

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Природничий факультет
Кафедра здоров'я людини та корекційної освіти

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
Всеукраїнської науково-практичної конференції,
присвяченої Міжнародному Дню здоров'я
7 квітня 2011 року

Харків-2011

УДК 371.7+376
ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34
П24

Редакційна колегія:

Головний редактор – **Микитюк О. М.**, докт. пед. наук, професор, проректор з наукової роботи, зав. кафедри анатомії та фізіології людини ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Заступник головного редактора – **Бойчук Ю.Д.**, докт. пед. наук, професор, зав. кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Рекомендовано Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
(протокол № 1 від 18 лютого 2011 р.)

П24 Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. О.М. Микитюка. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – 356 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті методолого-теоретичні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Члени редколегії:

Синьов В. М., докт. пед. наук, професор, академік НАПН, директор Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова

Іонова О. М., докт. пед. наук, професор, зав. кафедри природничо-математичних наук ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Горащук В.П., докт. пед. наук, професор, зав. кафедри фізичної реабілітації та валеології ЛНУ імені Тараса Шевченка

Гончаренко М.С., докт. біол. наук, професор, зав. кафедри валеології ХНУ імені В.Н. Каразіна, президент Української Асоціації валеологів

Харченко Л. П., докт. біол. наук, професор, декан природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Страшко С. В., канд. біол. наук, професор, зав. кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова

Волкова І.В., зав. Центру формування здорового способу життя Харківської академії неперервної освіти

Чустрак А.П., Кучеренко Г.В., Середенко И.А. Сохранение здоровья детей средствами повышения статокинетической устойчивости...	241
Шамардіна Г.М., Шуба Л.В. Технологія вдосконалення рухових умінь та навичок у дітей початкової школи з використанням елементів тенісу.....	245
Щербак І.М., Пашинський П.П. Визначення тривожності та нервово-психічного напруження студентської молоді.....	248
Якушко К.Г. Внутрішнє мовлення як засіб збереження морального здоров'я молоді.....	251

Розділ II. Актуальні проблеми корекційної педагогіки

Варшамова Д.Р. Результати експериментального дослідження проблеми формування пізнавально-пошукової діяльності дітей старшого дошкільного віку зі зниженим слухом.....	253
Васильєва К.І. Проблема формування готовності загальноосвітніх шкіл до інклюзивної освіти.....	259
Голуб Н.М., Пантус В.М. Особливості застосування методу арт-терапії в роботі з особами з інтелектуальними вадами.....	265
Зайченко Г.Д. Мовленнєво-педагогічний супровід дітей з порушеннями аутистичного спектру в умовах інклюзивної освіти.....	268
Зінченко Л.О. Особливості роботи з розвитку мовлення дітей з вадами зору.....	271
Іванова Е.П., Юрченко Е.А. Коррекционно-воспитательная работа с детьми раннего возраста с минимальной мозговой дисфункцией в условиях учебно-реабилитационного центра.....	276
Ивашура Н.С., Ивашура М.И. Семья и аутизм. Проблемы и пути решения.....	279
Калініна Т.С. Психологічні особливості та проблеми переходу учнів із ЗПР з молодшої до основної школи.....	283
Квітка Н.О., Галій А.І. Місце музичної терапії у вихованні дітей зі складними порушеннями психофізичного розвитку.....	287
Козачек Н.О. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку глухих дошкільників.....	292
Макаренко І. В. Коміренко Ю.В. Особливості формування діалогічного мовлення у дітей із загальним недорозвиненням мовлення...	296
Макаренко І.В., Приходько Л.В. Теоретичні основи вивчення формування прийменниково-відмінникових конструкцій у дітей із загальним недорозвитком мовлення.....	301
Потамошнієва О.М. Подолання синтаксичних порушень дітей з розумовою відсталістю.....	304
Привалова Н.М., Танцура Л.М. Загальні принципи та основні напрямки психологічної корекційної роботи з дітьми, які страждають на епілепсії, та їх родинами.....	306

засоби та методи розвитку фізичних якостей, вправи які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей, планування навантаження та інтервалів відпочинку, мотивацію до уроків, психологічний комфорт. Визначені нові підходи до організації процесу фізичного виховання школярів першого класу з використанням елементів тенісу. Завдяки використанню авторської методики підвищився рівень фізичної підготовленості, що позитивно впливає на розвиток всього організму дитини.

Література

1. Агаджанян Н.А., Полатайко Ю.А. Экология, здоровье, спорт. – Ивано-Франковск – Москва: Плай, 2002. – 308 с.
2. Аль Хаклик Махмуд. Направленность и содержание физической подготовки теннисистов в группах начального обучения ДЮСШ: Дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. – К., 1997. – 171с.
3. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
4. Ле Дефф Э. Физическая подготовка теннисиста. Справочник спортсмена. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 258 с.
5. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. – Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

Щербак І.М., Пашинський П.П.

Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зміна світоглядних парадигм, пов'язана з кризою культурних цінностей суспільства, інформаційне перенавантаження, прискорення темпу життя та відсутність навиків стратегічного і цільового планування призводять до виникнення зайвого психонапруження у соціумі, появи індивідуальних комплексів, депресивних станів, перманентної фрустрації та фізичних вад.

Одною із найбільш вразливих у цьому відношенні категорій населення є студенти перших курсів, у котрих різка зміна стилю та укладу життя на фоні збільшення розумового навантаження часто є причиною виникнення різних страхів, поєднаних з необхідністю внутрішнього настроювання на певне поведіння, що потребує мобілізації всіх сил на активні дії та викликає стан стресу і порушення психічного здоров'я [2, с.23].

У стресовому стані важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, виникає загроза загального гальмування чи повної дезорганізації діяльності.

Внаслідок дії психогенних чинників з'являються такі негативні прояви психічного здоров'я, як підвищена тривожність, невпевненість у собі, надмірна вразливість [3, с.31].

Психічне здоров'я – складова і необхідна умова здоров'я людини взагалі. Воно певною мірою зумовлює стан фізичного здоров'я, а також є основою для формування і розвитку духовного здоров'я. Психічне здоров'я можна розглядати як гармонійний стан психічного розвитку людини (емоційного, інтелектуального, особистісного), який дає змогу їй адекватно зрозуміти і прийняти себе як унікальну, неповторну особистість.

Визначають три фази стресу: тривога (мобілізація захисних сил), резистентність (приспосовування до важкої ситуації), виснаження (при тривалому стресі). Останню фазу називають також стадією дистресу, коли настає зрив адаптаційних систем організму, що призводить до захворювань (як правило, неврозів) [2, с.36].

У роботах деяких авторів можна знайти зіставлення деяких індивідуальних психічних особливостей зі швидкістю утворення позитивних і умовних гальмових рефлексів [2, с.46]. Сюди належать дослідження тривожності, або занепокоєння. Тривожність діагностувалося за допомогою дуже різноманітних наборів іспитів за допомогою так названої Тейлоровської шкали “відкритої тривожності”, що побудована по типу тест-довідника.

Склад психологічних компонентів тривожності не можна вважати цілком визначеним і встановленим. Найбільш стійкі і постійні компоненти цього комплексу: стан емоційної напруги (стрес), переживання особистої погрози, підвищена чутливість до невдач і помилок, віднесення невдач і помилок, за рахунок властивостей своєї особистості, заклопотаність, невдоволення собою. Весь цей комплекс володіє одним з основних відмітних ознак темпераменту: від нього залежить динаміка діяльності. Але виявляється він лише в ситуації небезпеки і залежить від мотивів і відносин особистості.

Тривожність спостерігається також при незадоволенні мотивів і у всякому психологічному конфлікті типу фрустрації. Стан тривожності не є іманентною властивістю, він з'являється лише при визначених порушеннях у системі мотивів і відносин особистості [1, с.41].

Недолік досліджень за Тейлоровською шкалою “відкритої тривожності” у тім, що індивідуальні психічні особливості в них встановлювалися в більшості випадків на основі опитування. У питаннях тесту вказуються ті зовнішні ознаки, на основі яких можна судити про психічні особливості, що входять у комплекс тривожності. Верифікація тесту проводилася на основі бесіди з безпосереднім спостереженням за поведінкою респондентів.

При такому способі зіставлення неможливо сказати, від якого саме загального типу нервової системи або окремої властивості залежить даний комплекс властивостей темпераменту. У випробуваних з високим ступенем тривожності сила гальмування була менше, ніж сила порушення.

Отже, цей комплекс залежить від загального типу нервової системи, однак має постійний характер та виявляється в різні періоди життя й у різних ситуаціях.

Виходячи з цього, метою даної роботи було визначення нервово-психічного напруження, запропонованого Немчиним [5, с.225]. А також в своєму дослідженні ми використовували варіант тесту Дж. Тейлора і додаткової шкали, яка дозволяє говорити про демонстративність, невідвертість відповіді студентів різних факультетів І курсів ХНПУ імені Г. С. Сковороди [4, 5, с.236].

Ця методика була створена шляхом відбору із стандартної методики Тейлора таких пунктів, які відповідали клінічному уявленню про хронічні тривожні реакції. Методика дає можливість оцінити загальний рівень соціальної, особистісної та ситуативної тривожності по самооцінці частоти прояву тих чи інших психофізіологічних станів.

За результатами тестувань при визначенні ступеню прояву нервово-психічного напруження було виявлено, що із слабким нервово-психічним напруженням виявилось – 42%, з помірним – 38%, надмірним – 20% опитуваних.

Відомо, що тривожність – це дуже поширений психологічний феномен нашого часу. Вона є частим проявом неврозів, а також належить до синдромології інших захворювань або є пусковим механізмом розладу емоційної сфери особистості. Зростаючий феномен тривожності пов'язаний з проблемами конфліктності та особистісних властивостей особистості, особливо серед молодого покоління.

Тривожність – це властивість, яка постійно або ситуативно проявляється у людини, яка переходить в стан підвищеної тривожності, відчуття страху в специфічних ситуаціях. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривожність представляє собою безпредметний страх. У людини тривожність зазвичай пов'язана з очікуванням невдач в соціальній взаємодії і часто буває зумовлена неусвідомленням джерела небезпеки.

Функціонально тривога не тільки попереджує суб'єкта про можливість небезпеки, але й підводить до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, конкретному дослідженню оточуючої дійсності з установкою визначити предмет загрози. Поведінкові прояви тривожності виявляються в загальній дезорганізації діяльності, яка порушує її спрямованість і продуктивність[1, с.18].

Результати тесту дозволяють визначити тривожність опитуваного: від низької до дуже високої. У результаті дослідження було показано, що низький рівень тривожності виявлений у 26% студентів. Середній рівень тривожності – у 41%, а високий показали 33%. Дуже високий рівень тривожності не був виявлений.

Аналізуючи дані, отримані в результаті дослідження, можна дійти до висновку про те, що переважає високий і середній рівень тривожності (з тенденцією до високого). При цьому дуже високий рівень тривожності в

даному дослідженні не був виявлений. Це може говорити про емоційну нестабільність, що є характерним для даного віку.

Таким чином, рівень тривожності та нервово-психічного напруження у студентської молоді можна розглядати як показник соціальної зрілості та культури, а його комплексне визначення дозволяє наблизити студентів до цілей самореалізації і зберегти здоров'я.

Література

1. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» // Вестник МГУ: Сер. Психология. – 2002. - № 1. – С. 34-38.
2. Бодров В. А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - 2-е изд., испр.– М.: Флинта: Наука, 2002.– 416с.
4. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб., 2002. – 234 с.
5. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Кн. 2. Психология образования. – М.,1994. – 176 с.

Якушко К.Г.

Національний університет біоресурсів і
природокористування України, м. Київ

ВНУТРІШНЄ МОВЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

На даний час актуалізується проблема розгляду поняття “здоров'я” як моральної та фізичної рівноваги організму - частки Всесвіту. Здоров'я старшокласника, студента-першокурсника або навіть випускника з проблемами пошуку подальшої роботи, на наш погляд, потребує, окремого поглибленого вивчення педагогами та психологами. Моральне здоров'я такої молоді - це складна та нестабільна субстанція, оскільки потребує великих енергозатрат становлення, стійкості до стресів, здатності до швидкої адаптації, пізнання та систематизації великого обсягу інформації. В даному випадку, крім дотримання режиму праці, харчування та відпочинку, рекомендуємо занурення у мовне середовище - в життя “лінгвістичної істоти” [1]. Наголошуємо, що людська природа ще з часів Платона вважалась подібною складному тексту, значення якого повинно бути розшифрованим кожним самотійно. Слід розглядати внутрішнє мовлення-мислення як засіб внутрішньої актуалізації та релаксації.

Для актуалізації такої внутрішньої мовленнєвої діяльності, крім планування дій у записках, потрібне і застосування афірмацій (постійних настійних настанов) через правильне формування підбадьорюючих лозунгів у вигляді плакатів. Слід звикнути бачити і повторювати фрази “для тебе краще...”, “ти розумний, в тебе все вийде...”, замість “ти повинен...”, “не