



До 300-річчя від дня народження Г.С.Сковороди

«ЄВРОПУ ЄДНАЄ ЗДОРОВЕ МАЙБУТНЄ»
крос-форум
в межах програми Президента України
«ЗДОРОВА Україна»

Збірник наукових праць



**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди**

ЄВРОПУ ЄДНАЄ ЗДОРОВЕ МАЙБУТНЄ

Збірник наукових праць



Харків 2022

Редакційна колегія:

Головний редактор – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Заступник головного редактора – Бережна Світлана Вікторівна, доктор філософських наук, професор, проректор з наукової, інноваційної і міжнародної діяльності Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Відповідальний секретар – Галій Алла Іванівна – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Члени редакційної колегії:

Бондар Віталій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, дійсний член НАПН України, заслужений працівник освіти України, професор кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Бацилєва Ольга Валеріївна - доктор психологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Гончаренко Марія Степанівна – доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Дрожик Людмила Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Казачінер Олена Семенівна - доктор педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Коваленко Вікторія Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Луценко Олена Володимирівна, кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Микитюк Сергій Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету природничої, спеціальної і здоров'язбережувальної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Науменко Наталія Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Перетяга Людмила Євгенівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Сінопальнікова Наталія Миколаївна кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Щербак Ірина Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Рекомендовано редакційно-видавничим відділом

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, протокол № 8 від 15.12.21 р.

«Європу єднеє здорове майбутнє» крос-форум в межах програми Президента України «Здорова Україна» / збірник наукових праць / за загальною редакцією проф. Бойчука Ю. Д. – Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. – 220 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню проблеми здоров'я та здоров'язбереження студентської молоді, організації процесу формування здорового способу життя в сучасних закладах вищої освіти. Розглянуто широке коло теоретичних та практичних питань, які характеризують процеси формування механізмів здоров'я на різних рівнях здоров'язбереження.

Також частина праць присвячена проблемі формування порушень психофізичного розвитку та комплексного психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в закладах спеціальної освіти.

ЗМІСТ

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

<i>Бережна Т.І.</i> Готовність учителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у реалізації концепції «нова української школа»	10
<i>Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В.</i> Технологічні аспекти формування духовного здоров'я студентської молоді	18
<i>Борзик О. Б., Дехтярьова О.О.</i> Застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі педагогічних ЗВО	20
<i>Вознюк О.В.</i> Психологія здоров'я	25
<i>Волошанська С.Я., Гойванович Н.К., Філь В.М.</i> Співробітництво з фахівцями Польщі та Бельгії з підготовки вчителів і медсестер	36
<i>Галій А. І.</i> Актуальні питання методики викладання дисципліни «Основи здоров'я» в загальноосвітній школі	39
<i>Гончаренко М.С.</i> Освіта нового століття: тенденції та перспективи	43
<i>Гуров А.Ф.</i> Визначення стійкості до стресів у здобувачів вищої освіти.....	50
<i>Деменко А.В.</i> Поняття про здоров'язбережувальні технології, їх основні завдання	51
<i>Дрожик Л.В., Щербак І.М.</i> Шляхи створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти	52
<i>Зеленов Є.А.</i> Планетарне виховання студентської молоді в сучасних умовах	54
<i>Козлов А.В., Науменко Н.В., Гогіна Т.І.</i> Формування професійного здоров'я майбутніх педагогів засобами фізичного виховання	59
<i>Кос М.В.</i> Імітаційне моделювання як засіб психологічної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня у вищих військових навчальних закладах	62
<i>Кос О. І.</i> Педагогічні умови формування когнітивного (інтелектуального) компоненту гуманістичних цінностей студентів-волонтерів засобами лікарняної анімації	64
<i>Крат Є. С.</i> Використання серед здобувачів середньої освіти тренінгів на уроках основ здоров'я та біології	66
<i>Лобанова А.С.</i> Самоменеджмент як сучасна технологія організації й регуляції способу життя студентства	67
<i>Лугова М.С.</i> Дитинство без наркотиків, субкультурний підхід до питання наркозалежності	71
<i>Мірошниченко В.І., Ніжевська Т. В.</i> Підготовка майбутніх вчителів початкових класів до здоров'язбережувальної роботи на основі рухової активності з використанням активних методів навчання	74

Гуров А.Ф.
здобувач вищої освіти
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди

ВИЗНАЧЕННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В сфері інформаційного перенавантаження, підвищення темпу життя взагалі, збільшення розумового навантаження, актуальності набуває проблема психічного здоров'я серед здобувачів вищої освіти, яке являється однією із головних умов в освітньому процесі [1, 123]. Основні труднощі в їх навчанні пов'язані з виникненням емоційної напруженості, різних страхів, поєднаних з необхідністю внутрішнього настроювання на певне поводження, мобілізації всіх сил на активні дії. Все це викликає стан стресу, який має декілька стадій: тривога, стабілізація, або пристосування до нових умов, стадія виснаження [2, 86]. Внаслідок дії психогенних чинників з'являються такі негативні прояви психічного здоров'я, як підвищена тривожність, невпевненість у собі, надмірна вразливість [3, 4].

Виходячи з цього, метою роботи було визначення стійкості до стресів у здобувачів вищої освіти, вміння володіти собою та здатності справлятися з непередбаченими ситуаціями. Проводилось тестування серед студентів першого курсу різних факультетів.

Результати досліджень показали, що 51% здобувачів можуть виявляти стриманість, і помірність, вони не подразнюють інших людей не настроєні звинувачувати себе в своїх діях, 42% – не завжди ефективні в стресовій ситуації, інколи їм вдається зберігати спокій, але бувають і випадки, коли в складній ситуації виходять з-під контролю і тільки 7% – не вміють володіти собою і втрачають витримку в стресовій ситуації, для них характерні перепади настрою, знайоме відчуття глибокого розчарування в собі, оточуючих людях, їм необхідно зайнятись далі розвитком у себе психотехнічної культури життя і поведінки в стресових ситуаціях. Під час визначення здатності володіти собою: 45% – володіють внутрішньою рівновагою, 55% – не завжди можуть зберігати самоконтроль і діяти спокійно в складних ситуаціях, їм потрібно стримувати свої емоції і тренувати самоконтроль. Зовсім не було виявлено здобувачів, які погано володіють собою в умовах стресової ситуації. При визначенні уміння справлятися зі складними ситуаціями: 90% – здатні справитися з непередбаченими складними ситуаціями діючи спокійно, 10% – не завжди можуть діяти впевнено і спокійно в даних ситуаціях. Не виявлено здобувачів, які імпульсивні і в критичних ситуаціях зовсім необдуманно діють.

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що здобувачів вищої освіти, які стійкі до стресу на 56% більше ніж тих, що не завжди зберігають рівновагу. Отже, найголовнішою умовою збереження їх

психічного здоров'я є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання з урахуванням індивідуальних норм навантаження.

Література

1. Бодров В. А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.
2. Вилюнаев В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 2000. – 355 с.
3. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Психолог. – січень 1 (1) 2002. – С.4.

Деменко А.В.

здобувач вищої освіти факультету природничої,
спеціальної і здоров'язбережувальної освіти
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди

ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є актуалізація питань охорони здоров'я українців поряд із подоланням екологічних, економічних і соціальних проблем людства. Адже, здоров'я – це найбільша цінність людини. Для здорового та щасливого життя людині необхідні відповідні умови, особливе місце серед яких належить способу життя та середовищу, в якому вона перебуває. Крім цього людина повинна стежити за станом свого здоров'я, постійно його зміцнювати та перебувати у здоров'язбережувальному та здоров'язвивальному середовищі, в тому числі й освітньому. Виникає потреба й у застосуванні здоров'язбережувальних і оздоровчих технологій не лише в освітніх закладах, створюючи здоров'язбережувальне навчальне середовище, а й у повсякденному житті.

Здоров'язбережувальні технології – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на усіх етапах її навчання та розвитку. Метою здоров'язбережувальних технологій є формування у молоді необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя, щоб у подальшому вміти використовувати їх у повсякденному житті та у професійній діяльності. Завданнями здоров'язбережувальних технологій являється збереження здоров'я, створення умов для їх своєчасного і повноцінного розвитку. Здоров'язбережувальні технології застосовуються у різноманітних видах діяльності і представлені як технології збереження і стимулювання здоров'я такі як: динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, релаксація, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика та гімнастика пробудження. Також до здоров'язбережувальних технологій відноситься: кольоротерапія, музикотерапія, ігротерапія, фітотерапія, пісочна терапія, аромотерапія, вітамінотерапія, фізіотерапія, релаксація, психогімнастика, повітряні ванни, дихальна гімнастика, загартовування, профілактика плоскостопості, профілактику порушень постави, масаж та самомасаж, гімнастика пробудження. Отже, застосування здоров'язбережувальних