

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

# **ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я**

Збірник наукових праць  
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції  
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

**Редакційна колегія:**

*Головний редактор – Прокопенко Іван Федорович*, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Заступник головного редактора – Бондар Віталій Іванович*, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений дія науки і техніки України, професор кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Відповідальний секретар – Бойчук Юрій Дмитрович*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

**Члени редакційної колегії:**

*Бережна Таміла Іванівна* – кандидат педагогічних наук, вчений секретар ДУ «Інститут модернізації змісту освіти»;

*Гончаренко Марія Степанівна* – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології ХНУ імені В. Н. Каразіна, голова ВГО «Українська асоціація валеологів»;

*Карпова Лариса Георгіївна* – кандидат педагогічних наук, начальник Департаменту освіти і науки Харківської обласної державної адміністрації;

*Кукліна Галина Іванівна* – директор КЗ «Харківський обласний спеціальний навчально-виховний комплекс» Харківської обласної ради;

*Маркіна Тетяна Юріївна* – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди;

*Страшко Станіслав Васильович* – кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

**Рецензенти:**

*Гриньова Марина Вікторівна* – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

*Солошенко Ельвіра Миколаївна* – доктор медичних наук, професор, завідувач лабораторії алергології ДУ «Інститут дерматології і венерології НАМН України»

*Рекомендовано Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 3 від 24 квітня 2018 р.*

**Педагогіка** здоров'я : збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / за загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 804 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; 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.

<b>Шмалей С.В.</b> Естетичний супровід безпеки праці	492
<b>Щербак І.М., Кічка Д.В., Моденко Т.В.</b> Раціональне харчування - запорука збереження і зміцнення здоров'я	494
<b>Щербак І.М., Колодько А.О.</b> Поняття про біоритми, їх значення для здоров'я та причини порушення	497
<b>Щербак Н.І., Мулявіна Є.В.</b> Особливості раціонального харчування учнів і студентів	500
<b>Юнак О.В.</b> Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках природознавства в початковій школі	503

### **РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ, ВІДНОВЛЕННІ Й РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я**

<b>Акимова М.Е.</b> Настольний тенніс как образ жизни	506
<b>Алієв Р.А.</b> Порівняння розвитку силових якостей студентів-спортсменів та студентів, що не займаються спортом	508
<b>Афузова Г.В., Ільченко Ю.М.</b> Застосування бобат-терапії як методу реабілітації дітей з ураженнями центральної нервової системи	510
<b>Баканова О.Ф.</b> Фізкультурно-оздоровчі ресурси як важлива складова розвитку освітнього середовища	514
<b>Балинська М.В.</b> Взаємозв'язок фізичного виховання і розумового розвитку. Методи навчальної кінезіології	517
<b>Белкова Т.О.</b> Інноваційні фізкультурно-оздоровчі підходи до формування особистого здоров'я студентів медичних вишів	520
<b>Болтоматіс Д. В., Цапенко Л.М.</b> Важливість застосування засобів фізичного тренування для формування у студентів умінь і навичок діяти в екстремальних ситуаціях	525
<b>Брюхович В.І. Лебединець Т.М.</b> Фітбол, як елемент фітнесу у закладі вищої освіти	529
<b>Бурдюжа С.В.</b> Самоконтроль учнів спеціальної медичної групи під час занять плаванням	532
<b>Буц А.М.</b> Фізкультурна рекреація в умовах нефізкультурних вищих навчальних закладів	536
<b>Волкова Т.В., Кананихіна О.М.</b> Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців харчової промисловості	539
<b>Волошина О.М., Пальчик О.О., Лозован А.С.</b> Фізкультхвилинки як необхідний елемент профілактики втоми та перевтоми молодших школярів	543
<b>Досужая Т.А.</b> Психологические детерминанты профессиональной успешности спортсменов с ограниченными возможностями	546
<b>Єфремова А.Я.</b> До питання стану здоров'я студентів залізничних закладів освіти та пошуку шляхів його поліпшення	549

А. Джумаєв, Ю. Рижкін та ін.) та медико-біологічні основи впливу рухової активності на організм людини (В. Бальсевич, Ю. Менхін, А. Перевозников та ін.), але питання фізичної рекреації студентів у сучасних умовах недостатньо розроблені. Важливість цієї проблеми складається в тому, щоб студенти не втрачали даремно вільний час, а відпочивали від навчальних навантажень за допомогою ігор і розваг фізкультурно-рекреаційного характеру. Особливо слід відмітити, що фізична рекреація ще сприяє боротьбі зі шкідливими звичками (паління, алкоголь, наркоманія і т.п.). Вона виявляє великий теоретичний і практичний інтерес в якості важливого елемента спортивного стилю життя молоді [3]. У сучасної молоді людини – студента ВНЗ дозвілля повинно бути важливою складовою життя і розкладу дня, незважаючи на навантаженість у навчанні і напружений графік.

### Література

1. Бондаревский Е.Я. Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культуры. *Физическая культура и здоровый образ жизни* : сб. тезисов докл. Всерос. науч.-практ. конф. Москва, 1999. С. 15 – 18.
2. Горелов А.А., Лях В.И., Румба О.Г. К вопросу необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами. *Ученые записки*. 2010. № 9 (67). С. 29 – 34.
3. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов : метод. рекомендации. Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. 158 с.
4. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 5. С. 44 – 46.
5. Сырова С.В. Содержание физической рекреации студенток в условиях вузов нефизкультурного профиля. *Социально-экономические явления и процессы*. 2011. № 8 (030). С. 256 – 259.

**Волкова Т.В., Кананихіна О.М.**

Одеська національна академія харчових технологій

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ**

Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я в широкому розумінні на особистісному та суспільному рівнях у наш час набула загальнопланетарного значення й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства.

Під час навчання у закладі вищої освіти в студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

За останніми науковими даними, до 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожний 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж 50% молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Таке становище пов'язується з тим, що для сучасної молоді підвищення рівня свого здоров'я не набуває першочергового значення. При цьому вона не має й необхідних знань, життєвого досвіду, що дозволили б їй зберегти свою особистість, засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої цінності. Це й обумовило вибір теми нашої статті.

*Мета статті* - виявлення сукупності умов, які сприятимуть формуванню у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до здоров'я у процесі професійної підготовки.

Відповідно до мети визначені такі завдання: 1) виявлення реального рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів та їхнього ставлення до фізичної культури; 2) вивчення проблеми формування мотиваційних основ щодо ціннісного ставлення до здоров'я у майбутніх фахівців харчової промисловості.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Одеської національної академії харчових технологій. У дослідженні взяли участь 328 студентів перших курсів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Ставлення студентів до фізичної культури визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші. Визначення рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів здійснювалось на основі експрес – оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я у чоловіків та жінок (за Г. Апанасенко, Науменко, 1988).

Аналіз анкетних даних першокурсників виявив, що 21,4%, тобто кожен п'ятий майбутній фахівець-харчовик має звичку до тютюнопаління. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення низки захворювань серцево-судинної системи (65%) і органів дихання (81%). Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (72,5% юнаків та 51,6% дівчат).

Обробка результатів опитування показала, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом лише 19,7% (10,8% дівчат, 27,2% юнаків), а взагалі не займаються 79,8% (87,2% дівчат і 73,8% юнаків).

За даними анкетування, лише 44,2% студентів вказали, що займаються фізичною культурою і спортом з метою оздоровлення, з лікувальними цілями - 10,2% студентів, лікувальною гімнастикою - 3,7% опитаних.

Про недостатньо ефективну побудову занять з фізичного виховання свідчать відповіді студентів. Зокрема, їх не задовольняє спрямованість занять (29%), зміст занять (31%), недостатнє або надмірне навантаження (16%), відсутність музичного супроводу (11%) та інше.

У цілому можна зробити висновок, що навіть за сприятливих об'єктивних умов студенти не завжди приймають фізичну культуру як значущу складову своєї життєдіяльності, перебиваючи дефіцит вільного часу значною мірою за рахунок відмови від фізичної активності.

За експрес-шкалою Г. Апанасенка 42,6% студентів I курсу мають низький рівень здоров'я, 23,8% студентів – нижче середнього, 28,9% студентів – середній. Лише в 4,7% студентів I курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався. 66,4% першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього, вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги.

Результати тестування та соціологічне опитування засвідчили, що на першому курсі у студентів не сформована стійка настанова до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я. Студенти не вміють встановлювати зв'язки між знаннями з проблем здоров'я та власним способом життя, що не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичного здоров'я.

Ціннісне ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до свого здоров'я – це складне особистісне новоутворення, що характеризується сформованістю знань й уявлень про здоров'я як цінність, позитивною активністю щодо ведення здорового способу життя, усвідомленістю ставлення до здоров'я, сформованістю вмінь та навичок зміцнення й збереження здоров'я.

Для визначення відношення студентів до здоров'я, як до життєвої цінності був запропонований анкетний опит. Тільки 13,9% студентів (з 328) уважали здоров'я найголовнішою цінністю в житті й ставили його на перше місце, 15,3% студентів вважали себе здоровими та вели здоровий спосіб життя. Переважав низький рівень (70,8%) знань про здоров'я та застосування основних оздоровчих систем у вільний час. Виявилася диспропорція у визначенні впливу головних чинників на здоровий спосіб життя, лише 64,2% студентів – харчовиків змогли правильно визначити ступінь впливу чинників.

Аналіз мотивів занять фізичною культурою і спортом дозволяє зробити висновок про те, що зв'язок між структурними компонентами мотиваційної основи носить складну неоднозначну залежність.

Суть цієї залежності може бути виражена в наступних характеристиках: 1) у багатьох студентів заняття фізичною культурою обумовлюють не стільки бути здоровим і фізично розвиненим, скільки бажання отримання заліку при мінімальних фізичних зусиллях; 2) у більшості студентів – майбутніх фахівців харчової промисловості низький

рівень знань з специфічних вимог до функційних, рухових та психологічних можливостей, які висуваються до фахівців харчової промисловості в умовах виробництва; 3) студенти більшою мірою не розуміють ролі здоров'я, як щонайвищої цінності життя в долі кожної окремої людини. І як наслідок, часто ігнорують заходи, засоби, форми і способи фізичної культури, які виконують визначальну роль для підтримки і зміцнення здоров'я; 4) у студентів не сформована стійка настанова до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я.

Отже, результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів рівень фізичного здоров'я дуже низький. Перший рік навчання студентів супроводжується певними порушеннями в психологічній сфері, які пов'язані зі зламом попереднього стереотипу компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до суттєвого погіршення здоров'я, схильності до шкідливих звичок.

Результати дослідження і подальший їх аналіз дозволив дійти припущення, що основною причиною недозволеності проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості, є порушення причинно-наслідкового зв'язку між мотивами занять фізичною культурою, рівнем здоров'я й системою валеологічних знань.

Уважаємо, що вирішення завдань, пов'язаних із формуванням ціннісного відношення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості, можливі лише на основі застосування інтегрованих навчальних дисциплін, використання засобів та форм предметів, які формують особистість спеціаліста та професійну компетентність. Лише у цьому випадку професійна підготовка буде охоплювати увесь спектр потенційних можливостей, спрямованих на формування цінностей здоров'я особистості.

*Перспективу подальших досліджень* вбачаємо в пошуку найбільш ефективних засобів здоров'язбереження майбутніх фахівців, вивчення зарубіжного досвіду, що дасть змогу призупинити катастрофічне погіршення стану здоров'я сучасної молоді в Україні.

### **Література**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рекомендації. – К., 2002. – 12 с.
3. Вовк В.М. Пути совершенствования физического воспитания студентов. - Луганск, 2000. – 176 с.
4. Гусев С.С., Тульчинский Г.Л. Нормативно-ценностный подход к проблеме понимания // Понимание как логико-гносеологическая проблема. – К., 1981. – С. 150-170.
5. Залесский Г.Е. Психологические вопросы формирования убеждений. – М.: МГУ, 1982. – 120 с.
6. Іванова Г.Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у ВНЗ: навч. посіб. – Луцьк, 1999. – 77 с.