

**Міністерство освіти і науки України
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
ДНУ “Інститут модернізації змісту освіти”
Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
VII Всеукраїнської науково–практичної конференції
7–8 квітня 2017 року**

Том 2

Чернігів–2017

УДК 371.7+376

ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34

П 24

Затверджено до друку Вченою Радою Чернігівського національного технологічного університету, протокол № 4 від 27 березня 2017 р.

Редакційна колегія:

Головний редактор – Шкарлет Сергій Миколайович – доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Заступник головного редактора – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар – Зайцев Володимир Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени редакційної колегії:

Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Казимир Володимир Вікторович – доктор технічних наук, професор, Лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Ткаченко Володимир Володимирович – доктор історичних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Заліський Анатолій Андрійович – кандидат філософських наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Бережна Таміла Іванівна – кандидат педагогічних наук, в.о. начальника відділу з наукової роботи Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

Гончаренко Марія Степанівна – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Української асоціації валеологів

Маркіна Тетяна Юрійівна – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Лисенко Ірина Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

Карленко Наталія Вікторівна – кандидат філософських наук, директор обласного комунального закладу освіти “Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат № 8 I–II ступенів”

Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 2. – 428 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.

Розділ III. Проблеми фізичного виховання і спорту, фізичної реабілітації та рекреації	
Базильчук О.В.	89
Фізична реабілітація як ефективний метод відновлення здоров'я спортсменів	
Батюк А.М.	93
Особливості впливу оздоровчих фізичних занять на показники здоров'я студентської молоді	
Богдановський І.В.	97
Організація освітньо-оздоровлювальної діяльності тренера-викладача в роботі з дітьми дошкільного віку	
Бойчук Ю.Д., Зуб Е.В., Турчинов А.В., Алфимова Л.Д.	99
Петр Францевич Лесгафт – основоположник педагогической системы физического воспитания (к 180-летию со дня рождения)	
Болтоматіс Д.В.	104
Іридодіагностика функціональних можливостей юних футболістів 16-18 років	
Бугаєвський К.А.	108
Особенности восстановительного лечения после перенесенного невынашивания беременности	
Буц А.М.	112
Готовність студентів до здоров'язбережувальної поведінки та технологія керування здоровим способом життя	
Вахнова А.П.	114
Шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів старшої школи на уроках фізичної культури	
Волик Г.П., Скоропадська С.О.	118
Проблема збереження здоров'я в умовах закладу спортивного профілю	
Гончарук В.В., Волкова Т.В.	123
Сучасні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання при вирішенні питання укріплення здоров'я студентської молоді	
Гурова А.І.	126
Завдання лікувальної фізкультури у фізичній реабілітації на цукровий діабет	
Дегтяренко Т.В., Яготін Р.С.	131
Програма оцінки психофізичного стану студентів при проведенні занять з фізичної культури	
Долинний Ю.О.	134
Аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями	
Дорофєєва О.Є., Яримбаш К.С.	143
Взаємозв'язок рухової активності і психофізіологічного статусу школярів 11-12 років	
Драгунов Д.М., Дерябкіна Т.В., Колодяжна Т.П., Кузьменко М.Г.	146
Спортивні травми студентів	
Дроннікова Т.А.	148
Розвиток фізичної культури і спорту в сучасних умовах	
Дятлова Ю.В.	151
Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у системі вищої освіти	
Єгорова А.С.	153
Гіподинамія у дітей: причини, наслідки та профілактика	

Дегтяренко Т.В.¹, Яготін Р.С.²

¹Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені Ушинського,

²Одеська національна академія харчових технологій

ПРОГРАМА ОЦІНКИ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОВЕДЕНІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Організація занять з фізичної культури для студентів, які отримують університетську освіту в теперішній час спрямована на вдосконалення їх адаптації до фізичних і психічних навантажень, має профілактичну, реабілітаційну спрямованість та набув медико-соціального значення. Подальша розробка цього наукового напрямку передбачає: 1) вдосконалення теоретико-методологічних підходів до організації учбового процесу з фізичного виховання для вищезазначеній категорії молоді; 2) розробку комплексних програм психофізіологічного обстеження з використанням об'єктивних діагностичних критеріїв визначення адаптаційних можливостей студентів; 3) своєчасне впровадження в практику роботи освітніх установ орієнтованих методів медико-педагогічного супроводу студентської молоді, що буде сприяти поліпшенню стану психосоматичного здоров'я студентів та їхній успішній інтеграції в соціальне середовище.

Доцільність проведення психофізіологічних досліджень полягає в тому, що надає можливість оволодіння фахівцями в галузі фізичної культури необхідним арсеналом засобів валідної психофізіологічної діагностики стану перцептивно-когнітивних і психомоторних функцій студентів, що дозволить реалізувати застосування диференційованих та індивідуалізованих заходів педагогічної роботи зі студентською молоддю при проведенні занять з фізичної культури в умовах університетської освіти [3; 4].

Актуальною, але недостатньо вирішеною в педагогічній практиці залишається проблема реалізації диференційованого підходу до визначення адаптаційних резервів у студентів з різним станом психосоматичного здоров'я при проведенні занять з фізичної культури

Метою роботи стало обґрунтування доцільності реалізації при медико-педагогічному супроводі занять з фізичної культури комплексних програм психофізіологічного обстеження студентів для визначення їх адаптивних можливостей та стану психосоматичного здоров'я.

Поняття психофізіологічного стану (ПФС) на відміну від розуміння функціонального стану людини як простого комплексу (чи сукупності) показників відразу почали розглядати як єдину інтегральну систему, методологічно спираючись при цьому на теорію функціональних систем, яка була розроблена видатними науковцями двадцятого століття К. Судаковим, П. Анохіним та іншими в 50-70 роках минулого століття. Питання системної психофізіології отримали подальшу розробку у цілому ряді фундаментальних досліджень і вчення про системну організацію ПФС знайшло своє підтвердження і в подальших дослідженнях. ПФС слід розглядати як систему

психофізіологічних функцій особистості, що визначають продуктивність професійної діяльності та працездатність людини в даний термін відрізок часу.

На нашу думку розгорнутим та докладним наступне визначення психофізіологічного стану: ПФС – це складна ієрархічна система, що має довершенні механізми саморегуляції та самовдосконалення; вона являє собою динамічну за складовими і своєрідно розгорнуту в часі єдність внутрішніх компонентів індивіду – біоенергетичного, нейрофізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного та соціально-психологічного. Вищезазначені компоненти, що організовані за холархічною стратегією забезпечують досягнення бажаних цілей певної діяльності і при цьому майбутнім результатом і системно утворювальним фактором такої психофункціональної системи індивіда є досягнення суб'єктом корисного пристосувального (адаптивного) результату.

Здійснена реалізація комплексних програм психофізіологічного обстеження у дітей при різному стані їх психосоматичного здоров'я з використанням запропонованих авторських способів визначення стану перцептивно-когнітивних і психомоторних функцій та ступеню їх порушень [1; 2]. Розроблені нові методи психофізіологічної діагностики мають реальні перспективи для впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів для здійснення валідної оцінки адаптивних можливостей студентської молоді. Наукова-педагогічна діяльність в галузі університетської освіти потребує вдосконалення індивідуалізованих методів оцінки психофункціонального стану організму майбутніх фахівців та опрацювання фізіологічно-адекватних заходів оздоровлення студентської молоді

Перспективним але ще не достатньо розробленим науково-практичним, напрямом слід вважати розробку та опрацювання універсального алгоритму психофізіологічного забезпечення діяльності особистості, послідовне виконання якого надасть можливість досягнути максимально можливого ефекту при такому соціально важливому виді діяльності, як навчальна діяльність.

Запропонована нами комплексна програма психофізіологічного обстеження студентів містить наступні розділи і визначає ПФС за такими об'єктивними показниками:

I. *Загальні дані: вік, стать, анамнез.*

II. *Властивості нервової системи*

1. "Теплінг-тест" за Іл'їним:

1) Швидкість руху лівою рукою N: 5.6 →

2) Швидкість руху правою рукою N: 5.6 →

3) Різниця швидкостей по модулю, N: 0,07-1,8

4) Показник стомлюваності: ліва рука N: -20-5

5) Показник стомлюваності: права рука N: -20-5

6) Тип нервової системи: 1 - слабкий, 2 - середній, 3 – сильний

7) Визначення коефіцієнту міжпівкулевої асиметрії мозку N: 1-3.

III. *Психомоторні якості*

1. Зорові сенсомоторні реакції

1) Проста сенсомоторна реакція, мс, N: 220-260

2) Складна сенсомоторна реакція, мс, N: 280-320

- 3) Сенсомоторна реакція вибору, мс, N: 360-400
2. Реакція на рухомий об'єкт
 - 1) РРО-коло: сенсомоторна точність, мс, N: 26-38 ←;
 - 2) РРО-коло: рівень сенсомоторного збудження, мс, N: 1-10
 - 3) РРО-смуга: сенсомоторна точність, мс, N: 26-38
 - 4) РРО-смуга: рівень сенсомоторного збудження, мс, N: 1-10
 - 5) РРО-сектор1: сенсомоторна точність, мс, N: 26-38
 - 6) РРО- сектор1: рівень сенсомоторного збудження, мс, N: 1-10
 - 7) РРО-сектор2: сенсомоторна точність, мс, N: 26-38
 - 8) РРО- сектор2: рівень сенсомоторного збудження, мс, N: 1-10

3. Динамометрія

- 1) Сила кистей рук, N: 25-45
- 2) Визначення м'язової витривалості
4. Координаціоннометрія
 - 1) Середня кількість торкань за сек.,
 - 2) Середня тривалість торкань за сек.

IV. Якості уваги

1. Таблиці Горбова
 - 1) Час пошуку чорних чисел, N: 40-50
 - 2) Час пошуку червоних чисел, N: 40-50
 - 3) Концентрація уваги, N: 80-100
 - 4) Перемикання уваги по Горбову, N: 90
2. Таблиці Шульте
 - 1) Стійкість уваги N: 40-50
 - 2) Показник стомлюваності

V. Активність мислення

1. Кубики Косса
Швидкість дії, N: 240-420

Завдяки об'єктивним параметрам оцінки стану перцептивно-когнітивних, інтелектуальних та психомоторних функцій відбувається фіксація, реєстрація, порівняння, класифікація всієї інформації про інтелектуальну, психомоторну та емоційну складові ПФС студентів, а відтак і отримується змога виявляти прояви зниження адаптаційних можливостей та відхилень у стані психосоматичного здоров'я студентської молоді. На підставі оцінки індивідуальних властивостей нервової системи за превалюванням процесів збудження чи гальмування, а також визначання стану психомоторики і перцептивно-когнітивних функцій у обстеженого контингенту мають розроблятися орієнтовані заходи адаптивної корекції.

До тепер існуючі психофізіологічні дослідження, щодо оцінки розвитку перцептивно-когнітивних функцій і стану психомоторики у студентів в основному відносилися до кола наукових інтересів валеологів та фізіологів, але в дійсний час валідні психофізіологічні методики мають реальні перспективи для впровадження в практику організаційно-виховної роботи вищих навчальних закладів. Проведення досліджень у вищезазначеному науковому напрямі спрямовано на вирішення актуальних проблем адаптації студентів до фізичних і

психічних навантажень в процесі їх навчальної діяльності для досягнення високого рівня їх працездатності та творчої активності

Таким чином, розробка, опрацювання та впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів комплексних програм психофізіологічного обстеження студентів з використанням авторських, інформативних та об'єктивних скринінгових методик оцінки психофізіологічного стану дозволяє визначити наявність розладів у психоемоційній сфері, порушень психомоторних та перцептивно-когнітивних функцій. Вищезазначене є вельми актуальним для оцінки адаптативних резервів студентської молоді та вдосконалення надання ефективної психолого-педагогічної допомоги при існуючих проблемах зі станом психосоматичного здоров'я та відхиленнями у поведінці, що має соціально-психологічне значення в сучасному освітньому просторі. Доцільним слід вважати використання з цією метою об'єктивних психофізіологічних параметрів оцінки ПФС студентів при медико-педагогічному супроводі занять з фізичної культури.

Запропонована розробка має практичну спрямованість і в теперішній час є реальні перспективи для її використання при комплексному психофізіологічному обстеженні студентів з метою своєчасного виявлення їх адаптаційних резервів, визначення стану когнітивних функцій і психомоторних якостей, а також запровадження орієнтованих заходів фізичної реабілітації.

Література

1. Дегтяренко Т.В. Психофизиологическая парадигма в решении актуальных проблем рекреационной психологи // Наука і освіта. - Одеса: ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2011. - № 11. - С. 42-46.
2. Дегтяренко Т.В., Коджебаш В.Ф. Антропогенетика для психологов: учеб. для студ. психол.-пед. профилю. - Одесса: Бондаренко М.А., 2016. – 268 с.
3. Коробейніков Г.В. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посіб. – К.: 2008. – 64 с.
4. Макаренко М.В., Лізогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. – Черкаси: Вертикаль, ПП Кардич С.Г., 2011. – 256 с.