

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.*

П 24

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

<b>Акімова 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>Бєлкова 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

підготовці і розвитку професійних, інтелектуальних, поведінкових умінь і навичок у вишах.

### **Література**

1. Выпасняк И., Сарабай В., Шевчук Г., Шпильчак А. Инновационные подходы в физическом воспитании студенческой молодежи // Обрії. – № 2 (35), 2012. – С. 88-92
2. Губарева О.С. Развитие педагогической технологии в оздоровчих видах гимнастики: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. – К., 2001. – 20 с.
3. Калашнікова С. Механізми забезпечення інноваційного організаційного розвитку сучасного університету // Вища школа, 2009. – № 11. – С. 17–22
4. Кіашко О.О. Інноваційні педагогічні технології підготовки молодших спеціалістів у вищих навчальних закладах І–ІІ рівнів акредитації: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Луганськ, 2001. – 20 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України 17 квітня 2002 року № 347/2002 // Освіта України. – № 33. – 23 квіт. 2002. – С. 4–6.
6. Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 9–12.

**Болтоматіс Д. В., Цапенко Л.М.**

Одеська національна академія харчових технологій

### **ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ УМІНЬ І НАВИЧОК ДІЯТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Фізичне тренування - спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування знань, умінь, навичок, на виховання морально-вольових і фізичних якостей. Завдання фізичного тренування спрямовані на: зміцнення здоров'я, загартовування організму, вдосконалення морально-психологічних якостей; розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили, спритності та ін.); виховання звички до систематичних занять фізичними вправами; формування та вдосконалення прикладних навичок, умінь діяти в складних умовах навколишнього середовища.

Актуальність порушеної нами теми полягає в важливості застосування засобів фізичного тренування для формування навичок, умінь діяти в екстремальних ситуаціях. Основа успіху в боротьбі за життя в екстремальній обстановці - це вміння виживати. Під виживанням розуміють доцільні дії, спрямовані на збереження життя, здоров'я, працездатності, на подолання стресів, прояв сміливості, винахідливості, ефективного використання підручних засобів захисту від несприятливого впливу факторів природного середовища, забезпечення організму водою і їжею в умовах автономного існування.

До факторів, що сприяють життєдіяльності людини в умовах автономного існування або ж в екстремальній ситуації, належать: антропологічні, що характеризують стан здоров'я людини, сталість його внутрішнього середовища, резервні можливості організму, психологічну підготовленість; природно-середовищні: температура і вологість повітря, сонячна радіація, опади, рівень атмосферного тиску, вітер, рельєф місцевості,

флора і фауна, джерела води тощо; матеріально-технічні, що забезпечують захисні функції, сприяють нормальній життєдіяльності в умовах автономного існування, одяг, аварійне спорядження, засоби сигналізації та зв'язку, добування води та ін.; екологічні, що виникають в результаті взаємодії з навколишнім середовищем. До них відносяться термічні поразки, гірська хвороба, природно-вогнищеві інфекції, отруєння рослинними і тваринними отрутами, укуси тварин і отруйних комах, травми і т.д. До них же можна віднести: холод, спеку, голод, спрагу, страх, самотність, які ведуть до розвитку стресового стану [1, с. 63-66].

У житті постійно виникають ситуації, коли людина, будучи підготовлений до існування в одних умовах, повинен готувати себе (адаптуватися) до інших. Адаптація - сукупність соціально-біологічних властивостей і особливостей, необхідних для стійкого існування організму в конкретній ситуації, яка має два аспекти: 1) біологічний - пристосування організму до фізичних умов і навантажень; 2) психологічний - пристосування людини як особистості до існування в суспільстві з власними потребами, мотивами й інтересами [2, с. 48-56].

При будь-якій екстремальній ситуації відбувається порушення систем і функцій організму. Ознаками екстремальних станів людського організму спочатку є занепокоєння, різні страхи, підвищення загальної рухової збудливості, перенапруження нервової системи і всіх органів. Потім настає гальмування, порушуються функції всіх систем організму (кровообіг, дихання і т.д.), розвивається гіпоксія, гіпотонія. Реакції людського організму на механічні пошкодження на клітинному рівні проявляються у вигляді порушення цілісності тканин, клітин, міжклітинних структур. Для хімічних факторів це інгібування активності ферментів. Реакція нервової системи виражається у втраті свідомості і входження в шоківий стан. Ендокринна система змінює гуморальний фон організму, виробляючи адреналін, який надходить в кров. У мозковому шарі надниркових залоз поряд з адреналіном виробляється норадреналін, який вважається медіатором гніву, злоби, ненависті, він викликає розширення поверхневих судин - обличчя і шия червоніють, а адреналін, звужуючи судини, викликає збліднення шкіри. Різко підвищується артеріальний тиск, відбувається порушення дихання (різке пригнічення в стані непритомності, при отруєнні алкоголем тощо) порушення секреторної, моторної та ін. Функцій шлунка, кишечника, видільної системи. Обмінні процеси спочатку посилюються (вуглеводний обмін), але в подальшому починають переважати катаболічні процеси, викликаючи виснаження глікогенних запасів, підвищується потреба в кисні, з'являється дефіцит енергії.

Причинами виникнення екстремальних чинників є: низький рівень фізичної, теоретичної і практичної підготовки; знижена морально-психологічна готовність; недостатні знання природної флори, тваринного світу та надання долікарської медичної допомоги; низька дисципліна, відсутність взаємовиручки; слабкі знання в організації побуту і підручних аварійних засобів і спорядження; невміле застосування морально-вольових і фізичних можливостей в аварійній ситуації.

Особливе місце у формуванні необхідних знань, навичок, умінь відводиться фізичному тренуванню. Фізичне тренування, удосконалюючи фізичні механізми, підвищує стійкість до перегрівання, переохолодження, гіпоксії, дії токсичних речовин. У людей, які систематично займаються, підвищується психічна, розумова, емоційна стійкість, удосконалюється вища нервова діяльність, функції нервово-м'язової, серцево-судинної, дихальної систем, обміну речовин, енергії, а також системи їх нейрогуморального регулювання. З тренуваністю підвищується економізація всіх фізичних функцій, зменшується втому роботи, мобілізуються резервні можливості організму, підвищується стійкість до гіпоксії, стимулюється розвиток серцево-судинної, дихальної систем, що сприяє підвищенню рівня споживання кисню.

Основним засобом фізичного тренування є фізичні вправи. Фізичні вправи класифікуються за такими ознаками: за ознакою історично сформованих систем фізичного виховання (гімнастика, туризм, спорт, гра); за ознакою особливостей м'язової активності (швидкісно-силові; вимагають прояву витривалості, координації, комплексного прояву рухових якостей до мінливих умов; за значенням освітніх завдань: основні вправи, що підводять, підготовчі; за ознакою розвитку окремих м'язових груп; за видами спорту).

Формуючи й вдосконалюючи фізичні та психофізичні якості, необхідно дотримуватися: принципу суворої регламентації і тимчасового обмеження основних дій; принципу додаткової психофізіологічної навантаження під час основної діяльності; принципу ритмічного зростання психофізіологічної навантаження; принципу комплексного формування психофізіологічних якостей.

Значна частина вправ виконується в строго стандартних умовах, де рухові акти виробляються в певній послідовності з проявом рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, координації і т.д. Але є фізичні вправи, особливість яких - в нестандартності виконання, відповідно до зміни ситуації, що вимагає миттєвої рухової реакції (спортивних ігор, єдиноборства). Вправи циклічного характеру (біг, лижі), що виконуються на свіжому повітрі, розвивають функції взаємодії дихання, кровообігу. Стійкість до гіпоксії виробляється шляхом створення штучних умов. Найбільш доступний спосіб - вправу з затримкою дихання. Фізичні вправи, пов'язані з анаеробної продуктивністю, сприяють виникненню в тканинах гіпоксичного стану, яке за допомогою функціональних систем організму ліквідується за певних умов, захищаючи організм, удосконалюючи і формуючи при цьому стійкість тканин до гіпоксії. Наприклад, при бігу в гору збільшується частота і глибина дихання, кількість еритроцитів у крові, відсоток вмісту гемоглобіну, частішає робота серця, відбувається споживання кисню м'язами, внутрішніми органами, викликаючи додаткову тренування фізіологічних механізмів, що забезпечують кисневий обмін і стійкість до нестачі кисню. Але не тільки фізичні вправи, але і оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні чинники (режим праці, сну, харчування, санітарно-гігієнічні) сприяють зміцненню та активізації захисних сил організму, стимулюють обмін речовин і діяльність фізіологічних систем і органів.

Для зняття стресової ситуації і підвищення емоційної стійкості необхідно виконувати складні по координації і способам виконання фізичні вправи, зменшуючи час, що відводиться на виконання вправ, що вимагають високого нервово-психічної напруги, визначаючи порядок їх виконання подачею зорового (різного кольору прапорцями) або слухового (свистком) сигналу [1, с. 63-66].

При формуванні комплексних психофізіологічних якостей необхідно: застосовувати точні координовані дії з м'ячем з додатковою інформацією (в зоні периферійного зору) і здатність змінювати рухові дії з урахуванням обставин, що складаються; розучувати вправи до нетривкого закріплення навички, потім обсяг навантаження збільшувати (ускладненням умов виконання), що створює умови для тренування психофізіологічної напруженості адаптаційних і гальмівної-збудливих процесів; виконувати заняття на тренажерах; виконувати вправи зі зміною структури діяльності, прояви короткочасної або оперативної пам'яті.

Для розвитку резервів організму і формування уваги необхідно: виконувати навички складних фізичних вправ в нестандартних умовах; виконувати стандартні ігрові дії; розвивати здатність переробляти додаткову інформацію та виконувати додаткові дії. Психологічне навантаження повинна чергуватися за обсягом нервово-психічного і фізіологічного напруги організму. При виконанні складної вправи (тренажери) - відпочинок; після відпочинку - зростання навантаження. Напруженість психофізіологічної навантаження регулюється обсягом матеріалу, новизною, інтенсивністю і складністю виконуваних вправ. Ритмічність зростання психофізіологічної навантаження сприяє розширенню адаптаційних впливів організму. Забезпечити ефективну адаптацію організму до складних факторів трудової діяльності (режим праці та відпочинку, харчування, загартовування, особиста і суспільна гігієна, рухова активність), підвищити стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища (гіпоксії, радіації, інфекції, перегрівання, переохолодження тощо).

Сформувати необхідні навички, вміння, рухові якості, що сприяють життєдіяльності людини в умовах автономного існування допоможуть наступні засоби фізичного тренування:

1. Біг на середні дистанції, лижні гонки, плавання, піший туризм, велоспорт, веслування, ковзанярський спорт - не тільки розвивають витривалість, але і формують навички бігу, вміння терпіти, високий рівень динамічної працездатності, функціонування та надійності серцево-судинної, дихальної систем, терморегуляції, загальної адаптаційної здатності, розвиток стійкості до несприятливих метеорологічних чинників, розвиток цілеспрямованості, стійкості.

2. Баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, хокей, футбол, бокс не тільки розвивають сенсорно-моторну координацію в варіативно-конкретній ситуації, але формують навички, вміння оперативних, колективних дій, сприяють функціонуванню центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, зорового, слухового, рухового аналізаторів, розвивають

реакцію, швидкість і точність рухів, увагу, мислення, емоційну стійкість, рішучість.

3. Акробатика, спортивна гімнастика, стрибки у воду та ін. Не тільки розвивають координацію рухів, але забезпечують високий рівень функціонування рухового, зорового аналізаторів, вестибулярного апарату, розвивають силу, почуття простору, сміливість,.

4. Гірський туризм, орієнтування, альпінізм - формують навички страхівки і самостраховки, оперативне мислення, прийоми саморегуляції емоційного стану, забезпечують високу загальну фізичну працездатність, високий рівень функціонування серцево-судинної, дихальної систем; розвивають загальну, статичну, силову витривалість основних м'язових груп, рухову реакцію, спостережливість, оперативне мислення, пам'ять, емоційну стійкість.

5. Шахи, стрілянина - розвивають оперативне мислення, емоційну стійкість, увагу, самовладання, витримку, статичну витривалість спини, тулуба, м'язів рук.

Отже, наше дослідження і досвід практичної роботи дозволяє зробити висновок про те, що цілеспрямоване застосування засобів фізичного тренування сприяє високому функціонуванню діяльності фізіологічних систем і органів; формування рухових навичок, умінь в умовах автономного існування; розвитку емоційної стійкості й психофізіологічних якостей: волі, витривалості, рішучості, зібраності, винахідливості, самовладання; розвитку адаптації організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (перегрівання, переохолодження, гіпоксії, радіації, інфекції і т.д.); зміцненню та активізації резервних можливостей організму; розвитку сенсорно-моторної координації в конкретній ситуації; зняттю стресовій ситуації.

### **Література**

1. Жбанков О.В., Петров Т.С., Головіна В.А. Система контролю психофізіологічного стану в екстремальних ситуаціях // Теорія і практика фізичної культури. - № 2. - 2003. - С. 63-66.
2. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптація організму до фізичних навантажень. - М.: «Педагогіка». - 1982. - С. 48-56.

**Брюхович В.І. Лебединець Т.М.**

Медичний коледж Харківського національного  
медичного університету

### **ФІТБОЛ, ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Здоров'я, як прояв нормальної життєдіяльності людського організму, вимагає до себе постійної уваги, знань і неабияких зусиль щодо його збереження та зміцнення. Аби досягти чогось у житті та максимально реалізувати свої здібності, потрібно бути здоровим. Це істина, яку студенти мають засвоїти і ми, як викладачі фізичного виховання повинні цьому максимально сприяти. Головним завданням викладача фізичного виховання є залучення якомога більшої кількості студентів до занять фізичними