

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.

Стратій Н.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків	616
Стрельникова Є.Я., Ляхова Т.П. Спортивно-оздоровчі види волейболу як засіб фізичного виховання, фізичної реабілітації та рекреації	619
Телих О.А. Формування соціальних компетентностей учнів на уроках фізичної культури як умова успішної самореалізації особистості в соціумі через проект «FAIR PLAY – ЧЕСНА ГРА»	621
Товста О., Зайцев В. Значення масажу у відновлювальних процесах м'язової системи	624
Фоменко О.В., Фоменко В.Х. Організація та проведення занять спеціальних медичних груп	626
Фундюк Н.М., Кушнір О.В., Романчук Я.В. Фізіолого-гігієнічні аспекти позитивного впливу фізичної активності на здоров'я людини	629
Халайджі С.В., Сергєєва Т.П. Підвищення адаптаційних можливостей організму на заняттях фізичною культурою в ЗВО	632
Цибульська О.В., Дмитроца О.Р., Швайко С.Є. Оцінка деяких показників фізичного розвитку дошкільнят, залежно від системи підготовки до навчання	636
Чебану О.І. Психофізіологічні фактори регуляції швидкості бігу в легкоатлетичному спринті у спортсменів з порушенням зору	639
Черніна С.М. Засоби фізичної реабілітації студентів в умовах технічного закладу вищої освіти	642
Чечельницька Ю.Є. Спостереження та аналіз розвитку фізичних якостей (швидкості) у студентів Індустріального коледжу на заняттях з фізичного виховання	646
Шевченко В.И. Особенности развития гибкости в тхеквондо	649
Шуба Л.В. Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів 5-6 класів у сільській місцевості	652
Щербак І.М., Ермачкова Д.О. Значення рухової активності та фізичних вправ для організму людини	656

Розділ IV. Актуальні проблеми корекційної педагогіки та інклюзивної освіти

Альошичева Т.Б., Нестеренко Н.М. Використання різних видів роботи на уроках індивідуальної слухо-мовної роботи в молодших класах	659
Астапова Ю.І. Фізичне виховання дітей з особливими потребами старшої дошкільної групи	661
Балим О.А. Фізичне виховання з професійно-прикладною спрямованістю учнів із вадами розумового розвитку в навчально-реабілітаційному центрі	663
Буракова О.О. Здоров'язбережувальний освітній процес в інклюзивній освіті	667
Голуб Н.М. Особистісно-орієнтований підхід до дітей із порушеннями психофізичного розвитку як умова розбудови інклюзивного освітнього середовища	670

зростання частоти та глибини дихання, зростає життєва ємність легень. Позитивні зміни в роботі серцево-судинної, кровоносної та дихальної систем сприяють інтенсифікації газообміну (оксигенації тканин та виведенню вуглекислоти), покращенню доставки поживних речовин до працюючих органів. Стимуляція роботи шлунково-кишкового тракту відбувається внаслідок скорочення м'язів передньої черевної стінки.

Отже, інтенсифікація роботи всіх систем організму сприяє стимуляції обміну речовин, підвищенню функціональних резервів організму, прискоренню виведення токсичних продуктів метаболізму, «спалюванню» зайвих кілокалорій та нормалізації ваги тіла, покращенню імунітету [3, с. 300-301].

Виконання фізичних вправ запобігає розвитку нервово-емоційного та м'язового напруження, сприяє покращенню загального самопочуття, підвищенню працездатності та якості виконуваної роботи. Тому, систематичне заняття фізкультурою рекомендовано людям, які у зв'язку з особливостями професійної діяльності ведуть малорухомий спосіб життя.

Література

1. Кудін С.Ф., Козерук Ю.В., Савонова О.В., Мазур Т.В. Медико-гігієнічні аспекти проблематики збереження здоров'я школярів та студентської молоді через фізичну культуру // Педагогіка здоров'я: Зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.). – Чернігів: ЧНТУ, 2017. - Том 2. - С. 181-185.
2. Носко М.О., Архипов О.А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - Чернігів: ЧНПУ, 2013. - Вип. 107. - Том II. - С. 67-69.
3. Щербак І.М., Беякова Т.О., Очман Д.Д., Силенко Н.В. Фізичні вправи як фактор формування здоров'я молоді // Педагогіка здоров'я: Зб. наук. пр. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 7-8 квітня 2017 р.). – Чернігів: ЧНТУ, 2017. - Том 2. - С. 300-302.

Халайджі С.В., Сергєєва Т.П.

Одеська національна академія харчових технологій

ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЗВО

Одним з найважливіших напрямів народного господарства України є енергомашинобудування. Фахівці цього профілю можуть працювати в різних галузях промисловості (хімічній, енергетичній та ін.) іноді в екстремальних умовах виробничого середовища, в тому числі і в умовах різких коливань температури. Аналіз літературних джерел [1] показав, що студенти, що навчаються по цьому напрямку, а особливо за фахом «Кріогенна техніка і технологія», повинні мати високу стійкість до роботи в умовах низьких температур і різких перепадів температур. Досягти цього можливо, використовуючи під час їхнього навчання у виші елементи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), ефективність якої при підготовці

фахівців для різних галузей народного господарства України неодноразово доведена на практиці [1]. Проте для студентів спеціальності «Кріогенна техніка і технологія» вона розроблена недостатньо.

Метою дослідження було обґрунтування системи покращення адаптації до холоду організму студентів, що навчаються за спеціальністю «Кріогенна техніка і технології» в ОНАХТ. До *завдань* нашого дослідження входило з'ясування первинного рівня адаптаційних можливостей організму до холоду студентів, що навчаються за цією спеціальністю, та розробка й апробація технології поліпшення цих можливостей.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані медичні тести, які дозволяють визначити міру пристосованості організму до холодового чинника, моделювання методики адаптації цьому чиннику, педагогічний експеримент. У дослідженні, яке проводилося в три етапи, взяли участь 58 студентів першого та другого курсів факультету низькотемпературної техніки і технологій ОНАХТ, що навчаються за фахом «Кріогенна техніка і технології».

На першому етапі дослідження студентам був запропонований тест на визначення їх адаптації до холоду (за І. Кайро) [2]. На початку тесту замірялася ЧСС за 1 мін 2-3 рази до отримання стабільного результату. Потім випробовуваний опускав на 3 хв стопи в таз з водою (температура 10-12°C). Підраховувалася ЧСС в першу хвилину охолодження. По проходженню 3 хв ноги виймалися з води, ставилися на сухий рушник, і витримувалася пауза в 2 хв. На третій хвилині відпочинку знову підраховувалася ЧСС за 1 хв. Оцінка тесту проводилася за таблицею А. Подшибякіна.

На другому етапі на основі вивчення літературних джерел, присвячених питанням загартовування до низької температури і різких її перепадів [3; 4] нами була змодельована і впроваджена технологія адаптації студентів до холодового чинника, що використовувалася як елемент ППФП на зайняттях фізичним вихованням. Технологія включала засоби і методи, що забезпечують підвищення стійкості організму до холоду. Зокрема, витривалість і стійкість до знижених температур забезпечувалася за допомогою фізичних вправ, що виконувалися в умовах низької температури в полегшеному одязі, місцевим і загальним загартовуванням холодним повітрям і водою.

Витривалість і стійкість до різких перепадів температур досягалася за допомогою вправ, що виконуються в умовах різких коливань температури, а саме: фізичні вправи взимку виконувалися в приміщенні, а потім на відкритому повітрі, і навпаки; вправи виконувалися на сонці і в тіні; інтенсивний біг на сонці чергувався з повільною ходьбою в тіні. Студентам також було запропоновано застосування контрастного душу.

За розробленою системою загартовування студенти займалися 2 рази на тиждень на зайняттях фізичним вихованням впродовж навчального року. Окрім цього, їм ставилося завдання застосовувати засоби загартовування

організму в домашніх умовах у рамках дотримання здорового способу життя. Для цього пропонувалися: застосування сонячних і повітряних ванн; прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду; сон при відкритій квартирі, навіть взимку; носіння легкого одягу, що допускає циркуляцію повітря під нею; різні види гартування водою (обтирання, обливання, душ, обливання стоп, полоскання гора холодною водою); цілорічне купання у відкритих водоймах (для підготовлених студентів); обтирання снігом (також для підготовлених студентів); використання лазні і сауни. Процедури, що були спрямовані на загартовування, рекомендувалося проводити в активному режимі (тобто виконувати під час процедур фізичні вправи або яку-небудь іншу м'язової роботи), що значно збільшує їх ефект.

На третьому етапі дослідження, в кінці педагогічного експерименту, нами знову був проведений тест на адаптацію до холоду з порівнянням вхідних і кінцевих результатів.

Результати тестування студентів наведені у табл. 1.

Таблиця 1.

Показники адаптації студентів до холодового чинника

Показники адаптації до холодового чинника	На початку експерименту		У кінці експерименту	
	Кількість студентів	Відсоток від загального числа досліджених	Кількість студентів	Відсоток від загального числа досліджених
добра	6	8,82	26	30,23
задовільна	8	11,76	37	43,02
незадовільна	54	79,41	23	26,74

На початку експерименту у 54 студентів, що складає 79,41% від загального числа досліджених, адаптація до холоду була незадовільна, у 8 осіб, що дорівнює 11,76% від загального числа, задовільна і лише у 6 студентів, що відповідає 8,82% загальної кількості досліджених, вона виявилася доброю.

У кінці експерименту результати виявилися наступними: незадовільні показники параметра, що досліджувався, були зафіксовані у 23 студентів, що склало 26,74% від загального числа студентів, які брали участь в експерименті. Задовільні показники були зафіксовані у 37 студентів, що відповідало 43,02% від загальної кількості досліджуваних. Добру адаптацію до холодового фактору показали 26 студентів, що у відсотках від загального числа дорівнювало 30,23%.

Порівняння початкових і кінцевих показників адаптаційних можливостей студентів показало, що кількість студентів з незадовільним показником адаптації до холоду зменшилася за час експерименту з 54 до 23 осіб, кількість студентів із задовільними показниками за цей же час зросла з 8 до 37 осіб, а добру адаптацію до холодового фактору наприкінці дослідження показало 26 осіб в порівнянні з 6 на його початку.

Динаміка змін адаптаційних можливостей студентів до холодового фактору наведена в табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка змін адаптаційних можливостей студентів до холодового фактору протягом експерименту (у відсотках)

Показники адаптації до холоду	Відсоток від загального числа студентів на початку експерименту	Відсоток від загального числа студентів у кінці експерименту	Зрушення у відсотках за час експерименту
добра	8,82	30,23	21,41
задовільна	11,76	43,02	31,26
незадовільна	79,41	26,74	52,67

За час експерименту спостерігалось покращення в показниках доброї адаптації до холодового чинника на 21,41% ($t=3,4$, $p<0,001$). У задовільному показнику адаптації до холоду відбулося покращення на 31,26 % ($t=4,1$, $p<0,001$). Кількість же студентів із незадовільним показником за час експерименту зменшилася на 52,67% ($t=4,5$, $p<0,001$).

За всіма показниками різниця виявилася істотною ($t>3,2$). Отримані дані переконують в ефективності використання запропонованої нами технології загартовування.

За результатами проведеного дослідження були зроблені наступні висновки: 1) рівень адаптивних можливостей організму у студентів, що навчаються за фахом «Кріогенна техніка» недостатній для забезпечення їх надійної і продуктивної професійної діяльності; 2) запропонована нами технологія формування стійкості до роботи в умовах низьких температур на занятті фізичним вихованням і в домашніх умовах під час навчання у вузі є дієвою і може бути рекомендована і для підготовки студентів, що навчаються спеціальності «Кріогенна техніка» в інших профільних вишах України; 3) подальші дослідження з обраної проблеми можуть бути спрямовані на обґрунтування фізіологічних механізмів холодової адаптації та розробку рекомендацій індивідуальних режимів загартовування в залежності від рівня адаптаційних можливостей студентів до холодового чинника.

Література

1. Раевский, Р.Т., Канишевский С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособ. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.
2. Раевский, Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
3. Будний В.Є. Здоров'я, зимове купання та загартовування. – Тернопіль: ТАНГ, 2003. – 64 с.
4. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение. – Донецк: Сталкер: Генеш, 2006. – 172 с.