

Ukrainian)

7. Syvolap, V. D., & Kamens'kyi, V. Kh. (2014). Pidruchnyk dlya studentiv vyshchyykh medychnykh navchal'nykh zakladiv. ZDMU. (in Ukrainian)

8. Sukhan, V. S. (2012). Hidroterapiya, metodychni rekomendatsiyi. FOP Breza A.E. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2667> (in Ukrainian)

9. Trevel, D., & Simons, D. (2005). Miofascial'nye boli i disfunkcii: rukovodstvo po trigernym tochkam. V 2t. (2-ge vid.). Medicina. (in Russian)

10. SHimarova, O. V., Malahovskij, V. V., & Zilov, V. G. (2020). Patofiziologicheskoe obosnovanie kompleksnogo podhoda k reabilitacii pacientov s miofascial'nym boleвым sindromom oblasti shei. Fizicheskaya i reabilitacionnaya medicina, medicinskaya reabilitaciya, 2(1), 66–70. (in Russian)

11. SHirokov, V. A. (2017). Miofascial'nyj bolevoj sindrom: problemy diagnostiki i lecheniya. Ekaterinburgskij medicinskij nauchnyj centr profilaktiki i zdorov'ya rabochih predpriyatij, (21), 22–28. (in Russian)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).18

УДК: [378.147:613]:378.4(477.63-21)

Марчик В.І.

кандидат біологічних наук, доц., доцент

Кучерган Є.В.

кандидат педагогічних наук, ст.викладач

Криворізький державний педагогічний університет, м. Кривий Ріг

ХРОНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС КДПУ

Система здоров'язберезувальної роботи навчального закладу почала формуватися в 1930 році з утворенням інституту професійного навчання. У 1933 році була організована військова кафедра, викладачі якої впроваджували фізичне виховання студентів. У 1955 році була створена на професійній основі кафедра фізичного виховання, яка пропагувала нові форми оздоровчої роботи. Серед здоров'язберігаючих дисциплін, як навчальна дисципліна була введена "Валеологія" до навчальних планів на початку 90-х рр., як окремі курси: "Основи валеології", "Основи здоров'я та фізична культура". В робочі навчальні плани педагогічного закладу вищої освіти з 1995 р. було введено навчальні дисципліни "Цивільна оборона" та "Безпека життєдіяльності". У 2017 році в КДПУ здійснено ліцензування підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) зі спеціалізацією спортивний туризм.

Дослідження впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес Криворізького державного педагогічного університету з 1930 року і по теперішній час за сучасними і архівними документами визначило їх відповідність програмно-нормативним та організаційним засадам державної освітньої політики збереження здоров'я.

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, освітній процес, заклад вищої освіти.

Marchyk V., Kucherhan Y. Chronology of the introduction of health-saving technologies in the educational process of KDPU. The system of health-preserving work of the educational institution began to be formed in 1930 with the establishment of the institute of professional training. In 1933, a military department was organized, whose teachers introduced physical education for students. In 1955, the Department of Physical Education was established on a professional basis with five teachers who promoted new forms of health and sports and mass work. According to the results of 1990, 98% of employees and students took the course "Civil Defense" at the Kryvyi Rih Pedagogical Institute. In 1992, the Department of Fundamentals of Medical Knowledge made the last graduation of students majoring in "Medical Training". Among the health disciplines, Valeology was introduced into the curriculum in the early 1990s as separate courses: Fundamentals of Valeology, Fundamentals of Health and Physical Education.

According to the Charter of the Red Cross Society of Ukraine, the primary organization of the Red Cross Society was established in 2003 at the Kryvyi Rih State Pedagogical Institute. A "Center for Health and Preservation" was established in 2003 on the basis of the valeology section. In 2005, in-service teacher training courses were organized.

Since 1995, the disciplines "Civil Defense" and "Life Safety" have been introduced into the working curricula of the pedagogical institution of higher education. In 2004, an additional specialization "Physical Culture" was introduced in the training of specialists in the specialty "Primary Education" at the bachelor's and master's levels.

In the coming years, the section "Valeology" coordinates the work of departments of faculties, other structural units of the educational institution on the formation of students and employees of the institute needs a healthy lifestyle, conducts explanatory and preventive measures provided by the comprehensive program for 2011-2015. In 2017, the Kyiv State Pedagogical University licensed the training of specialists of the first (bachelor's) level in the specialty 014 Secondary Education (Physical Culture) specializing in sports tourism.

The study of the introduction of health-preserving technologies in the educational process of Kryvyi Rih State Pedagogical University since 1930 and to the present according to modern and archival documents has determined their compliance with program-normative and organizational principles of state educational policy.

Key words: health technologies, educational process, higher education institution.

Постановка проблеми. Надзвичайно велика відповідальність за здоров'я молодого покоління покладається на педагогів, тому виняткового значення набуває їх підготовка до здоров'язбережувальної професійної діяльності. Аспекти державної освітньої політики в галузі збереження здоров'я, що сьогодні знаходиться в стані свого значного переформатування та модернізації, було досліджено в роботі як процес реалізації в освітньому процесі закладу.

Аналіз останніх досліджень. Акцентовано увагу на значенні здоров'язбереження підростаючого покоління та необхідності модернізації підготовки майбутніх фахівців. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання є цілісною системою природничо-наукових та професійно-педагогічних компонентів. Розглянуто особливості моделювання процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі [8, 9, 1]. Запропонована методика формування ціннісного ставлення до здоров'я, що ґрунтується на організації різних форм сформованості [10]. В роботі окреслено шляхи формування здорового способу життя спрямовані на покращення та відновлення здоров'я [11]. Зазначається, що основним напрямком діяльності оздоровчого спрямування в ЗВО має бути запровадження здоров'язбережувальних технологій [2].

Метою роботи стало визначення впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес Криворізького державного педагогічного університету в хронологічній послідовності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; вивчення змісту програмно-нормативних та організаційних засад в галузі державної освітньої політики здоров'я; дослідження внутрішніх документів і робочих програм, що зберігаються в архіві та знаходяться на сайті навчального закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні завдання і шляхи розв'язання державної освітньої політики в галузі збереження здоров'я визначено в таких освітніх нормативно-правових актах: Закони України "Про освіту" (1991 р.), "Про охорону дитинства" (2008 р.), "Про вищу освіту" (2014 р.); Державна національна програма "Освіта": Україна XXI століття (1993 р.); Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників (1994 р.); Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті (2002 р.); Концепція державної програми "Здорова дитина" на 2008–2017 рр. (2007 р.); Концепція загальнодержавної програми "Здоров'я 2020: український вимір" на 2012–2020 рр. (2011 р.); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.); Стратегія ВООЗ "Здоров'я – 2020" (2013 р.); Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді (2014 р.); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація".

Система здоров'язбережувальної роботи навчального закладу почала формуватися в 1930 році з утворенням інституту професійного навчання. У 1933 році була організована військова кафедра, викладачі якої впроваджували фізичне виховання студентів.

З 1947 року в інституті було утворено комісію, яка займалася підвищенням рівня фізичної підготовки, а в 1955 році була створена на професійній основі кафедра фізичного виховання в кількості п'яти викладачів, які пропагували нові форми оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Для покращення медичної складової в освіті вчителів було посилено зміст медичного складника в освіті вчителя, тому впроваджували окремі курси в систему освіти вчителя та відбувалася реорганізація кафедр. Так, рішенням Вченої ради інституту від 14 листопада 1990 р. кафедру цивільної оборони було реорганізовано на кафедру основи медичних знань з відповідною зміною змісту цивільної оборони та посиленням медичної складової.

За перевіркою обласного штабу цивільної оборони в листопаді 1990 р., було рекомендовано особливу увагу звернути на індивідуальний захист медичної підготовки [4]. За підсумками 1990 р., курс "Цивільної оборони" у Криворізькому педагогічному інституті пройшли 98% працівників і студентів. У 1992 р. був останній випуск студентів за фахом "Медична підготовка" кафедрою основ медичних знань.

У Криворізькому педагогічному інституті протягом 1990–1991 н.р. на підставі наказу "Про запровадження на факультетах загальносоюзної базисної навчальної програми з фізичної культури" запроваджено програму з фізичної культури, за якою було введено обов'язкові заняття не менше чотирьох годин на тиждень із семестровим заліком та екзаменом після закінчення курсу [3]. Також серед здоров'язберігаючих дисциплін, як навчальна дисципліна була введена "Валеологія" до навчальних планів на початку 90-х рр., як окремі курси: "Основи валеології", "Основи здоров'я та фізична культура".

З 1995 р. було введено в робочі навчальні плани дисципліни: "Цивільна оборона" та "Безпека життєдіяльності". Відповідно, відбувався розподіл навчальних дисциплін за кафедрами. Так, за наказом в 1996 р. було вилучено дисципліну "Безпека життєдіяльності" з кафедри трудового навчання, яку передали на кафедру основ медичних знань [5]. З 1996 року до складу кафедри зоології входила секція валеології. У 1997 р. відбулась ліквідація кафедри основ медичних знань, усі працівники були переведені на кафедру зоології та біології людини і тварин.

В 1998 році педагогічний інститут набуває статусу університету, що дає можливість у 2004 році ввести додаткову спеціалізацію "Фізична культура" в підготовці фахівців за спеціальністю "Початкова освіта" бакалаврського та магістерського рівня. Також у 2004 році було створено кафедру валеології, яку в 2005 році було перейменовано на кафедру фізіології та валеології, у 2013 році – на кафедру зоології, фізіології та валеології.

Відповідно до Статуту Товариства Червоного Хреста України, в Кчному інституті була створена первинна організація Товариства Червоного Хреста в 2003 році [6]. На підставі Постанови Кабінету Міністрів України від 2002 року «Про затвердження Міжгалузевої Комплексної програми "Здоров'я нації" на 2002–2011 роки» був створений "Центр здоров'я та здоров'язбереження" на базі секції валеології та комплексної програми КДПУ "Формування здорового способу життя студентів до 2006 року" [7].

Згідно з наказом по Криворізькому державному педагогічному інституту у 2004 р. були організовані курси підвищення кваліфікації вчителів "Фізична культура та валеологія. На базі "Студентського профілакторію" та

"Студентського санаторію-профілакторію" в 2005 р. було дозволено проходити медичну практику за спеціальностями: організація і управління охороною здоров'я; терапія; стоматологія; фізіотерапія; медична сестра фізіотерапії; медична сестра з дієтичного харчування; медична сестра з масажу.

На виконання наказу МОН України від 2002 року "Про вдосконалення навчальних планів і програм з курсів" починаючи з 2003–2004 н. р., при підготовці курсових і дипломних робіт з окремих спеціальностей було передбачено виділення розділів із "Цивільної оборони" і "Безпеки життєдіяльності людини".

Упродовж наступних років секція "Валеології" здійснює координацію роботи факультетів кафедр, інших структурних підрозділів навчального закладу з формування у студентів та працівників інституту потреби в здоровому способі життя, проводить роз'яснювально-профілактичні заходи, що передбачені комплексною програмою на 2011–2015 роки. У 2011 році кафедра фізичного виховання перейменована в кафедру фізичної культури та методики її викладання. У 2017 році в КДПУ здійснено ліцензування підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), зі спеціалізації: спортивний туризм.

На Вченій раді університету 10 грудня 2020 року слухалося питання про затвердження комплексної програми формування здорового способу життя на 2021-2025 роки. В навчальному закладі проводяться зустрічі з фахівцями, здійснюється поширення інформаційних матеріалів щодо збереження і укріплення здоров'я.

Висновки. Дослідження впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес Криворізького державного педагогічного університету з 1930 року і по теперішній час за сучасними і архівними документами визначило їх відповідність програмно-нормативним та організаційним засадам державної освітньої політики збереження здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого розгляду потребують питання вдосконалення здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі вищої школи.

Література

1. Безкопильний О. Моделювання процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі / Олександр Безкопильний, Людмила Сущенко // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка. 2018. № 1. С. 47–53.
2. Візавер В. А. Проблема використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі вищої школи у психолого-педагогічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022, 200. С. 186–192.
3. Про запровадження на факультетах загальносоюзної базисної навчальної програми по фізичній культурі, 1990 р. // Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 91-0, від 27.12.1990 р. 191 арк.
4. Про медичну підготовку студентів, 1990 р. // Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 58-0, 01.07.1990 р. 191 арк.
5. Про порядок ведення в робочі навчальні плани дисциплін «Цивільна оборона» та «Безпека життєдіяльності», 1996 р. // Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1055. Наказ № 05-0, від 24.05.1996 р. 205 арк.
6. Про створення первинної організації Товариства Червоного Хреста, 2003 р. // Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1019. Наказ № 137-0, від 30.09.2003 р. 192 арк.
7. Про створення Центру здоров'я на базі секції валеології, 2003 р. // Криворізький державний педагогічний університет. Ф. 1235 Криворізький державний педагогічний інститут, Оп. 1. Спр. 1019. Наказ № 179-0, від 26.12.2003 р. 192 арк.
8. Танасійчук Ю. М. Мотиваційно-ціннісна складова підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. *World Science*, 2020. 6 (58). С. 23–29.
9. Щербина С. Здоров'язбережувальна компетентність сучасного вчителя фізичної культури // *Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи* : матер. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Полтава : Сімон, 2021. С. 122–126.
10. Федченко К. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів університетів наук про життя та навколишнє середовище: дис. ... докт. філ. наук : 015. Київ. 2022. 213 с.
11. Vaniyanga S. Ways to form a healthy lifestyle. *Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL)*, 2022, 3.1. С. 148–153.

Reference

1. Bezcopyl'nyy O. Modelyuvannya protsesu pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do zdorov'yazberezhuvальної diyal'nosti v osnovniy shkoli / Olexsandr Bezcopyl'nyy, Lyudmyla Sushchenko // *Naukovi zapysky Ternopil's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatyuka*. Ser. Pedahohika. 2018. № 1. S. 47–53.
2. Vizaver V. A. Problema vykorystannya zdorov'yazberezhuvальnih tekhnolohiy v osvith'omu protsesi vyshchoyi shkoly u psykholoho-pedahohichnykh doslidzhennyakh. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky*, 2022, 200. S. 186–192.
3. Pro zaprovadzhennya na fakul'tetakh zahal'nosoyuznoyi bazysnoyi navchal'noyi prohramy po fizychniy kul'turi, 1990 r. // *Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet*. F. 1235 Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy instytut, Op. 1. Spr. 1055. Nakaz № 91-0, vid 27.12.1990 r. 191 ark.
4. Pro medychnu pidhotovku studentiv, 1990 r. // *Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet*. F. 1235 Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy instytut, Op. 1. Spr. 1055. Nakaz № 58-0, 01.07.1990 r. 191 ark.

5. Pro porядok vedennya v robochi navchal'ni plany dystsyplin «Tsyvil'na oborona» ta «Bezpeka zhyttyediyal'nosti», 1996 r. // Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet. F. 1235 Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy instytut, Op. 1. Spr. 1055. Nakaz № 05-0, vid 24.05.1996 r. 205 ark.
6. Pro stvorennya pervynnoyi orhanizatsiyi Tovarystva Chervonoho Khresta, 2003 r. // Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet. F. 1235 Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy instytut, Op. 1. Spr. 1019. Nakaz № 137-0, vid 30.09.2003 r. 192 ark.
7. Pro stvorennya Tsentru zdorov'ya na bazi sektsiyi valeolohiyi, 2003 r. // Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy universytet. F. 1235 Kryvoriz'kyy derzhavnyy pedahohichnyy instytut, Op. 1. Spr. 1019. Nakaz № 179-0, vid 26.12.2003 r. 192 ark.
8. Tanasiychuk YU. M. Motyvatsiyno-tsinnisna skladova pidgotovky maybutn'oho vchytelya fizychnoyi kul'tury do zdiysnennya zdorov'yazberezhuval'noyi diyal'nosti. World Science, 2020. 6 (58). S. 23-29.
9. Shcherbyna S. Zdorov'yazberezhuval'na kompetentnist' suchasnoho vchytelya fizychnoyi kul'tury // Tekhnolohiyi zdorov'yazberezhuval'na v suchasnykh zakladakh osvity Ukrainy: problemy ta perspektyvy : mater. Vseukr. stud. nauk.-prakt. konf. Poltava : Simon, 2021. S. 122-126.
10. Fedchenko K. O. Formuvannya tsinnisnoho stavlennya do zdorov'ya u studentiv universytetiv nauk pro zhyttya ta navkolyshnye seredovyshe: dys. ... dokt. fil. nauk : 015. Kyiv. 2022. 213 s.
11. Vaniyanga S. Ways to form a healthy lifestyle. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL), 2022, 3.1. C. 148–153.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).19
УДК 37.013.75+57.05+612:796

Мусієнко О. В.
кандидат біологічних наук, доцент
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького
Волошин О. Р.
кандидат педагогічних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка,

ВИЗНАЧЕННЯ АКТИВНОСТІ РЕФЛЕКСОГЕННИХ ЗОН ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТАТИЧНОЇ ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ (ПАШІМОТТАНАСАНА)

Вимірявши електропровідність на різних меридіанах тіла людини можна отримати дані різних енергій меридіанів. Метою нашої роботи було визначити засобами акупунктурної діагностики за методикою Й. Накатані вплив виконання фізичних вправ на організм на прикладі статичної вправи, яка виконується подібно до вправи Пашімоттанасана (нахил вперед з положення сидячи з Хатха-Йоги). Ми обрали цю вправу з причини її статичного виконання і зручності дослідження. В своїй роботі ми припустили, що використання даної методики можливе не тільки для діагностики захворювань, а й для визначення впливу фізичних вправ на ті чи інші органи і системи організму. Обстежено десять студенток ДДПУ ім. І. Франка 18-20 років, які володіли досконалою технікою виконання цих вправ. Вимірювання поводити до виконання вправи, під час та після виконання вправи через 6 хвилин. Результати досліджень показали суттєві зміни показників електричної активності у репрезентативних точках меридіанів тіла людини. Обрана статична вправа має досить суттєвий вплив на організм людини. Встановлено підвищення електричної активності у меридіанах тіла людини, які, за даними літератури відповідають за функції дихальної, лімфатичної та імунної систем, печінки, нирок, сечового міхура, шлунку, тонкого та товстого кишечнику. Крім того, аналіз отриманих результатів засвідчив, що ця асана пригнічує діяльність серцево-судинної системи і жовчного міхура.

Отже, обрана нами методика акупунктурної діагностики дає змогу визначити електричну активність меридіанів тіла людини під час виконання статичних фізичних вправ.

Можна запропонувати використання цієї методики дослідження впливу статичних вправ на організм людини поряд з іншими загальноприйнятими науковими методами.

Ключові слова: фізичне виховання, меридіани, акупунктура, статична вправа, внутрішні органи.

Musiyenko O., Voloshyn O. Determination of activity of reflexogenic zones of the body during performance of static exercise of Hatha Yoga (Pashimottanasana). By measuring the electrical conductivity on different meridians of the human body, you can get data on different meridian energies. The aim of our work was to determine the means of acupuncture diagnostics according to the method of Y. Nakatani the effect of exercise on the body on the example of static exercise, which is performed similar to the exercise Pashimottanasana (leaning forward from a sitting position with Hatha Yoga). We chose this exercise because of its static performance and ease of study. In our work, we suggested that the use of this technique is possible not only for the diagnosis of diseases, but also to determine the impact of exercise on certain organs and systems of the body. Ten students of DSPU named after I. Franko 18-20 years old, who had a perfect technique for performing these exercises. Measurements were taken before the exercise, during and after the exercise after 6 minutes. The results of the research showed significant changes in the indicators of electrical activity in the representative points of the meridians of the human body. The chosen static exercise has a very significant effect on the human body. An increase in electrical activity in the meridians of the human body, which, according to the literature, are responsible for the functions of the respiratory,