



**ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я**

**ПІДРОСТАЮЧОГО  
ПОКОЛІННЯ**

**ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2**

**КИЇВ – 2018**

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ МОН УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ

ДРУГОГО МІЖНАРОДНОГО СИМПОЗИУМУ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

24-26 квітня 2018 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 2 . ЧАСТИНА 2

Київ – 2018

**УДК** 378.22.091.214:[61:304.3](072)  
**ББК** 51.204.0РЗ-21

Матеріали другого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с.

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор філософських наук, професор.

**Бондар Володимир Іванович** – декан факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор.

**Вербицький Володимир Валентинович** – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор.

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

**ISBN** 978-966-2663-60-0

© Редакційна колегія, 2018  
© Автори статей, 2018  
© Видавництво «Алатон», 2018

## ЗМІСТ

<b>Muchacka R., Cebula N.</b> STAN WIEDZY MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ NA TEMAT RACJONALNEGO ŻYWIENIA	6
<b>Алейнікова Г.В.</b> ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
<b>Березовський В.Я., Літовка І.Г.</b> АНАЛІЗ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДІТЕЙ УКРАЇНИ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ РІВНЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я	13
<b>Беседа Н.А., Волошко Л.Б.</b> МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	16
<b>Бітко С.М., Кузменко О.П.,</b> ПРОЛОНГОВАНИЙ ВПЛИВ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ ЛАВАНДИ НА ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА АДАПТАЦІЮ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ГАНДБОЛІСТІВ»	19
<b>Будзин В.Р., Хавелко Г.С.</b> «ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	22
<b>Горбань Д.Д., Ревіна Д.О., Сажнєєв М.Ю.</b> ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У РАМКАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	25
<b>Гузій О.В., Шиян О.І., Будзин В.Р.</b> ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ХВОРОБОЮ ШЕЙЕРМАНА – МАУ	28
<b>Давиденко Ю.Г.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	32
<b>Даниленко Є.В., Скворцова Н.С.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКА ГРУПИ КРОВІ ДЛЯ ВАЛЕОДІАГНОСТИКИ ТА ВАЛЕОКОРЕКЦІЇ	36
<b>Добридень А.В.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	40
<b>Жара Г.І.</b> ОСОБИСТІСНО-СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ	43
<b>Жарська Н.В.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ	46
<b>Ігнатенко С.А.</b> КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ	49
<b>Карленко Н.В., Терещенко Н.Д.</b> УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ, ПРОЕКТІВ, ВИХОВНИХ ПРЕВЕНТИВНИХ ПРОГРАМ, КУРСІВ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ	52

<b>Карнаушенко О.В., Кузменко О.П., Бітко С.М.</b> КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	56
<b>Колумбет О.М.</b> РОЗВИТОК КООДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В РАМКАХ ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	59
<b>Кривич І.П., Палієнко К.В., Гусєва Г.М.</b> НОВІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ОСНОВ ПЕДІАТРІЇ	62
<b>Лукаш Л.В.</b> АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ У ФОРМАТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	65
<b>Макаренко А.В., Яковенко В.Г., Венков Д.Ю.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФЕНОТИПІВ ГРУП КРОВІ (AB0) ДЛЯ ПОШУКУ ВИСОКО І ШВИДКО ТРЕНОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	68
<b>Малинівська Л.І.</b> ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ ВИХОВНОЇ РОБОТИ	72
<b>Маторіна К.В.</b> ELECTROCHEMICAL SENSORS FOR DETERMINATION CONTENT OF MOLYBDEN (VI) IN MINERALIZATIONS OF FOODSTUFFS OF PLAN ORIGIN	76
<b>Мегалінська Г.П., Білик Ж.І.</b> ПОРІВНЯЛЬНА ФІЗІОЛОГІЧНА АКТИВНІСТЬ ДЕЯКИХ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН	79
<b>Моїсєєнко М.М., Журавльова А.В.</b> НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇНАХ СВІТУ	83
<b>Моїсєєнко М.М., Коваленко І.М.</b> КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ	86
<b>Момот О.О.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	89
<b>Овдієнко І.М.</b> ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЗДОРОВ'Я ЯК АКТУАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ	91
<b>Палієнко К.В., Гусєва Г.М.</b> СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»	93
<b>Пісоцька Л.А., Гончаренко М.С., Глухова Н.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КІРЛІАНФОТОГРАФІЇ В ОЦІНЦІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ НАВЧАННЯ	97
<b>Подплетня О.А., Хмельникова Л.І.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЯК	100

## ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ПРОВІЗОРІВ

<b>Полівара З.В., Мамедова К.Б.</b> ДО ПИТАНЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	103
<b>Рибалко Л.М., Омеляненко О.В.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ	108
<b>Родіонов В.А.</b> ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї	113
<b>Руденко Р.Є.</b> НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З МАСАЖУ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	118
<b>Савонова О.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ЕЛЕКТРОННИХ НАВЧАЛЬНИХ КУРСІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	122
<b>Стельмахівська В.П., Берзін В.І.</b> АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ	125
<b>Таран О.М., Клименко О.В., Кліпко О.М.</b> РОЛЬ ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ	127
<b>Хмельникова Л.І., Більчук В.С., Збаранський П.Ю.</b> ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЕКОЛОГІЇ НА ПІДСТАВІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ	131
<b>Цогла О.О.</b> КУЛЬТИВУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ	133
<b>Челнокова М.С.</b> ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	136
<b>Шеремет І.В.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	139
<b>Шеремет І.В., Василенко К.С.</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ У РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	142



Dodatkowo zebrano dane na temat tego czy edukacja zdrowotna zwiększyłaby ich świadomość w aspekcie zdrowego stylu życia.

Do obliczeń statystycznych posłużono się programem komputerowym Microsoft Excel.

### **Wyniki i dyskusja**

W przeprowadzonym badaniu udział wzięło 100 gimnazjalistów, w tym 48 (48%) uczennic i 52 (52%) uczniów.

Wśród respondentów, 23% uczniów spożywa przeważnie 2-3 posiłków dziennie, 45% uczniów je 3 do 4 posiłków dziennie, natomiast 23% zjada więcej niż 4 posiłki w ciągu dnia. Z innych badań [4] wynika, że 5 posiłków dziennie zjada 40% uczniów, 4 posiłki 25%, a 2 i 3 aż 35% młodzieży. Ponadto, z badań własnych wynika, iż 43 (43%) uczniów zawsze podjada między posiłkami, 44 (44%) podjada czasami, natomiast 13 (13%) uczniów nie podjada w ogóle. Wśród uczniów, którzy podjadają, 43 (48,9%) udzieliło odpowiedzi, że jako przekąskę je owoc, 25 osób (29,3%) je batony, a 4 (4,3%) zjada jogurt naturalny. Wśród badanych, 15 (17,4%) uczniów odpowiedziało, że zjada inne przekąski niż wymienione przykładowo. Wypisywali głównie, że ich przekąskę stanowią chipsy, ciastka, jedzenie typu fast - food i kanapki. W badaniach [7], uczniowie kończący gimnazjum wskazali w 16,6%, że codziennie podjadają, a 51,3% podjada czasami. Tylko 2% odpowiedziało, że nie podjada nigdy. Spośród podjadanych przekąsek uczniowie gimnazjum w ankiecie [7] wymieniali, najczęściej: słodycze (72,2%), owoce (67%) i jogurty (52,2%).

Nieregularne żywienie powoduje brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych w organizmie oraz zwiększa problemy z utrzymaniem odpowiedniej masy ciała. Często ta nieregularność wynika z braku odczuwania głodu, braku czasu czy odchudzania. Z kolei podjadanie bardzo często nie jest efektem głodu, lecz łakomstwa. Nierzadko ludzie sięgają po przekąski podczas nudy, stresu, różnych problemów i spotkań towarzyskich. Te i inne przyczyny są efektem niezjadania regularnych posiłków. Jednak podjadanie może mieć pozytywny charakter pod warunkiem, że przekąski posiadają wysoką wartość odżywczą i stanowią uzupełnienie składników pokarmowych dla 3 głównych posiłków. Niestety, w wielu przeprowadzonych badaniach doszukać się można, że słodycze stanowią najczęściej podjadaną przekąskę. Takie odżywianie nie sprzyja zdrowiu, ponieważ wzrasta ryzyko występowania próchnicy zębów i otyłości.

W badaniach własnych, spośród 100 respondentów 80 (80%) zjada więcej posiłków zdecydowanie po południu, natomiast 20 (20%) zjada więcej posiłków do południa. Z badań [3] wynika, że zarówno młodzież otyła jak i osoby o prawidłowych wskaźnikach rozwoju nie zjadają drugiego śniadania w szkole (ok. 20%). Inne badania pokazały, że aż 56% młodzieży nie spożywa śniadania zanim wyjdzie do szkoły, a 25% nie zabiera ze sobą w ogóle drugiego śniadania [5]. Należy pamiętać, że opuszczanie pierwszego śniadania ma niekorzystny wpływ na funkcjonowanie mózgu i ogólną sprawność fizyczną ucznia. Spożywanie zbyt dużej ilości pokarmu po południu powoduje problemy ze snem, koncentracją i zmniejsza wydajność pracy.

Wśród ankietowanych 34 (34%) uczniów chętnie sięga po jedzenie typu fast – food, 54 (54%) robi to okazjonalnie, natomiast 12 (12%) nie spożywa takiego jedzenia w ogóle. Według badań [3] wynika, że częstość spożywania tego typu posiłków była kilka razy wyższa u młodzieży otyłej niż w grupie kontrolnej. 17% zadeklarowało, że zjada fast – food kilka razy w tygodniu, a 42% raz w tygodniu.

Faktem jest, że taka żywność jest wysokoenergetyczna i wysokotłuszczowa i młodzież otyła nierzadko nie przyznaje się do jej jedzenia, ponieważ ma wyrzuty sumienia, że spożywa taki pokarm.

53 (53%) gimnazjalistów najchętniej sięga do picia po wodę mineralną, 22 (22%) po napoje kolorowe niegazowane, 10 (10%) po napoje gazowane, a 7 (7%) po napoje energetyczne. Wśród badanych 8 (8%) uczniów zadeklarowało, że najchętniej sięga po inne płyny niż wymienione w ankiecie - najczęściej wymieniając herbatę i kompot. Z badań [4] wynika, że ankietowana młodzież również w 43% odpowiedziało, że najchętniej pije wodę, sok 18%, a napoje energetyczne 4%.

Należy pamiętać, że dziennie powinno się wypijać ok. 1,5 – 2 litrów wody. Woda bierze aktywny udział w procesach metabolicznych i transportowaniu składników z pożywienia do narządów i komórek ciała. Należy cały czas nawadniać organizm, a nie tylko wtedy, kiedy chcemy „ugasić pragnie”.

Dla 74 (74%) ankietowanych termin „zdrowe jedzenie” oznacza zbilansowaną dietę, dla 22 (22%) posiłki przygotowywane w domu, natomiast dla 4 (4%) tylko produkty białkowe. Nie mniej jednak młodzież gimnazjalna, która w innych badaniach [6] również w większości odpowiedziało poprawnie na takie pytanie, nie wie w praktyce jakie i ile produktów należy spożywać w ciągu dnia,



aby zdrowo się odżywiać. Uczniowie w większości są świadomi, że napoje gazowane, jedzenie typu fast – food i słodczyce nie znajdują się w kategorii zdrowego odżywiania. Spożywanie tego typu produktów, nawet okazjonalnie, może przełożyć się na błędną samoocenę sposobu żywienia. Jednak w praktyce również popełniają wiele błędów żywieniowych, ze względu na brak znajomości wartości energetycznych produktów.

73 (73%) gimnazjalistów uważa, że edukacja zdrowotna zwiększyłaby ich świadomość w aspekcie zdrowego stylu życia. 12 (12%) osób jest zdania, że edukacja zdrowotna nie wniosłaby żadnych zmian, a 15 (15%) nie ma na ten temat żadnego zdania. Według przeprowadzonej ankiety [7], 77,4% respondentów czerpie wiadomości o zasadach zdrowego odżywiania od rodziców, 67% z mediów, a 42,6% z prasy i książek. Ponadto docieklivość lekarza rodzinnego na temat sposobu odżywiania się dzieci w wieku szkolnym jest znikoma.

Młodzież w trakcie rozwoju, która dodatkowo uprawia czynnie sport, musi mieć pełną i poprawną wiedzę. Młody człowiek musi być świadomy wagi w jaki sposób się odżywia. Dlatego najlepszy sposób, dzięki któremu uzupełni swoje wiadomości na temat prawidłowego odżywiania jest wprowadzenie edukacji zdrowotnej w szkole i poza nią.

### Podsumowanie

Sposób odżywiania respondentów w dużym stopniu odbiega od zaleceń zdrowego żywienia. Najczęstszymi błędami popełnianymi w sposobie odżywiania przez młodzież jest brak regularności w jedzeniu posiłków oraz częste podjadanie niezdrowych przekąsek. Aż 80% ankietowanych zadeklarowało, że większe porcje żywieniowe zjada po południu, zapominając tym samym o posiłkach przedpołudniowych, które są bardzo ważne dla organizmu w okresie dorastania.

Wysoka teoretyczna wiedza uczniów o zdrowym odżywianiu oraz chęć pogłębiania wiedzy o zdrowiu może świadczyć o gotowości młodzieży do optymalnych zachowań prozdrowotnych.

W populacji wieku rozwojowego popełniane są liczne błędy w żywieniu, dlatego istnieje duża potrzeba wprowadzenia skutecznych programów edukacyjnych oraz profilaktyki już od najmłodszych lat.

### LITERATURA

1. Karney A., Oblacińska A., Kluba L., Świątkowska D. Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców i dzieci w wieku od 4 do 18 lat, Fundacja Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 2005.
2. Małecka-Tendera E., Socha P., Mazur A. Otyłość u dzieci i młodzieży, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011, s. 12-17.
3. Reguła J., Zielke M. Styl życia i preferencje pokarmowe dzieci i młodzieży otyłej w porównaniu z osobami o prawidłowych wskaźnikach rozwoju somatycznego. Żywnienie człowieka i metabolizm, Akademia Rolnicza Poznań 2007, s. 961-964.
4. Strzałba B. Nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna uczniów klas pierwszych Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu. Praca Dyplomowa, Uniwersytet Medyczny, Poznań 2014.
5. Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyniuk B. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenia dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej, Hygeia Public Health 2011, 46(3): 381-384.
6. Wojtaś M., Kołajtis-Dołowy A. Stan wiedzy o żywności i żywieniu w grupie uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych, Rocz Państw Zakł Hig, 2012, 63(2): 213-217.
7. Wołowski T., Jankowska M. Wybrane aspekty zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Część I. Zachowania młodzieży związane z odżywianiem, Probl Hig Epidemiol 2007, 88(1): 64-68.

**Muchacka R., Cebula N**

Pedagogical University of Cracow, Institute of Biology

### THE STATE OF KNOWLEDGE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS ABOUT RATIONAL NUTRITION

**ABSTRACT.** *The aim of the study was to obtain information about the state of knowledge of junior high school students on the subject of rational nutrition. The study was conducted using anonymous questionnaires. The study included a total of 100 respondents (48 girls and 52 boys), junior high school students from classes I - III (age 14 - 16 years). The nutrition of respondents to a large extent deviates from the recommendations of healthy nutrition. The most common mistakes made in the way of eating by young people is the lack of regularity in eating meals and frequent snacking of unhealthy snacks. As many as 80% of the respondents declared that they would eat*

*larger dietary meals in the afternoon, forgetting about the morning meals. The high theoretical knowledge of students about healthy nutrition and the desire to improve health knowledge may indicate that young people are ready for optimal health behaviors.*

**Keywords:** youth, nutrition, health education.

Алейнікова Г. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

## ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Анотація.** У статті презентовані основні підходи до розвитку пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку. Проаналізовано наукові погляди на формування пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку. Охарактеризовані і виявлені загальні форми розвитку пізнавальної активності в закладах дошкільної освіти дітей старшого дошкільного віку. Рекомендовано виявити вплив сучасних інформаційних технологій на розвиток пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку.

**Ключові слова:** пізнавальна активність, пізнавальна діяльність, діти старшого дошкільного віку, сучасні інформаційні технології.

Реформування системи освіти дає дітям нові можливості у формуванні уявлень про світ, розвиток когнітивних вмінь та адаптації до вимог сьогодення. Ці зміни є першою сходинкою у процесі навчання і виховання дітей. Усі діючі програми для дітей дошкільного віку орієнтуються на формування певного переліку компетенцій, при цьому у кожній з них є своя специфіка та освітній акцент.

Розвиток пізнавальної активності знаходився у центрі уваги класиків педагогічної думки Я.–А. Каменського (вважав, що процес навчання має приносити дитини задоволення і це можливо зробити за рахунок формування позитивного відношення до навчання), Ж.–Ж. Руссо (спирався на природну цікавість дітей до оточуючого світу), К. Ушинського (вбачав в пізнавальному інтересі внутрішній механізм ефективного процесу навчання).

Проблема формування пізнавальної активності не є новою, зокрема пізнавальну активність розглядали у процесі пошукової діяльності (В. Щетін), гри (Н. Кудикіна), учбовій діяльності (Д. Моловичко), тематичних іграх (Л. Артеммова), у процесі творчої діяльності (Р. Глотан, Ц. Клеро), в особливостях впливу різних чинників на пізнавальну активність (А. Гурицька, А. Паррет-Клермонт, М. Жебровська), становлення пізнавального інтересу (О. Брежневох, А. Даллакян, Л. Захаревич та ін.), сенсорних (Л. Венгер) та математичних здібностей (В. Крутецький, К. Шербанов), розвитку мислення (В. Котирло, М. Поддяков, О. Проскура та ін.), «якостей навченості» (О. Усова) і розумової активності загалом (Л. Вяткіна, Н. Непомняща).

Для нашого дослідження важливим є підхід О. Брежневої, яка розглядала пізнавальну активність, як самостійну, ініціативну діяльність дитини, спрямовану на пізнання навколишньої дійсності (як прояв допитливості) й зумовлену необхідністю розв'язати завдання, що постають перед нею у конкретних життєвих ситуаціях і ми цілком погоджуємось з таким визначенням [2, 17].

Розвиток пізнавальної активності дітей в закладах дошкільної освіти регламентується Базовим компонентом дошкільної освіти та включає в себе необхідність розвитку когнітивних, вольових, емоційних психічних процесів, формуються способи пізнання, розуміння та відображення внутрішньої (психічної) та зовнішньої (Всесвіт) картини світу. Змістом Базового компонента дошкільної освіти визначено освітні лінії, що забезпечують засвоєння дитиною способів (механізмів) розвитку (саморозвитку), набуття знань, умінь і навичок дитини [1]. У зв'язку з цим формується пізнавальний інтерес і у подальшому проявляється у пізнавальній діяльності.

Психолого-педагогічні дослідження (Л.Божович, В.Давидов, Д.Ельконін, Л.Занков, О.Іонова, С.Максименко, Р.Штайнер та інших) виявили вікові особливості старших дошкільників (емоційно-образне мислення, мимовільність пам'яті та уваги, допитливість, потреба в активності). У психолого-педагогічній літературі (О.Брежнева, Л.Буркова, Д.Годовікова, С.Ладивір, М.Лісіна, Л.Проколієнко, О.Проскура, Г.Стадник, К.Щербакова) доведено, що становлення пізнавальної активності дитини дошкільного віку відбувається, за рахунок її власного досвіду у процесі повсякденного життя і саме дошкільний вік є найбільш сензитивним для цього. Впродовж сензитивного періоду навчання протікає з меншими

зусиллями, ніж в інші періоди, кожна вікова стадія робить свій внесок у весь наступний період розвитку, кожен період має свої вікові завдання.

У дошкільному віці дитина самостійно і довільно розвиває свої здібності і знання завдяки трьом видам активності у пізнанні дійсності й надбанні досвіду: гри, наслідуванні і поставленим педагогом запитанням. Зокрема, педагогічну цінність питань підкреслювали у своїх працях М. Лігенза, Ж. Піаже, С. Шуман. Вчені вбачали стимулюючий вплив дорослих на правдиві, вичерпні, цікаві і ґрунтовні відповіді на запитання, на які дитина сама не може відповісти, на спонукання її до самостійного пошуку шляхів розв'язання проблеми, дослідження невідомих явищ, предметів тощо. Окрім того, автори теорій пізнавальної активності серед інших ефективних засобів, окреслюють гру, як спосіб пізнання світу, а також як своєрідну вправу для вдосконалення основних дій. Гра як форма активності, розкриває дитині можливості багатоаспектного пізнання світу і себе та стимулює її всебічний розвиток.

Цікавим для нашого дослідження є Товкач І, яка провівши дослідження виявила, що якщо інтереси спрямовують особистість старшого дошкільника на усвідомлення мети діяльності й орієнтують на нові факти, на найбільш глибоке відображення дійсності, то створення умов для організації такої пізнавальної діяльності сприяє розвитку як інтересів дитини, так і її пізнавальної активності. Інтегрування змісту занять має більш високий потенціал щодо формування пізнавальної активності, оскільки акцентує увагу дитини не лише на пізнанні мови, окремих предметів та явищ, їх властивостей та якостей, а й розуміння зв'язків й відношень між предметами та явищами дійсності тощо, дозволяє педагогам більш ефективно застосовувати одержані дітьми знання у практичній діяльності[7, 41- 46].

Досліджуючи процес формування пізнавальної активності вчені виділяють спектр засобів, зокрема творчі завдання (Г. Балл, С. Гончаренко, І. Калошина, І. Лернер, О. Матюшкін, І. Радченко, Г. Сирота, Ю. Щербань та інші) як прикладний засіб. На основі цього Б. Мухацька вбачає, можливість розвитку пізнавальної активності на базі тематичних ігор, творчої діяльності, як стимулюючого процесу та особливості впливу на дитину різних чинників[4].

Проте спостерігається недостатня розробленість проблеми творчих завдань як засобу становлення пізнавальної активності дітей дошкільного віку. Вирішенням цього питання займалась Суражанська В. У процесі своєї діяльності сконструювала логіко- структурну модель розвивальної методики формування пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку засобами творчих завдань[6, 93-96]. Досліджуючи проблему формування пізнавальної активності В. Суржанська визначила та обґранкувала критерії, показники та рівні пізнавальної активності (репродуктивно–наслідувальний, репродуктивно– виконавчий, конструктивно–виконавчий та творчий) [4, 188-193].

Аналіз роботи Брежневої О. на тему: «Формування пізнавальної активності дошкільників у процесі навчання елементам математики», дозволив нам виявити значення складової математичного розвитку у процесі роботи з дітьми. Розкрити особливості розвитку пізнавальної активності та пізнавальної самостійності у процесі математичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. У результаті своєї роботи вона розробила ефективну методику формування елементарних математичних уявлень, яка є підґрунтям для розвитку пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку.

Не зважаючи на чисельні дослідження присвячені проблемі формування пізнавальної активності залишається недостатньо вивченою проблема її формування у дітей старшого дошкільного віку засобами сучасних інформаційних технологій.

На даному етапі розвитку суспільства комп'ютер є складовою життя кожної дитини, який впливає на її інтелектуальний розвиток. Заклади дошкільної освіти можуть використовувати комп'ютерні програми для занять та ігор з п'яти років, оскільки в цьому віці розвинена символічна функція мислення. У цей період вихователь має сформувати у дітей елементарні уявлення про комп'ютер, як сучасний технічний засіб, можливості його використання у різних сферах життя; озброїти початковими знаннями, уміннями та навичками самостійного володіння комп'ютером для ознайомлення з довкіллям, конструювання, малювання, експериментування тощо; сприяти розвитку передумов теоретичного мислення та інтересу до дій з комп'ютерною технікою[4].

Використання сучасних інформаційних технологій дозволяє дитині визначити свій власний темп та рівень виконання освітніх завдань, виникає можливість використання логічного та образного мислення, застосування різних типів мультимедійної навчальної інформації. На підставі цього дитина більш впевнена у своїх можливостях, що викликає

задоволення від процесу діяльності, що позитивно впливає на розвиток пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку.

Отже, актуальність дослідження зумовлена її теоретичною і практичною значущістю та недостатнім рівнем реалізації у закладах дошкільної освіти розвитку пізнавальної активності. У подальшому ми плануємо дослідити вплив та можливості використання сучасних інформаційних технологій на формування пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-na-sajt-ostatochnij.pdf>
2. Брежнев О.Г. Формування пізнавальної активності дошкільників у процесі навчання елементам математики: Автореф канд. пед наук: 13.00.01 / Ін-т педагогіки АПН України. - К., 1997. 17 с
3. Мухацька Б. Стимулювання пізнавальної активності дітей у дитячому садку : автореф. дис. . д- ра пед. наук : 13.00.08 / Божена Мухацька ; наук. конс. Л. В. Артемова ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. - Київ, 2001. - 41 с.
4. «Організація та зміст навчально-виховного процесу в дошкільних навчальних закладах». Інструктивно-методичний лист МОН України від 06.06.2005 № 1/9-306.
5. Суржанська В.А. Критерії, показники та рівні пізнавальної активності дітей дошкільного віку / Педагогічні науки : зб. наук. пр. Вип. 45 / Херсон. держ. ун-т ; Вид-во ХДУ, 2007. - 433 с.
6. Суржанська В.А. Творчі завдання в роботі з обдарованими дітьми дошкільного віку // Педагогіка та психологія: Збірник наукових праць / За заг. ред. акад. І.Ф. Прокопенка, чл.-кор. В.І.Лозової. - Х.: ХДПУ, 2002. - Вип. 19. - Ч. 1. - С. 93-96.
7. Товкач І.Є. Формування пізнавальної активності старшого дошкільника у ході мовленнєвих занять // Педагогіка і психологія сьогодення: теорія і практика: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: (21-22 лютого 2014 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2014. - 116 с.

**Aleinikova G.V**

National Pedagogical Dragomanov University

### TO THE PROBLEM OF THE FORMATION OF COGNITIVE ACTIVITY OF CHILDREN PRE-SCHOOL AGE

**ABSTRACT.** *The main idea of article is basic principles in development of cognitive activity of children of pre-school age. There are analyzed scientific views as to forming of cognitive activity of children of senior pre-school age. The general forms of development of cognitive activity are described and showed in institutions of pre-school education. It is recommended to determine influence of modern information technologies for cognitive activity of children of senior children of pre-school age.*

**Keywords:** *cognitive activity, cognitive activity, children of pre-school age, modern information technologies.*

УДК 614.1:313.1+616036.2053.2(477)

Березовський В.Я., Літовка І.Г.  
 Інститут фізіології ім. О.О.Богомольця НАН України

## АНАЛІЗ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ДІТЕЙ УКРАЇНИ ТА МОЖЛИВІ ШЛЯХИ ПОЛІПШЕННЯ РІВНЯ ЇХ ЗДОРОВ'Я

Офіційне видання Державної служби статистики «Діти, жінки та сім'я в Україні» та власний досвід спілкування як з педагогами шкіл, де навчалися діти й онуки, так і з дитячими лікарями, дають підстави для роздумів про стан здоров'я майбутніх поколінь. Відомо, що діти хворіють частіше, ніж дорослі, тому що біохімічні механізми їх неспецифічної резистентності та імунного захисту ще недорозвинені. У перші роки життя вони особливо чутливі до несприятливих умов середовища, а кількість у ньому небезпечних для здоров'я чинників з кожним роком зростає. Це і інфекції, і нестача материнського молока (штучне вигодовування – ранній імунодефіцит), і забруднене повітря, і не завжди бездоганна спадковість (вади розвитку), тощо. У 2013 році загальна захворюваність дітей віком до 17 років становила 139270 (на 100 тис), що на 22% більше, ніж у 2000 р.

У структурі захворюваності найбільш поширені пошкодження органів дихання (66%), шкіри та підшкірної клітковини (5,3%), інфекційні та паразитарні хвороби (4,1%), травми та отруєння (4%). Якщо простежити динаміку захворюваності дітей з 2000 до 2016 року (рис.1) – можна відмітити певний успіх у боротьбі з інфекційними та хворобами крові. Водночас і усі захворювання, і хвороби органів дихання не вдається приборкати, вони виразно почастишали. Особливе занепокоєння викликає неухильне щорічне зростання виявлених у дітей злоякісних новоутворень. За період з 2000 по 2016 рік кількість вперше зареєстрованих випадків зросла на 41%, хвороб системи дихання – на 31%. Це саме ті патологічні зміни стану організму на які потрібно звернути максимальну увагу з точки зору можливих засобів ранньої діагностики та більше ефективного лікування.

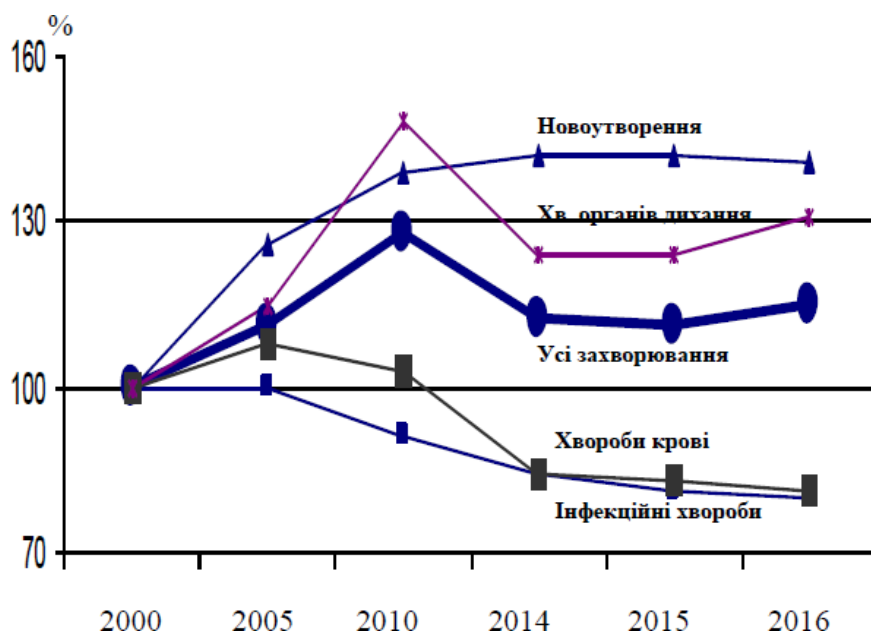


Рис. 1. Динаміка захворюваності дітей віком 0-17 років за класами хвороб в Україні

Неприємно вражає також динаміка виявлення уроджених аномалій (вад розвитку), деформацій та хромосомних порушень, наслідки яких практично залишаються на все життя, істотно знижують інтелектуальні можливості дитини, навіть створюють передумови ранньої інвалідності. За період з 2000 по 2015 роки цей показник зріс на 14%, уперше зареєстрованих випадків. Зрозуміло, що вади розвитку дитини виникають як наслідок певних придбаних або вроджених патологічних змін стану батьків. Звичайно, це може бути результатом нефізіологічного способу життя або професіональних хвороб, пов'язаних з

іонізуючою радіацією, надмірними радіочастотними впливами або незадовільним хімічним станом довкілля. Медичні процедури можуть лише загальмувати розвиток патології у такої дитини, але не усунути її дефектність.

На території України захворюваність дітей в різних регіонах не однакова. Найменше захворювань виникає в Закарпатській, Чернівецькій та Херсонській областях. Максимальна захворюваність дітей типова для міста Києва, де забруднення повітря, питної води та продуктів харчування набагато перевищують рівень безпечності і завдають непоправної шкоди дітям, дорослим та наступним поколінням (рис. 2).

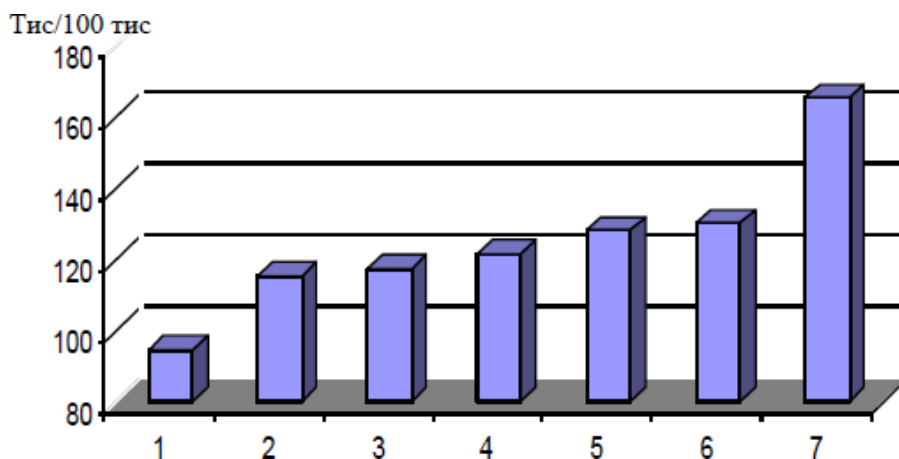


Рис. 2. Усі захворювання дітей віком 0-14 років включно за регіонами у 2016 році.  
1 – Закарпатська обл. 2 – Чернівецька обл. 3- Херсонська обл. 4 – Сумська обл. 5 – Полтавська обл. 6 – Волинська обл. 7 – м. Київ.

Стосовно профілактики захворювань органів дихання дітей – необхідні конкретні дії батьків, які можуть починатись з обов'язкової ранішньої «зарядки» (фізичних вправ), що дозволяє відкрити ті альвеоли, котрі «відпочивали» вночі, коли не було потреби у підвищеному постачанні кисню. Прекрасно зміцнюють дихальну систему регулярні заняття гребним спортом, або імітацією рухів греблі у домашніх умовах за допомогою гумових еспандерів. При цьому збільшення частоти і глибини дихання дитини автоматично підвищує капілярний кровообіг у респіраторній частині легень, забезпечать їх повноцінні фізіологічні функції. Варто пригадати також, що наші бабусі періодично пригощали дітей «гоголь-моголем» (сирим жовтком курячого яйця збитим з цукровою пудрою). Вони не знали, що жовток – єдиний харчовий продукт, який містить діпальмітоїллецитин – основу сурфактанту легень. А без нього відбувається частковий ателектаз альвеол і порушення транспорту кисню до червонокривців. Це з'ясувалося лише в останні роки. Варто і зараз використовувати стародавній рецепт, щоб попередити дефіцит сурфактантів та зміцнити резерви органу дихання.

Пагубна дія гіпокінезії, притаманної шкільному періоду життя, може бути усунена також періодичним диханням дитини природним гірським повітрям Карпат або Швейцарії, особливо влітку. Нещодавно з'явилась і нова можливість - модельоване гірське повітря. Тепер воно існує і у Києві, і у багатьох містах України, де можна отримати сеанси оздоровлення методом інструментальної оротерапії. Вона підвищує резистентність органу дихання, усуває симптоми хронічного бронхіту та бронхіальної астми і не потребує використання гормональних препаратів. В сучасній біофізичній медицині цей метод підвищення загальної резистентності організму сеансами переривчастої дозованої гіпоксії саногенного рівня знайшов широке застосування не тільки для лікування хворих, але й для тренування спортсменів. Навіть передполітна підготовка першого космонавта незалежної України Леоніда Каденюка здійснювалась в Інституті фізіології ім. О.О.Богомольця за допомогою створеного тут апарату гірського повітря «Борей» (рис. 3).

Недостатність фізичного навантаження та наявність забрудненого повітря – основні причини високого рівня захворювань легень. Особливою загрозою здоров'ю у містах стають автомашини з дизельними двигунами. Їх вихлопні гази містять мікроскопічні тверді частинки вуглецю, які викликають пошкодження центральної нервової системи і органів дихання. Щоб

убезпечити від легеневих хвороб як дорослих, так і дітей столиці багатьох Європейських країн вже заборонили рух таких машин у містах. На жаль, Україна продовжує закупи цього особливо шкідливого для здоров'я населення автотранспорту.



Рис. 3. Перший космонавт незалежної України Леонід Каденюк (в центрі) під час сеансу передполітної підготовки із використанням аеротерапевтичної установки інструментальної оротерапії «Борей».

Щодо новоутворень, уроджених аномалій та патології перинатального періоду біофізична медицина спроможна лише забезпечити ранню, навіть дородову діагностику, щоб батьки змогли прийняти певні рішення. Ці форми патології свідчать про необхідність більш активної боротьби свідомої частини суспільства з індустріальним забрудненням довкілля. Без поліпшення загального стану екології країни, особливо м. Києва, неможливо підвищити загальний рівень здоров'я дітей і батьків та забезпечити наявність здорового наступного покоління.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ал Гор. Неудобная правда. СПб.: Изд. «Амфора», 2007, 328 с.
2. Березовский В.А. Природная и инструментальная оротерапия. Донецк, Изд. Заславский, 2012, 304 с.



УДК 373.5 (072): 613

Беседа Н. А., Волошко Л. Б.

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кодратюка

## МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

**Анотація.** *Мета:* обґрунтування доцільності здійснення методичної підготовки вчителя Нової української школи до застосування здоров'язберезувальних технологій. *Методи:* аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. *Висновки:* ефективному розв'язанню проблеми здоров'язбереження сприятиме визнання пріоритету здоров'я учнів та впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес Нової української школи. *Результативність* здоров'язберезувальної педагогічної діяльності прямо залежить від сформованості в учителів професійних умінь та навичок моделювання й проектування здоров'язберезувальних технологій.

**Ключові слова:** здоров'язберезувальні технології; здоров'язберезувальне освітнє середовище; методична підготовка; Нова українська школа.

Незаперечною залишається істина, що вчитель постає носієм духовних цінностей національної культури, складовою якої є культура здоров'я. Це дає підстави вважати проблему збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління професійно значущою для педагогічного колективу Нової української школи. З огляду на це, набуває актуальності проблема методичної підготовки вчителя до застосування здоров'язберезувальних технологій. Зазначимо, що система методичної роботи закладу загальної середньої освіти з підготовки вчителя до застосування здоров'язберезувальних технологій є вагомим ланкою в системі неперервної педагогічної освіти.

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що доцільність удосконалення системи неперервної професійної освіти обґрунтовано в працях вітчизняних учених, зокрема В. Кременя, І. Зязюна, О. Дубасенюк, Н. Ничкало та ін. Концептуальні основи здоров'язберезувальних технологій та їх вплив на формування здорового способу життя молодого покоління висвітлено в наукових здобутках В. Бобрицької, Ю. Бойчука, О. Іонової, Н. Кравчук та ін. Теоретичні та прикладні аспекти збереження і зміцнення здоров'я розкрито в дослідженнях Г. Апанасенка, М. Гончаренко, В. Теслюк, Є. Неведомської та ін. Головні чинники формування здоров'язберезувального освітнього середовища в закладі загальної середньої освіти визначили С. Дудко, О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та ін. Як засвідчують результати досліджень, здійснених І. Бехом, М. Євтухом, Є. Барбіною, В. Ільченко, Н. Кічук, О. Савченко та ін., впровадження в шкільну практику гуманістичних ідей забезпечує підґрунтя для розвитку творчої особистості, з високо сформованими цінностями та орієнтирами на здоровий спосіб життя, здатної творити добро і гармонійно співіснувати з навколишнім світом.

Слід зазначити, що здоров'я дітей шкільного віку значною мірою залежить від способу життя родини, умов виховання, а також особливостей організації навчально-виховного процесу в школі. Ускладнення навчальних програм, підвищення вимог до якості знань учнів, ущільнення інформаційного простору, порушення раціонального співвідношення між інтелектуальною й руховою активністю – все це призводить до негативної динаміки стану здоров'я молодого покоління. В. Бобрицька пояснює це тим, що «брак сформованої з дитинства потреби в здоровому способі життя несприятливо позначається на адаптації дітей до шкільних навантажень і є причиною подальшого погіршення їх здоров'я» [3, с. 112].

Зважаючи на викладене, метою нашого дослідження є обґрунтування доцільності здійснення методичної підготовки вчителя Нової української школи до застосування здоров'язберезувальних технологій.

Пояснимо, що «здоров'язберезувальні технології – це системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я дітей і підлітків, формування в них життєвих навичок та створення здоров'язберезувального освітнього середовища в школі

за умов здійснення моніторингу стану здоров'я учнів» [1, с. 9 - 10].

Виходячи із сутності й завдань здоров'язбережувальних технологій, вважаємо, що їх практичне застосування потребує змістових і структурних перетворень навчально-виховного процесу школи. Узагальнюючи наукові висновки О. Клестової, М. Смирнова, Ю. Науменка, Е. Вайнера, С. Свириденко та ін. зосереджуємо увагу на таких особливостях здоров'язбережувального освітнього середовища:

- урахування стану здоров'я дітей і підлітків під час реалізації навчально-виховних програм;
- формування паритету здоров'я учнів;
- здійснення навчально-виховного процесу на основі співпраці та співтворчості педагогічного й учнівського колективу;
- раціональне поєднання розумової та рухової активності учнів відповідно до гігієнічних вимог;
- надання змісту навчання превентивного спрямування;
- реалізація принципів диференціації та індивідуалізації навчання;
- запровадження модульної системи навчання;
- проектування освітніх технологій на основі системного застосування ефективних методів і засобів здоров'язбереження.

Як бачимо, діяльність вчителя повинна бути спрямована одночасно на підвищення рівня загальноосвітніх знань та формування в учнів стійких мотивацій до здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я навколишніх.

Зазначимо, що «вектор системи методичної роботи ЗНЗ має бути зорієнтований на формування і розвиток в учителів здоров'язбережувальної компетентності, що можливо, завдяки ознайомленню зі здоров'язбережувальними народними традиціями та вивченню сучасних тенденцій здоров'язбереження в Україні й світі» [2, с. 103].

Узагальнюючи викладене вище, маємо підстави для таких висновків:

1. Ефективному розв'язанню проблеми здоров'язбереження сприятиме визнання пріоритету здоров'я учнів та впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес Нової української школи.

2. Результативність здоров'язбережувальної педагогічної діяльності прямо залежить від сформованості в учителів професійних умінь та навичок моделювання й проектування здоров'язбережувальних технологій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беседа Н. А. Подготовка учителя до застосування здоров'язбережувальних технологій у системі методичної роботи загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н.А. Беседа. – К., 2012. – 21 с.
2. Беседа Н. А. Вивчення мотиваційного компоненту готовності вчителів ЗНЗ до застосування здоров'язбережувальних технологій / Н. А. Беседа // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. – К., 2015. – № 5-6 (50-51). – С.102–107.
3. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія / В.І. Бобрицька. – Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с.
4. Гончаренко М. С. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого- педагогічній літературі / М. С. Гончаренко, С. Є. Лупаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : [науковий журнал]. – Суми : СумДПУ, 2010. – № 1 (3). – С. 30 – 38.
5. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 / Сергій Григорович Дудко. – К., 2015. – 258 с.
6. Клестова О. А. Направленность методической работы на формирование готовности педагогов к осуществлению здоровьесберегающего образовательного процесса в школе / О.А. Клестова: [Электронный ресурс]: дис. канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08. – Челябинск : РГБ, 2007. – (Из фондов Российской Государственной Библиотеки).

**Beseda N. A., Voloshko L.B.**

Yurij Kondratyuk National Technical University of Poltava

## METHODOLOGICAL BASES OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES OF STUDENTS OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

**ABSTRACT.** Objective: substantiation of expediency of methodical preparation of the

*teacher of the New Ukrainian School for application of health saving technologies. Methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature. Conclusions: effective solution of the problem of healthcare will help to recognize the priority of students' health and the introduction of health-saving technologies into the educational process of the New Ukrainian School. The effectiveness of health saving pedagogical activities directly depends on the formation of teachers' professional skills and skills in modeling and designing health saving technologies.*

**Keywords:** *health saving technologies; health saving educational environment; methodical preparation; New Ukrainian School.*

УДК 61.615

Бітко С.М., Кузьменко О. П.

Національний педагогічний інститут імені М.П. Драгоманова, Київ.

## ПРОЛОНГОВАНИЙ ВПЛИВ ЕФІРНОЇ ОЛІЇ ЛАВАНДИ НА ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА АДАПТАЦІЮ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ГАНДБОЛІСТІВ

**Анотація.** Вивчали вплив пролонгованої дії ефірної олії лаванди на адаптацію до тренувальних навантажень у гандболістів рівня майстра спорту. Ефірну олію лаванди розпорошували протягом 30 діб в терапевтичних дозах 0,1 – 0,15 мг/м<sup>3</sup> за 30 хвилин до тренування. Аналізували особливості ігрової діяльності, регуляцію роботи серця, час відновлення після стандартного навантаження у спортсменів досліджуваної та контрольної груп. Встановлено, що у спортсменів експериментальної групи адаптація серцево-судинної системи здійснювалась по більш економічному типу і спостерігалось поліпшення ігрових показників.

**Ключові слова:** ефірна олія лаванди, ігрова діяльність, адаптація до фізичних навантажень, серцево-судинна система.

### Вступ

Великі фізичні навантаження при тренуваннях і змаганнях висувають високі вимоги до управління всіма життєвими процесами в організмі спортсмена. Одна з передумов якісної віддачі в ігрових видах спорту - високий рівень керуючого впливу центральної нервової системи (ЦНС), як домінуючої ланки адаптації, в тому числі і серцево-судинної системи, до швидко змінюваних умов на майданчику [1]. Гандболіст в процесі гри стикається з необхідністю вирішення багатьох завдань, пов'язаних зі швидкою і точною оцінкою ігрових ситуацій, прогнозуванням можливих дій партнерів і суперників, аналізом і корекцією своєї діяльності в умовах високих фізичних навантажень і дефіциту часу [2].

Важливим обмежувальним компонентом в період тренування і відновлення є адекватність функціонального стану серця як чинника, що зменшує обсяг тренувань і подовжує час відновлення. Адаптивні можливості серця багато в чому залежать від характеру процесів збудження і гальмування в високих вегетативних відділах ЦНС. Відомо, що біологічно активні речовини (БАР) рослинного походження, в залежності від складу і дози, в значній мірі здатні впливати на тонус ЦНС, змінювати реалізацію вегетативних реакцій [3-5].

Серед різних БАР найбільш доступними для зберігання і вживання є ефірні олії (ЕО). Клінічні спостереження та експериментальні дані свідчать, що ЕО в діапазоні терапевтичних доз (від 0,05 до 0,5 мг/м<sup>3</sup>) мають бактерицидні властивості і не завдають шкідливого впливу на багатоклітинний організм [5]. Залежно від дози ЕО змінюється і ефект впливу на стан ЦНС. Так, терапевтичні дози ефірної олії лаванди (ЕОЛ) надають м'який стимулюючий ефект, підвищуючи, на думку ряду авторів, тонус ЦНС [6]. У свою чергу, в інших дослідженнях показано, що пролонговане вдихання спортсменами терапевтичних доз ЕОЛ покращує хронометричні показники трудової діяльності, нормалізує частоту серцевих скорочень (ЧСС) і артеріальний тиск (АТ) [5-8]. У нестандартних умовах ігрової діяльності особливого значення набувають швидкість сприйняття, динамічність сприйняття, швидкість реакції, оперативна пам'ять – процеси, що забезпечують переробку інформації і прийняття ігрового рішення.

Метою нашої роботи було вивчення можливості застосування ЕОЛ для оптимізації регуляторних систем організму висококваліфікованих гандболістів при підготовці до змагань та ігрового навантаження.

### Матеріал і методи

З метою вивчення впливу терапевтичних доз ефірного масла на ефективність ігрових дій гандболістів нами були сформовані експериментальна і контрольна групи в кількості 11 чоловік кожна. Перед тренуванням 5 разів на тиждень, протягом 30 днів, спортсмени експериментальної групи протягом 30 хвилин вдихали розпорошену в приміщенні ЕОЛ в

концентрації 0,1 - 0,15 мг/м<sup>3</sup>.

Порівняння випробовуваних груп проводили за такими методиками:

- аналіз регуляції серцевого ритму по Р.М. Баєвському;
- варіаційна пульсометрія (ВПМ) до і після 30 денного циклу застосування ЕОЛ;
- часу відновлення пульсу після стандартної навантаження під час кожного тренування;
- спортивно - педагогічні методики, прийняті в гандболі.

В основу аналізу серцевого ритму використано найбільш значущі показники регуляції: ΔХ - варіаційний розмах кардіоритму; КВ - коефіцієнт варіації кардіоритму; Амо - амплітуда моди кардіоритму; ІН - індекс напруги Р.М.Баєвського. В основу педагогічного аналізу було покладено кількісні показники тактичних і технічних помилок під час гри.

Результати досліджень оцінювали за допомогою критерію Стьюдента-Фішера.

### Результати досліджень.

Дослідження, проведені в реальних умовах перед змаганнями показали, що в результаті пролонгованої дії ЕОЛ відбувались топологічні зміни основних показників кардіорегуляції, що впливали на адаптацію до навантажень.

Результати найбільш інформативних і значущих результатів, отриманих в умовах відносного спокою у гандболістів на рівні накопичення ЕОЛ наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Зміни показників серцево-судинної системи в стані спокою у гандболістів при застосуванні пролонгованої дії ЕОЛ

Показник	Контрольна група n=11 М+ м	Досліджувана група n=11 М+ м
ЧСС	74,1 +2,3	68,2 +1,8*
ΔХ	0.32± 0.04	0.35± 0.017
Амо	29.7± 4.11	36.8 ± 5.23
КВ	28.3± 3.22	19.6± 1.87*
ІН	51.5± 5.24	32.8± 3.12*

\* -P<0.05 порівняно з контролем

Наведені результати свідчать, що показники серцево-судинної системи характеризують функціональний стан і здатність адаптуватися до навантажень. При пролонгованому впливі ЕОЛ в дослідній групі спостерігали достовірне зниження ЧСС в спокої (P<0,05). Можна припустити, що цей ефект може вказувати на розширення адаптивних можливостей організму. Індекс напруги Р.М.Баєвського суттєво зменшувався після впливу ЕОЛ (P<0,05). Ці зміни можуть свідчити про зменшення напруги центральних регуляторних механізмів регуляції ритму серця і вказує на підвищення адаптації спортсменів до тренувальних навантажень. Отримані результати співпадають і даними інших авторів [3,4]. В результаті аналізу отриманих даних можна відмітити тенденцію до зменшення коефіцієнту варіації, ступеня дихальної аритмії і асиметрії у гандболістів дослідної групи порівняно з контролем.

Проведені дослідження також показали, що у спортсменів дослідної групи на тлі пролонгованої дії ЕОЛ спостерігається тенденція до поліпшення змагальної діяльності в порівнянні з вихідним станом показників витривалості, сили і швидкості переміщення на полі. Так, ефективність кидків з ближніх і середніх дистанцій зросла з 46,4% до 48,5%; штрафних кидків з 68,6% до 74,2%. Збільшилися також показники підбору м'яча, перехоплень і кількості набраних за гру балів (з 74,0 до 83,4). У спортсменів контрольної групи зазначені показники в цілому залишилися на колишньому рівні.

Таблиця 2.

Співвідношення тактичних та технічних помилок у гандболістів в середньому за гру ( n = 22 )

Помилки	Тактичні		Технічні		Всього	
	М+m	%	М+m	%	М+m	%
До дії ЕОЛ						
В нападі	26.1+3.3	42.8	8.3+0.75	13.5	34,4	56.4
В захисті	23.8+2.1	38.7	3.0+0.26	4.8	26.8	43.6

Всього	49,9+3,3	81.5	11,3+0,26	18.4	61.2	100
Після дії ЭОЛ						
В нападі	23.4+1.9	42.2	7.8+0.68	14.0	31.2	56.3
В захисті	21.3+1.8	38.4	2.9+0.19	5.2	24.2	43.7
Всього	44.7+3.7	80.6	10.7+0.8	19.3	55.4	100

Отримані результати досліджень дають можливість припустити, що адаптація до навантаження серцево-судинної системи гандболістів на тлі пролонгованого застосування ЭОЛ змінює її регуляцію по парасимпатичному типу. Як видно з результатів ігрової діяльності, ці зміни регуляції носять оптимізуючий характер, стабілізують ЦНС спортсмена на більш високому рівні, згладжуючи дисбаланс між збудженням і гальмуванням, а також спостерігається консолідація функціональних можливостей серця.

#### Висновки:

1. Пролонговане, протягом 30 днів, вдихання ЭОЛ у гандболістів покращує адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень.
2. Ігрова діяльність на фоні накопичення ЭОЛ, характеризується поліпшенням точності, диференціювання і рухливості.
3. Зміна регуляції серцево-судинної системи при адаптації до навантажень спостерігається по парасимпатичному (більш економічному) типу.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аикин В.А., Корягина Ю.В., Реутская Е.А. Медико-биологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике. Лечебная физкультура и спортивная медицина 2013; (10): 25-31.
2. Латышкевич Л.А., Фойгт В.В. Структура и оптимальные параметры атакующей деятельности гандбольных команд высокой квалификации. //Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. - К.: КГИФК, 1989; 38-61.
3. Ткачук В.Г., Битко С.Н. Пролонгированное применение эфирного масла лаванды для коррекции функционального состояния спортсменов в условиях учебно-тренировочного процесса. / Материалы научно-практической конференции проблемы адаптации в спорте. Одесса, 1990. - С. 137.
4. Баевский Р.М., Черникова А.Г. Оценка адаптационного риска в системе донологического контроля. Российский физиологический журнал. 2014; (10): 1180-94.
5. Буренина И.О. Основные методологические принципы применения ароматерапии в восстановительном лечении. Вестник современной клинической медицины. 2009; 2(2): 47-9.
6. Cavanagh H.M., Wilkinson J. M. Biological activities of lavender essential oil. Phytotherapy research. 2002; 16(4): 301-8.
7. Chen P., Chou C., Yang L et al. Effects of aromatherapy massage on pregnant women's stress and immune function: A Longitudinal, Prospective, Randomized Controlled Trial. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2017; 23(10): 778-86.
8. Геворкян Э.С., Ксаджикян Н.Н. Реакция сердечно-сосудистой системы студентов на запах лаванды в течении учебного процесса. Гигиена и санитария. 2017; 96(6): 572-6.

**Bitko S.M., Kuzmenko O.P., Strashko S.V.**  
National Pedagogical Dragomanov University.

#### THE EFFECT OF THE PROLONGED EFFECT OF LAVENDER ESSENTIAL OIL ON ADAPTATION TO TRAINING LOADS IN HANDBALL PLAYERS

**ABSTRACT.** *The effect of the prolonged effect of lavender essential oil on adaptation to training loads in handball players at the level of a master of sports was studied. Lavender essential oil was sprayed for 30 days at therapeutic doses of 0.1-0.15 mg / m<sup>3</sup> 30 minutes prior to training. Analyzed the features of game activity, regulation of the heart, the recovery time after the standard load in the athletes of the study and control groups. Adaptation of the cardiovascular system was carried out according to a more economical type and improvement in game parameters was observed.*

**Keywords:** *lavender essential oil, play activity, adaptation to physical loads, cardiovascular system.*

УДК 616-071.2-053.5

Будзин В.Р, Хавелко Г.С.  
Львівський державний університет фізичної культури

## ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Анотація.** У статті досліджено актуальні питання профілактики порушень постави у молодших школярів. Метою дослідження було визначення програмного змісту і методичних особливостей профілактики порушень постави в молодших школярів.

**Методи:** аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за даною проблемою.

У програмі з фізичного виховання учнів 1-3 класів передбачається формування правильної постави, однак не обговорюються засоби вирішення даного завдання. Виявлені особливості динаміки і характеру порушень постави дозволяють здійснити планування матеріалу з профілактики порушень постави. Найбільш ефективною експериментальною програмою з профілактики порушень постави молодших школярів є програма, в якій матеріал профілактичної спрямованості використовувався на уроках фізичної культури і в якості домашніх завдань.

Розробка методики профілактики порушень постави, заснованої на дотриманні традиційної технології проведення уроку, дозволить здійснити раціональне використання спеціальних вправ, ігор і положень для формування правильної постави в підготовчій, основній та заключній частинах кожного уроку

**Ключові слова:** порушення постави, молодші школярі, програма.

**Вступ.** Удосконалення фізичної освіти в початковій школі потребує вирішення цілого ряду проблем, однією з яких є профілактика порушень постави. Постава є комплексним показником стану здоров'я дітей і нешкідливі функціональні порушення можуть призвести до стійких деформацій опорно-рухового апарату з важкими наслідками.

Питання профілактики порушень постави у молодших школярів присвячені роботи ряду дослідників (Кашуба В. А., Кроковяк Г.М., Корнієнко І., Джасер Х. М.). Разом з тим, є всі підстави вважати, що дана проблема вивчена недостатньо. Дослідження науково-методичної літератури свідчить про поширення функціональних порушень постави серед школярів [8.с.12] і згідно цих даних, вони складають від 40 до 60%. Окрім цього, серед науковців відсутня єдність думок, як за характером так і за динамікою порушень постави впродовж навчання у школі. Разом з тим, відсутні програми профілактики порушень постави в процесі проведення уроків фізичної культури, так як у всіх розроблених у даному напрямку методиках проблема вирішується, як правило, за рахунок використання різних додаткових форм фізичного виховання дітей.

**Мета:** визначення програмного змісту і методичних особливостей профілактики порушень постави в молодших школярів з урахування динаміки і характеру змін впродовж усього навчання.

**Методи:** аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за даною проблемою.

**Результати та їх обговорення.** У програмі з фізичного виховання учнів 1-3 класів передбачається формування правильної постави, однак не обговорюються засоби вирішення даного завдання. Підтримка правильної пози вимагає систематичності і повторюваності [1.с.102]. У той же час в рамках уроку і різноманіття поставлених завдань по проходженню програмного матеріалу на розвиток основних фізичних якостей, існує постійна «загроза упустити» з-під уваги моменти формування постави школяра. Слід визнати, що уроки фізичної культури не вирішують проблему формування постави, що підтверджує актуальність даного дослідження.

Зміст навчального процесу з профілактики порушень постави включає оволодіння елементарними знаннями щодо формування нормальної постави, спеціальні вправи та ігри [5.с.127], спрямовані на формування навички правильної постави і вправи, які зміцнюють певні групи м'язів.

Найбільш ефективною експериментальною програмою з профілактики порушень постави молодших школярів є програма, в якій матеріал профілактичної спрямованості

використовувався на уроках фізичної культури і в якості домашніх завдань[4.с. 27].

Порушення постави школярів за період їх навчання характеризуються: а) хвилеподібним характером динаміки у хлопчиків з однаковим рівнем порушень на початку і кінці навчання в школі і найбільшою кількістю порушень у віці 10 років і відсутністю значних змін рівня порушень постави у дівчат, за винятком періоду з 10 до 12 років [2.с.13; 6.с.12], що характеризується збільшенням кількості порушень; б) збереженням виявленого нами характеру порушень постави протягом усього періоду навчання.

Дослідження характеру порушень постави в сагітальній площині свідчить, що в молодшому шкільному віці найпоширенішим типом порушення є плоска спина (29,8%). Далі отримані результати ранжуються наступним чином: лордотична постава (18,0%), сутуловата (13,8%), кіфотична (8,2%), кругло-увігнута (5,8%). Визначення характеру порушень постави у фронтальній площині дозволило встановити, що з 31,9% порушень в молодшому шкільному віці на частку асиметричною постави припадає лише 5,4%. Решта порушень носять комбінований характер. Порушення постави у фронтальній площині можуть комбінуватися з усіма видами порушень в сагітальній площині. Дане співвідношення різних типів порушень постави в основному зберігається впродовж усього періоду навчання в школі.

Роботу з профілактики порушень постави у дітей [9.с.7] молодшого шкільного віку необхідно проводити в наступних напрямках: по-перше, на підвищення рівня знань з даного питання, по-друге, на формування навички правильної постави у дітей на кожному уроці фізичної культури, по-третє, на зміцнення певних груп м'язів. Для цього необхідно включати в традиційні розділи навчальної програми матеріал по профілактиці порушень постави і організувати та контролювати виконання молодшими школярами домашніх завдань по зміцненню м'язової системи і формуванню навички правильної постави.

Виявлені особливості динаміки і характеру порушень постави дозволять здійснити планування матеріалу з профілактики порушень постави в учнів молодшого шкільного віку в навчальному процесі [10.с.183], яке включає в себе: перспективний план (сітка годин) розподілу обсягу часу з профілактики порушень постави в практичних і теоретичних частинах розділів програмного матеріалу; річний план-графік з включенням матеріалу з профілактики порушень постави в розділи базової і варіативної частин програми і четвертні плани розподілу навчального матеріалу з профілактики порушень постави, а також розподілу матеріалу по профілактиці порушень постави в учнів 1-3 класів для домашніх завдань.

Програма профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку, спиратиметься на результати дослідження динаміки та характеру даних порушень, що дасть можливість адекватно впливати на опорно-руховий апарат та сприяти покращенню постави. Застосування отриманих середніх величин фізіологічних вигинів хребта, кута нахилу тазу і статички тіла, сприятиме здійсненню контролю за станом постави дітей з першого по третій класи.

**Висновки.** Розробка методики профілактики порушень постави, заснованої на дотриманні традиційної технології проведення уроку, дозволить здійснити раціональне використання спеціальних вправ, ігор і положень для формування правильної постави в підготовчій, основній та заключній частинах кожного уроку; використання комплексів загальнорозвиваючих вправ, що зміцнюють певні групи м'язів в основній частині уроку і додаткове використання навчального матеріалу (у вигляді домашніх завдань).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монографія / В. А. Кашуба. – К. : Олимп. лит., 2003. – 280 с.
2. Каралашвілі Є.А. Фізкультурна хвилинка. Динамічні вправи для дітей 6-10 років. - М.: ТЦ. «СФЕРА», 2001. - 64 с.
3. Кроковяк Г.М. Виховання постави: гігієнічні основи. Посібник для вчителів і батьків. - Л.: Фенікс, 1963. - 64 с.
4. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави. Навчально-методичний посібник. – Львів: Українські технології, 2002. – 164 с.
5. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
6. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - Киев : Олимпийская литература, 2003. - С. 42
7. Корнієнко І. Здоровий хребет - запорука здоров'я людини // Освітнянин. - 2003. - № 5. -



С. 26-28

8. Джасер Х. М. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста : метод, рекомендации / Х. М. Джасер, АдьАманзин. - Киев : Международное финансовое агентство, 1996. - 17 с.

9. Предун М. П. Комплекс вправ для виправлення порушень постави і плоскостопості у школярів / М. П. Предун. - Т., 1995.

10. Лінкевич К. Стан соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, хворих на сколіоз на етапі адаптації до навчання у спеціалізованому закладі / К. Лінкевич, Т. Мамєєва-Протопопова, Я. Ковров // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 2. – С. 182 – 184.

**Budzyn V.R., Galina havelko G.S.**  
Lviv State University of Physical Culture

## PREVENTION OF LOSS OF DELIVERY OF YOUTH CHILDREN

**ABSTRACT.** *The article deals with the actual issues of prevention of posture disorders in junior pupils. The purpose of the study was to determine the program content and methodical features of prevention of posture disorders in junior pupils.*

**Methods:** *analysis and generalization of scientific and methodological sources on the given problem.*

*In the program of physical education of pupils of grades 1-3 it is assumed that the correct posture is formed, but the means of solving this task are not discussed. The revealed peculiarities of the dynamics and character of posture disturbances will allow planning of material for the prevention of posture violations. The most effective experimental program for the prevention of disorders of the delivery of junior pupils is a program in which the material of preventive orientation was used at the lessons of physical culture and as a homework.*

*The development of a method for preventing posture violations based on the observance of the traditional technology of the lesson will allow the rational use of special exercises, games and positions to form the correct posture in the preparatory, main and final parts of each lesson.*

**Keywords:** *breach of posture, junior schoolchildren, program.*

УДК 378.015.311:613.9

Горбань Д.Д., Ревіна Д.О., Сажнів М.Ю.  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

## ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У РАМКАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

**Анотація.** *Формування культури здоров'я у молоді є вкрай важливим завданням на сучасному етапі розвитку системи освіти в Україні. Тому, актуальним є створення умов та мотивації майбутніх педагогів до формування здоров'язберігаючих компетенцій, що забезпечать орієнтацію на здоровий спосіб життя та сприятимуть зміцненню організму. Так, метою дослідження було визначення стану фізичного розвитку студентської молоді. Дослідження антропометричних показників проводилися за загальноприйнятою схемою вимірювання подовжніх, хватних і вагових параметрів тіла людини. Проведені дослідження показали, що у досліджуваній групі студентів 19-22 років показники фізичного розвитку відповідали віковим нормам. Але при розрахунку індексу Пінья та розрахунку ідеальної маси тіла більшість досліджуваних юнаків та дівчат мали надлишкову вагу, а показник фізичної сили недостатній.*

**Ключові слова:** *фізичний розвиток, студентська молодь, антропометричні показники, ростово-вагові показники.*

Формування культури здоров'я у майбутніх вчителів є вкрай важливим завданням на сучасному етапі розвитку системи освіти в Україні. Оволодіння молодими людьми життєвими навичками, соціально-психологічними компетентностями забезпечують їх здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватне сприйняття навколишнього світу, ефективну міжособистісну взаємодію, здатність до творчої та продуктивної діяльності [1].

В умовах соціальної напруженості та розшарування суспільства, різкого падіння життєвого рівня населення та інших наслідків кризового періоду саме молодь є однією з найбільш вразливих груп населення, яка, з одного боку, є майбутнім будь-якої держави, її економічним, демографічним, культурним потенціалом, а з іншого – постає перед великою кількістю проблем, що виникають унаслідок процесів входження в нове соціальне середовище та опанування нових соціальних ролей, бажання випробувати нові та часто ризиковані переживання, схильності до нездорового способу життя, що призводить не тільки до погіршення психічної та соціальної адаптації, а й ставить під загрозу фізичного здоров'я, а також здоров'я всього сучасного й майбутнього поколінь [1, 4].

Тому, досить актуальним залишається вивчення стану фізичного розвитку студентської молоді та одним із завдань системи освіти є створення умов та мотивації майбутніх педагогів до формування здоров'язберігаючих компетенцій, що забезпечать орієнтацію на здоровий спосіб життя та сприятимуть зміцненню організму молодих людей та їх майбутніх учнів.

**Метою дослідження** було визначення стану фізичного розвитку.

Дослідження проводилися з практично здоровими студентами-добровольцями 19-22 років, які проживають на південному сході України та навчаються на спеціальності «Біологія» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Дослідження проводилися відповідно до сучасних вимог біоетики.

**Методи дослідження.** Дослідження антропометричних показників проводилися за загальноприйнятою схемою вимірювання подовжніх, хватних і вагових параметрів тіла людини [2, 3].

Вимірювання зросту проводили за допомогою ростоміра із точністю до 0,5 см. Зріст стоячи визначали за першою шкалою. При визначенні окружності грудної клітки фіксували показники у стані спокою, при максимальному вдиху та при максимальному видиху (у см). Також визначали різницю між ними (у см) – екскурсію (розмах) грудної клітки.

Окружність плеча вимірювали при розслабленні м'яза та при максимальному напруженні. Різниця між цими показниками свідчить про ступінь розвитку мускулатури. Стрічку накладали у найбільш потовщеній частині двоголового м'яза правої руки.

Показник фізичного розвитку (ПФР) визначали за формулою:

$$\text{ПФР} = \frac{(\text{ОП напруги} - \text{ОП розслаблення}) \times 100}{\text{ОП розслаблення}}, \text{ де}$$

ПФР – показник фізичного розвитку, ОП – окружність плеча.

Якщо ПФР дорівнює: менше 5 – слабкий фізичний рівень; від 5 до 12 – нормальний фізичний розвиток; більше 12 – добрий фізичний розвиток або ожиріння [2, 3].

Визначення ваги тіла проводилось на медичних вагах з точністю до 50 г.

Були використані росто-вагові показники. Індекс Кетле обчислювали таким чином:

$$IK = \frac{W}{L^2}, \text{ де}$$

$W$  – вага тіла (кг),  $L$  – довжина тіла (м).

Якщо індекс Кетле становив 20-23, то маса тіла ідеальна; 24-29 – надлишкова, 30 і більше – спостерігається ожиріння.

Визначався індекс фізичного розвитку Пінье, який розраховували за формулою:

$$ИП = L - (P+T), \text{ де}$$

$L$  – довжина тіла (см),  $P$  – маса тіла (кг),  $T$  – окружність грудної клітки (см).

У екоморфного типу цей індекс більше 30, у ендоморфного типу – менше 10, у мезоморфного типу – від 10 до 30 [2, 3].

**Результати дослідження.** Було визначено, що зріст у досліджуваній групі студентів максимальний був 193 см, мінімальний – 156 см, у середньому було визначено, що зріст дорівнював  $171,8 \pm 9,58$  см.

Окружність груді у стані покою максимальна була 103 см, мінімальна – 82 см, у середньому дорівнювала  $92,43 \pm 6,05$  см. Окружність грудей при видиху складала: максимальна – 98 см, мінімальна – 78 см, у середньому  $88,97 \pm 5,62$  см. При вдиху окружність груді становила: максимальна – 108 см, мінімальна – 84 см, середній результат –  $96,73 \pm 7,24$  см. Експерсія грудної клітини у досліджуваних студентів відповідала таким результатам: максимальна – 17 см, мінімальна – 3 см, у середньому –  $7,77 \pm 3,22$  см. Середні показники зросту та вимірювання окружності груді у даній віковій групі відповідали нормі [2].

При вимірюванні окружності плеча при напруженні було встановлено, що максимальний показник становив 41 см, мінімальний – 26 см, у середньому –  $32 \pm 4,08$  см. При розслабленні окружність плеча становила: максимальна – 40 см, мінімальна – 25 см, середній показник –  $30,77 \pm 4,08$  см. На основі цих результатів був розрахований показник фізичного розвитку у групі досліджених: максимальний показник дорівнював 12,9, мінімальний – 0, середній –  $4,10 \pm 2,96$ . Так, у 20% досліджуваних студентів спостерігали нормальний фізичний розвиток, добрий рівень фізичного розвитку спостерігали лише у 3,33% піддослідних, поганий показник фізичного розвитку мали 76,67% досліджуваних.

При зважуванні учасників дослідної групи було встановлено, що максимальна вага дорівнювала показнику 93 кг, мінімальна – 50 кг, середня –  $67,80 \pm 13,98$  кг.

Максимальний індекс Кетле для даної групи становив – 30,9, мінімальний – 16,5, у середньому –  $22,85 \pm 3,6$ . Так, у 26,67% студентів за індексом Кетле спостерігалася ідеальна маса тіла, надлишкову вагу мали 43,33% учасників дослідної групи, ожирінням страждали 3,33% студентів.

При розрахунку індексу Пінье отримали такі результати: максимальний показник у досліджуваній групі був 45, мінімальний – 19, середній –  $11,57 \pm 14,8$ . Згідно розрахункам індексу Пінье, можна сказати що 36,67% досліджуваних юнаків та дівчат відносяться до мезоморфного типу будови тіла, у 46,67% спостерігається ендоморфний тип будови, 16,66% студентської молоді мають екоморфний тип будови тіла.

Таким чином, проведені дослідження показали, що у досліджуваній групі студентів 19-22 років показники фізичного розвитку відповідали віковим нормам, розвиток юнаків та дівчат відбувається гармонійно. Але при розрахунку індексу Пінье та розрахунку ідеальної маси тіла у більшості студентів був ендоморфний тип будови тіла (46,67%), тобто більшість досліджуваних юнаків та дівчат мали надлишкову вагу та у їх будові переважала жирова тканина, а показник фізичної сили недостатній. Тому, актуальним серед молоді повинне бути впровадження здорового активного способу життя, фізичних вправ. Данні дослідження мають своє місце як засіб популяризації здоров'язбежувальної поведінки молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н. А. Интенсификация обучения и здоровье студентов / Н.А. Агаджанян, А. Е. Северин, Н. В. Ермакова // Технологии живых систем. – 2006. – Т. 3, № 5. – С. 31-40.
2. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: [підруч. для студ. біол. спеціал. вищ. навч. закл.] / [І.П. Аносов, В.Х. Хоматов, Н.Г. Сидоряк та ін.]. – Мелітополь: ТОВ «КолорПринт», 2008. – 434 с.
3. Галько Т.І. Антропометричний профіль студентів юнацького віку / Т.І. Галько, Т.І. Станішевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: Вид-во ХПІ, 2010. – №5. – С. 132-136.
4. Шагина И. Р. Здоровье молодежи – основа здорового общества / И. Р. Шагина // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье населения». – Анапа: Изд-е филиала РГСУ, 2011. – С. 171-173.

**Horban D. D., Revina D.O., Sazhnev N.Y.**

Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University

### RESEARCH OF INDICATORS OF YOUNG PEOPLE'S PHYSICAL DEVELOPMENT IN THE FRAMEWORK OF HEALTHY SAFETY BEHAVIOR

**ABSTRACT.** *The formation of a culture of youth's health is an extremely important task at the current stage of development of the education's system in Ukraine. It is important to create the conditions and motivation future teachers for the health-saving competencies formation, which will ensure orientation to a healthy lifestyle and promote the strengthening of the body. So, the purpose of the study was to determine the state of youth's people physical development. The study of anthropometric indicators was carried out in accordance with the generally accepted scheme of measurement of longitudinal, covering and weight parameters of a human body. The conducted studies showed that in the study group of students aged 19-22 years, the physical development indicators corresponded to age standards. But when calculating the Pigné's index and calculating the ideal body weight, the majority of the studied boys and girls were overweight, and the physical strength was not enough.*

**Keywords:** *physical development, student's youth, anthropometric indices, growth-weighted indices.*

УДК: 615.825.616.7-053.4

Гузій О.В., Шиян О.І., Будзин В.Р.

Львівський державний університет фізичної культури

**ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ХВОРОБОЮ ШЕЙЕРМАНА – МАУ**

**Анотація.** *Мета.* Вивчити зміни в руховій активності дітей з хворобою Шейермана– Мау під впливом сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

*Методи.* Для оцінки стану дітей проводили традиційні морфо-функціональні методи дослідження, які включали низку антропометричних вимірювань, аналіз історії хвороби, опитування, пальпацію, мануально-м'язове тестування. Обчислення проводили із використанням статистично-аналітичних методів, вірогідність результатів була підтверджена критерієм Стьюдента ( $p < 0,05$ ).

*Результати.* Залучивши дітей до занять активними фізичними вправами, вдалося зменшити час, який вони проводять перед телевізором і комп'ютером. З 6 год.10хв час зменшився до 3 год. 20хв у дітей ОГ і 4 год.10хв у дітей ГП. На заняття активними фізичними вправами діти ОГ в середньому затрачають 3 год.50хв. і ГП – 3 год. Діти обох груп менше скаржаться на підвищену втомлюваність, а більш тривала рухова активність не викликає больових відчуттів у дітей ОГ.

*Висновок.* Фізкультурно–оздоровчі заходи позитивно впливають на рухливість хребта, покращують фізичний розвиток і якість життя дітей з хворобою Шейермана – Мау.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, діти, якість життя.

Дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта, які виникають у молодому і середньому віці, за статистичними даними, приводять до тривалої тимчасової або й постійної непрацездатності[3,с.40]. До вроджених та набутих захворювань хребта відносяться: збільшення або зменшення кількості хребців, недорозвинення хребетного стовпа, розщеплення хребців, сакралізація і люмбалізація, сколіотична хвороба, хвороба Шейермана. Хвороба Шейермана – Мау або кіфоз Шейермана зазвичай розвивається у підлітків у віці 10-15 років, поки кістки знаходяться в процесі росту[1,с.350]. Згідно даних літератури 5% населення хворіють кіфозом Шейермана-Мау, з них– 2% становлять діти не залежно від статі[2,с.127]. Також у 30% хворих кіфоз Шейермана-Мау супроводжується в подальшому розвитком сколіотичної хвороби, а у 10% утворюються грижі Шморля[5,с.77].

Дослідження проводилось на базі дитячого кістково-туберкульозного санаторію «Смерічка» смт. Ворохта. У дослідженні приймали участь 20 дітей віком від 9 до 12 років, 10 з яких склали основну групу(ОГ) і 10 – групу порівняння (ГП).

Провівши опитування дітей ми виявили, що в основному діти скаржились на біль в грудному відділі хребта і підвищену втомлюваність коли знаходились у вертикальному положенні більше 30 хвилин. Детальний аналіз анкетних даних виявив, що середній показник добової активності в дітей обох груп суттєво не відрізняється (див. рис.1). На особисту гігієну, уроки в школі (окрім фізичної культури), ходу діти витрачають в середньому 7 год. 40хв. На пересування у транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри та прийом їжі –6 год. 20хв. відповідно, сон в середньому триває 9 год. На заняття активними фізичними вправами дітьми в середньому виділяється 1 год.

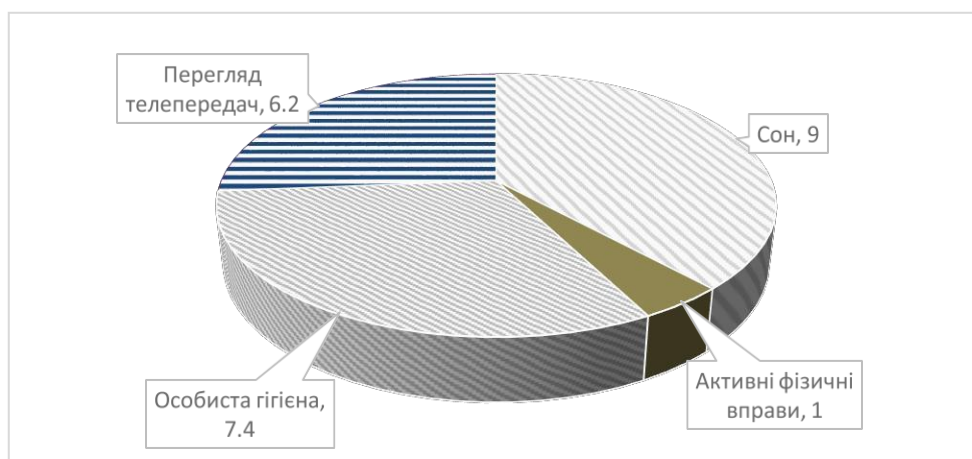


Рис.1 Добова активність дітей з хворобою Шейермана-Мая

При огляді м'язів спини виявлено м'язові валики по обидва боки хребта, голова дещо нахилена назад, шия здається короткою. При пальпації м'язів спини спостерігаємо збільшення м'язового тону, та при натиску на найдовший м'яз спини з'являються больові відчуття по довжині м'язу та дискомфорт в спині.

Досліджуючи вплив даної патології на фізичні показники здоров'я дітей ми провели порівняння показників росту дітей обох груп з показниками норми для даної вікової категорії (див. рис.2).

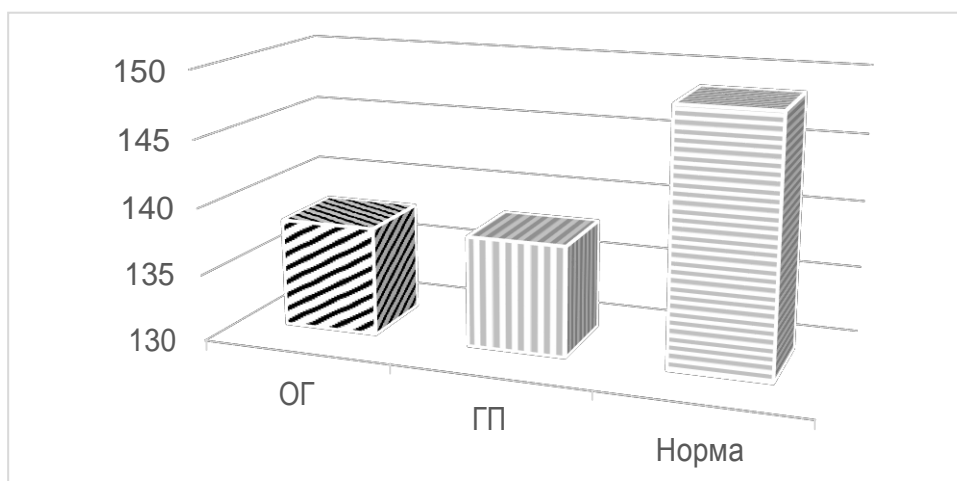


Рис.2 Показники росту дітей ОГ та ГП (см)

За даними рис. 2 ріст дітей ОГ – в межах 126 – 138,1 см, в ГП – 126 – 138,2 см. Показники росту в основній групі та групі порівняння є нище норми на 10 см за рахунок неправильної форми хребта (надмірно вираженого грудного кіфозу і деформації хребців у грудному відділі). Хворі діти відстають у рості від своїх ровесників, деформації піддається не тільки спина, але і кінцівки.

За рахунок малорухливого способу життя відбувається атрофія м'язів, що веде до зниження маси тіла (табл.1).

Таблиця 1

Показники маси тіла дітей з хворобою Шейермана-Мая

Група	Маса тіла	
	$X_c \pm Sx_c$	P
ОГ	$31,2 \pm 0,94$	> 0,05

ГП	31,27±0,95	
----	------------	--

Обстеження маси тіла показало, що середнє значення в ОГ становить  $31,2 \pm 0,94$ , в ГП –  $31,27 \pm 0,95$ . В обох групах не існує достовірної розбіжності ( $P > 0,05$ ), тобто групи статистично однорідні. Маса тіла дітей з хворобою Шейермана-Мау є нище норми на 5,8кг.

При вивченні історії хвороби ми виявили, що у ОГ та ГП кут деформації грудного відділу хребта знаходиться в межах –  $45^\circ - 75^\circ$ , внаслідок чого відбувається перерозподіл навантаження, що веде до клиноподібної деформації хребців з подальшим розвитком в їх тілах грижі Шморля.

Досліджуючи силу м'язів згиначів і розгиначів спини ми бачимо, що м'язова сила групи м'язів згиначів спини в ОГ і ГП дітей з хворобою Шейермана - Мау тестувалась на оцінки 1 – 3, а м'язова сила групи м'язів розгиначів спини – в ОГ і ГП також знаходилась в межах оцінок 1 – 3. Обстеження ММТ групи м'язів згиначів і розгиначів спини показали, що середнє значення м'язової сили в ОГ становить: згинання  $2,1 \pm 0,54$  бали, а ММТ розгинання  $1,5 \pm 0,5$  бали. Середнє значення м'язової сили групи м'язів згиначів і розгиначів тулуба у ГП у таких межах: згинання  $2,2 \pm 0,48$  бали ( $P > 0,05$ ), розгинання –  $1,6 \pm 0,6$  бали ( $P > 0,05$ ).

Так як розвиток опорно-рухового апарату, діяльність внутрішніх органів, зміни психіки і емоційно-вольових якостей у вирішальному ступені залежать від об'єму, інтенсивності і якісних особливостей рухового режиму, який закладається ще в дитячому віці [4,с.82] нами була запропонована оздоровча методика лікувальної фізкультури, за якою займались діти основної групи. При цьому використовуються методичні прийомів розсіювання і чергування навантажень, коли вправа для однієї м'язової групи змінюється вправою для іншої м'язової групи, а вправи з великим м'язовим напруженням чергуються з вправами, що вимагають незначних м'язових зусиль. Вправи виконуються кожен день по 35 хв. Для того, щоб зняти втому м'язів спини після занять лікувальною фізкультурою рекомендується відпочивати в горизонтальному положенні. Для підвищення інтересу до занять використовується ігровий метод.

Залучивши дітей до занять активними фізичними вправами вдалося зменшити час який вони проводять перед телевізором і комп'ютером з 6год.10хв до 3 год. 20хв у дітей ОГ і 4 год.10хв у дітей ГП (див.рис.3).

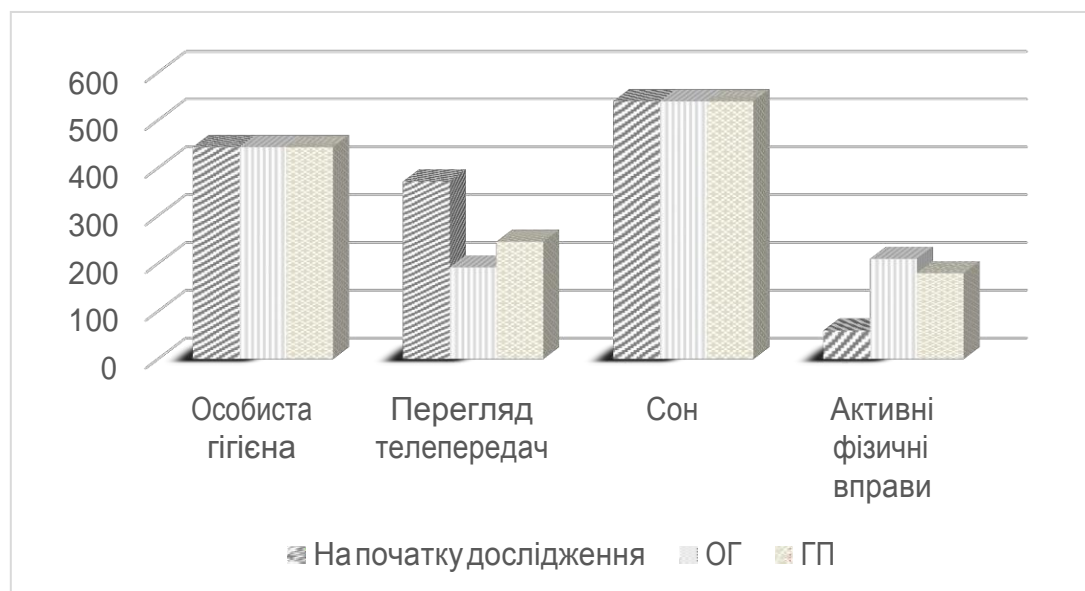


Рис.3 Додаткова активність дітей (в динаміці)

На заняття активними фізичними вправами дітьми ОГ в середньому виділяється 3год.50 хв. і ГП – 3 год. Діти обох груп менше скаржаться на підвищену втомлюваність, а більш тривала рухова активність не викликає больових відчуттів у дітей ОГ.

Отже, фізкультурно- оздоровчі заходи позитивно впливають на рухливість хребта, покращують фізичний розвиток і якість життя дітей з хворобою Шейермана- Мау.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Величко В.І. Синдром болю у спині у дітей в практиці сімейного лікаря/ В.І.Величко, І.В.Ставицький, Т.В. Стоява, О.О. Свірський та ін.//Journal of Health Sciences. –2013. – №3(9) – 347– 360.
2. Дніпровська А.В. Варіанти клінічного перебігу хвороби Шейермана-Мау/ А.В. Дніпровська, В.А. Колесніченко, В.О. Фіщенко // Вісник проблем біології і медицини. – 2015. – Вип.3(2 ) – С.122–136.
3. Колесніченко В.А. Остеохондропатія хребта. Рання діагностика та прогнозування перебігу захворювання: автореф.дис.на здобуття наукового ступеня доктора мед.наук: спец.14.01.21 «Травматологія та ортопедія»/ В.А. Колесніченко – К.,2001 –34с.
4. Павлова Ю.О. Забезпечення якості життя дітей і молоді в школах сприяння здоров'ю Львівської області/ Ю.О. Павлова, О.І. Шиян // Слобожанський науково-спортивний вісник.– 2016. – Вип.2(52) – С.80–85.
5. Шевченко О.Г. Стан і структура інвалідності внаслідок патології хребта серед дитячого населення/ О.Г.Шевченко, І.В.Голуб'єва, О.І.Корольков // Ортопедія, травматологія, протезування. – 2014. – №3. – С.75– 80.

**Guzii O.V., Shyyan O.I., Budzyn V.R.**  
Lviv State University of Physical Culture

### MUSCULAR ACTIVITY IMPROVEMENT IN CHILDREN WITH SCHEUERMANN–MAU DISEASE

**ABSTRACT.** *Aim. To investigate changes in motor activity of children with Scheuermann-Mau disease under the influence of modern health and fitness technologies.*

*Methods. In order to assess the state of the children we have used traditional morphofunctional methods including different anthropometric measurements.*

*Results. By attracting children to active physical exercises, we managed to reduce the time they spend in front of the TV and computer. The reduction of time in children from main group was from 6 hours and 10 minutes to 3 hours and 20 minutes and to 4 hours and 10 minutes in children from comparison group. Children from both groups complain on increased fatigue less and longer motor activity does not cause pain in children from main group.*

*Conclusion. Corrective and wellness measures have a positive effect on the spine mobility and improve physical development and life quality of children.*

**Key words:** *physical development, children, life quality.*



## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

**Анотація.** Розглянуто питання застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. Представлено педагогічний досвід використання оздоровчих технологій та виконано аналіз основних понять. Доведено, що правильне застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках – це найважливіший фактор формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від його віку.

**Ключові слова:** технологія, здоров'я, здоров'язбережувальна технологія, технологія навчання, навчальний процес.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Майбутнє кожної країни залежить від тих, хто буде жити та будувати її, тобто – від підрастаючого покоління. Тому найважливіше завдання учителя нині – виховати та сформувати здорову та патріотичну особистість учня як майбутнього громадянина.

В умовах розбудови суспільства відбуваються перетворення в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті. Пріоритетні напрями розвитку освіти окреслено в нормативно-правових документах, а саме: законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про дошкільну освіту», Національній доктрині розвитку освіти, Указі Президента «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні» тощо.

Сучасне суспільство вже має нову дитину, що вихована вуличним та віртуальним світом комп'ютерів і телевізорів. Байдужість, жорстокість, егоїзм, відчуття неповноцінності, з ослабленим здоров'ям, низьким духовним розвитком - ось, далеко не ввесь, перелік відбитку сучасного часу. А звідси і низька успішність, апатія та пасивність до навчально-виховної роботи учня в школі. Ось чому сьогодні кожен педагогічний колектив виокреслює першочерговим завданням в школі виховання ціннісного ставлення дитини до себе [2].

Виробити в дітей активну життєву позицію, зміцнити їх фізично, духовно та психічно – найважливіші завдання педагогів. Через призму виховного процесу проходить становлення маленького громадянина, змінюються його погляди та уподобання. Учень, що активно приймає участь у позакласних та загальношкільних заходах різко відрізняється від пасивного. Виступи на шкільній сцені перед аудиторією дітей та дорослих виробляють багато позитивних якостей: діти стають комунікабельними, творчими, ініціативними, культурними, артистичними, духовно збагачуються, швидко орієнтуються в різних ситуаціях та знаходять відповідне правильне рішення. Діти, що стають успішними у виховному процесі, стараються не відстати і в навчанні. Ставши лідером в одному учень, не усвідомлюючи того, тягнеться і до іншого.

Час не стоїть на місці. Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей і цей процес розпочинається саме зі шкільної парти. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби, і сьогодні школа теж потребує реформування. А це довгий, клопіткий процес. Людина тим і відрізняється від комахи та бджоли, що будує не за існуючими, природними інстинктами, а за народженими творчістю проектами у баченні прекрасного та гармонійного.

Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз - це рівень початкової школи. А загальні цілі – зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, Інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки. Основна мета сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здорової як фізично, так і духовно. Тому кожна

школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі покращення якості освіти та виховання.

*Ціннісне ставлення до себе* передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції.

Характер ціннісного ставлення особистості до себе істотно змінюється з віком. Зокрема, у *молодшому шкільному віці* розвивається рефлексія, формується вміння оцінювати себе як предмет змін.

Відповідно до Методичних рекомендацій щодо вивчення шкільних дисциплін у 2017-2018 навчальному році, важливою ознакою сучасного уроку є використання здоров'язберігаючих технологій [4].

Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в ХХ столітті передбачає вирішення таких проблем:

- виховання морально та фізично здорової людини;
- формування в учнів наукового світогляду, уявлення та розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування власного життя та життя інших. Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад.

Отже, здоров'я – єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблема навчання й виховання здорової молоді, створення сприятливих для здоров'я умов навчання розглядаються багатьма представниками педагогічної науки (праці Я. Коменського, І. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо). Серед класиків вітчизняної педагогіки, котрі приділяли увагу проблемі здоров'язбереження учнів, можна відзначити П.Блонського, Л.Виготського, М.Пирогова, В.Сухомлинського, К.Ушинського та інших.

Питання здоров'язбережувального навчання на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренка, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначеева, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, М. Носко, В. Пегова, В. Петленко, О. Самчук, В. Сержантова й ін.

Теоретичні аспекти формування здоров'язбережувальних технологій молодших школярів знайшли своє відображення у різних концептуальних моделях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Зокрема, у педагогічній літературі Б.Єльконіним, С.Максименко, О.Савченко встановлено, що перше десятиліття життя дитини є фундаментом, який визначає подальший стан фізичної та психічної сфер її життєдіяльності. Період перебування учнів у початковій школі визначальний для формування їхнього здоров'я, виявлення творчого потенціалу, інтенсивного розвитку здібностей. Дослідженнями таких науковців як В.Дрофа, А.Іванов, А.Морозова, О.Савченко обґрунтовано, що суттєво підвищувати стан здоров'я учнів може навчальне середовище.

Наукові праці М.Башмакова, Я.Берегового, Г.Сліченка, А.Цимбалару, В.Шипка, В.Ковалько, М.Малашенка присвячені проблемі створення навчального середовища, які сприяють зміцненню здоров'ю дітей.

Із погляду організаційно-методичного вирішення вказаної проблеми основними та ґрунтовними є дослідження таких науковців, як Т.Андрющенко, Є.Дорошенко, І.Зверев, Р.Клопов, О.Ковальова, В.Лях, Т.Нікіфорова, В.Пащенко та інші, які досліджували здоров'язбережувальний аспект в освіті й особливості його організації в системі навчання. Проблемі збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, присвятили свої дослідження: Н.Бібік, А.Борисенко, І.Брехман, О.Ващенко, М.Гончаренко, О.Дубогай, І.Дубровіна, Н.Кацур, С.Кондратюк, А.Маслоу, О.Московченко, В.Оржеховська, О.Савченко, С.Свириденко та інші.

Проте, незважаючи на велику кількість наукових праць вітчизняних та зарубіжних науковців з даного питання, результати медико-соціологічних досліджень останніх років засвідчують щорічне погіршення самопочуття молодших школярів. Реальне зниження показників фізичного, психічного, морального стану здоров'я учнів констатують як педагоги так і медики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз змісту питання застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл потребує з'ясування основних понять.

*Технологія навчання* – це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, метою якого є оптимізація форм освіти (ЮНЕСКО); галузь застосування системних принципів до програмування процесу навчання й використання їх у навчальній практиці з орієнтацією на детальні цілі навчання, які допускають їх оцінювання. Зміст *здоров'я* розкривається в декількох поняттях: стан організму, який характеризується його зрівноваженістю з довкіллям і відсутністю будь-яких хворобливих змін, та як стан тілесного, душевного й соціального благополуччя [1].

*Здоров'язбережувальна технологія* – це сприятливі умови навчання дітей у школі, до яких належать сприятливий мікроклімат у класі, адекватність вимог і методик, що використовуються в навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей учня, збалансованість навчального й фізичного навантаження [2; 6]. Поняття „*здоров'язберігаючі технології*” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

У Законі України «Про загальну середню освіту» в ст. 5 зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців), а в ст. 22 говориться про те, що загальноосвітній навчальний заклад повинен забезпечувати безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя учнів (вихованців).

Сучасний освітній процес характеризується широким впровадженням здоров'язберігаючих технологій. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язберігаючі технології передбачають:

- зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності;
- групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності;
- вчать вміню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

Учитель повинен працювати так, щоб навчання та виховання дітей в школі не завдавало збитку їх здоров'ю, не знижувало рівня мотивації навчання. Питання орієнтації на впровадження здоров'язберігаючих технологій, організації навчально-виховного процесу щодо підтримання здоров'я – це цілий пласт для серйозної методичної роботи, який спонукає на подальшу творчу працю.

На нашу думку, створення у початковій школі оздоровчої виховної системи, яка зорієнтована на формування позитивної мотивації учнів та учениць щодо здорового способу життя та побудову рівноправних стосунків в інтерактивній взаємодії «батьки-учні-педагоги», можливе за умови розроблення та впровадження інноваційних педагогічних технологій, зокрема здоров'язбережувальних, що є основою розвитку свідомості зростаючої особистості. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

**Висновки.** Подальші дослідження передбачається провести в напрямі більш глибокого вивчення проблем формування в учнів початкової школи інтегрованих знань щодо

збереження та зміцнення здоров'я.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / Семен Гончаренко. – Рівне : Волин. обереги, 2011. – 519 с.
2. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004р.
4. Лист МОНмолодьспорту від 01.06.2012 року № 1/9-426
5. Наказ Міністерства науки і освіти, молоді та спорту України №1243 від 31.10.2011 Про Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України.
6. Свириденко С. О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С. О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : матеріали Всеукр. наук.- практик. конф. (13–14 квітня 2006 р.) / ред. кол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2006. – С. 125 – 127.

**Davydenko J. G.**

Zhytomyr City Gymnasium № 3

### THEORETICAL ASPECTS OF THE APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT ELEMENTARY SCHOOL LESSONS

**ABSTRACT.** *The article considers the application of health-saving technologies in the educational process of general educational institutions. The pedagogical experience of using health-improving technologies is presented and the basic concepts are analyzed. It is proved that the correct application of health-saving technologies in the classroom is the most important factor in the formation of a healthy lifestyle and in strengthening the health of a person regardless of his age.*

**Key words:** *technology, health, health saving technology, teaching technology, educational process.*

УДК:371.134:62:004

Даниленко Є.В., Скворцова Н.С.\*

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова  
\*КПНЗ «Київська мала академія наук учнівської молоді»**ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКА ГРУПИ КРОВІ ДЛЯ ВАЛЕОДІАГНОСТИКИ ТА ВАЛЕОКОРЕКЦІЇ**

**Анотація.** Метою представлено дослідження була перевірка готовності майбутніх учителів основ здоров'я до використання показника групи крові і методів лектинотерапії та розробка педагогічних умов для професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Методом анкетування було показано, що більшість студентів 1,2,3 курсів спеціальності «Здоров'я людини» не готові використовувати показник групи крові для валеодіагностики та валеокорекції. Нами було розроблено 3 лабораторних роботи, які направлені на вироблення знань, умінь та навиків стосовно даної теми. Результати контрольного зрізу знань студентів продемонстрували підвищення їх рівня готовності до застосування показника групи крові для валеодіагностики та валеокорекції.

**Ключові слова:** групи крові, валеодіагностика, валеокорекція, лабораторне заняття, анкетування.

Зростаючий динамізм і трансформації сучасного життя висувають об'єктивну необхідність у високому рівні здоров'я населення України. Особливо важливим є здоров'я дітей, підлітків і молоді як національного потенціалу у вирішенні глобалізаційних проблем українського суспільства. В таких умовах актуальним виступає питання підготовки фахівців-валеологів, здатних не тільки провести валеодіагностику, а і створити індивідуалізовану авторську програму здоров'я. За даними ряду авторів [1] взаємозв'язок факторів ризику захворювань у осіб з різною групою приналежності за системою АВО може бути використаний в якості критерію для індивідуалізації при проведенні валеодіагностики та валеокорекції. Показник групи крові дозволяє, по-перше, передбачити психологічну характеристику особистості, а, по-друге, може дозволити розробити індивідуалізовану концепцію харчового раціону людини з урахуванням наявності у продуктах харчування лектинів та їх взаємодії з рецепторами клітин різних груп крові людини. Тому одним з пріоритетних напрямків професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я в умовах вищого навчального закладу є забезпечення відповідних умов їх підготовки до використання лектинотерапії та значення показника групи крові у валеодіагностиці та валеокорекції.

Метою представлено дослідження була перевірка готовності майбутніх учителів основ здоров'я до використання показника групи крові і методів лектинотерапії та розробка педагогічних умов для професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.

Група крові – це генетично зумовлена ознака, а оскільки гени утворюють на рівні хромосом групи зчеплення, то ряд авторів [1,2] вважає, що група крові може бути показником особистісного портрету людини та ключем до побудови індивідуальної програми здоров'я.

Готовність студентів 1,2,3 курсів до використання показника групи крові ми визначали за допомогою анкети, яка наводиться нижче.

Анкета констатувального експерименту:

1. Чи знаєте Ви, яка у Вас група крові?
2. Які особливості особистості можна виявити за показником групи крові?
3. Хто з учених психологів та біологів займався вивчення кореляції між показником групи крові та характером особистості?
4. Яка група крові свідчить про екстраверсію, а яка про інтроверсію за даними Пітера Константину та Масахіко Норі?
5. Носіїв якої групи крові Ганс Айзенк вважає інтровертами і екстровертами?
6. Які продукти харчування корисні, а які шкідливі для носіїв I групи крові?
7. Які продукти харчування корисні, а які шкідливі для носіїв II групи крові?
8. Які продукти харчування корисні, а які шкідливі для носіїв III групи крові?
9. Які продукти харчування корисні, а які шкідливі для носіїв IV групи крові?

10. Чи знаєте Ви, що таке лектини?
11. Чи знаєте Ви, якими методами валеолог може визначити, який продукт може бути шкідливим для людини певної групи крові?
12. Які інфекційні хвороби загрожують носіям різних груп крові?

Було проаналізовано анкети 34 респондентів. Аналіз відповідей свідчать, що 17,6% респондентів не знають власної групи крові. 41,0% респондентів не знають кореляційних зв'язків між групою крові та психологічними особливостями особистості. Лише 17,6% респондентів можуть охарактеризувати особистість за показником груп крові. Ще менше респондентів (14,7%) ознайомлені, з особливостями харчування для носіїв різних груп крові. Опитування свідчить, що майже половина респондентів 47% знають, що таке лектини, отже це питання частково висвітлювалося в попередніх курсах навчання. Студенти не знайомі з лабораторними методами, якими можна визначити шкідливість певного продукту харчування для конкретної людини. Лише 35% відсотків респондентів знають, як використати показник групи крові для визначення ризику тих чи інших інфекційних та не інфекційних хвороб.

Лабораторний метод – це самостійне проведення студентами експериментів, дослідів з використанням устаткування, інструментарію, тобто, з використанням спеціального обладнання. Лабораторний метод забезпечує не лише набуття студентами знань, а й підтримує інтерес до практичних умінь і навичок. Такі експериментальні дослідження на лабораторних заняттях виконують функції поглиблення знань, закріплення умінь, контролю і корекції, стимулюють пізнавальну діяльність, підвищують мотивацію, сприяють розвитку самостійності та творчої активності студентів.

Таким чином, аналіз результатів анкетування свідчить про необхідність введення нових лабораторних робіт для покращення підготовки фахівців спеціальності «Здоров'я людини». Аналіз навчального плану дозволив нам запропонувати проведення лабораторних робіт в дисциплінах «Загальна біологія з основами генетики» (1 курс), «Діагностика і моніторинг рівня здоров'я» (2 курс), «Мікробіологія, вірусологія, імунологія» (3 курс).

Лабораторне заняття «Група крові та особистісний портрет людини» проводиться для студентів 1 курсу при викладанні теми «Еволюція груп крові». На лабораторній роботі студенти вивчають методи визначення групи крові за допомогою лабораторних цоліклонів. За допомогою таблиці 1 та тест-опитувальника К.Юнга для визначення екстра та інтровертів студенти формують власне уявлення про зв'язок між групою крові та психологічним портретом особистості. Проведене дослідження дозволяє проаналізувати діагностичні підходи Пітера Костянтин, Масахіко Норі та Ганса Айзенка.

Таблиця 1

Особистісні характеристики осіб з різними групами крові

Теорія	Група 0	Група А	Група В	Група АВ
Масахіко Норі	Екстраверт, сильний, експресивний.	Інтроверт, перфекціоніст, стриманий.	Незалежний, мало-амбіційний.	Чутливий, пасивний, стриманий.
Пітер Костянтин	Екстраверт, відкритий	Інтроверт, замкнений, спокійний.	Прагматичний, організований.	Баланс екстраверсії та інтроверсії
Ганс Айзенк	Екстраверт	Спокійний	Дуже емоційний	Інтроверт

Для студентів 2 курсу проводилася лабораторна робота «Індивідуалізація авторських програм здоров'я відповідно до групи крові людини». Під час якої студенти вивчали карти груп крові людини, запропоновані Пітером Д'Адамо, де акцент робився на здорове харчування та здоровий спосіб життя в залежності від групи крові.

Під час викладання дисципліни «Мікробіологія, вірусологія, імунологія» запропоновано проведення лабораторної роботи «Ризик інфекційних захворювань залежно від груп крові людини». Карти представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Карти груп крові

Група крові	До яких захворювань схильний	Характер дітей	Режим фізичних навантажень
I	Розлади згортання крові:	Високопротеїнова:	Інтенсивні фізичні

	артрити, коліти, гіпотиреоз, виразки ШКТ, алергії.	м'ясо, риба, овочі, фрукти, в помірній кількості пшениця, боби	вправи
II	Захворювання серця, рак, анемія, захворювання печінки та жовчного міхура, діабет I типу.	Вегетаріанська: овочі, морепродукти, злаки, бобові, фрукти.	Вправи, які забезпечують спокій та зосередженість.
III	Діабет I типу, синдром хронічної втоми, аутоімунні розлади.	М'ясо (крім курки), молочні продукти, злаки, бобові, овочі, фрукти.	Помірні фізичні навантаження, прогулянки, теніс, плавання.
IV	Захворювання серця, рак, анемія.	М'ясо, молочні продукти, злаки, бобові, овочі, фрукти.	Заспокійливі та засереджувальні вправи.

Під час лабораторної роботи студенти розглядають результати гемаглютинації еритроцитів крові людини різними умовно-патогенними бактеріями. Для визначення ступеню аглютинації використовувався метод Волкова з використання капілярів Панченкова.

Після проведення лабораторних робіт на 1, 2 та 3 курсах (формульальний експеримент) було проведено зріз знань студентів за допомогою наступної анкети:

1. Охарактеризуйте психологічні особливості особистості носія I групи крові.
2. Охарактеризуйте психологічні особливості особистості носія II групи крові.
3. Охарактеризуйте психологічні особливості особистості носія III групи крові.
4. Охарактеризуйте психологічні особливості особистості носія IV групи крові.
5. Зазначте, які продукти харчування бажано обмежити носіям I групи крові.
6. Зазначте, які продукти харчування бажано обмежити носіям II групи крові.
7. Зазначте, які продукти харчування бажано обмежити носіям III групи крові.
8. Зазначте, які продукти харчування бажано обмежити носіям IV групи крові.
9. Які інфекційні хвороби загрожують носію I групи крові.
10. Які інфекційні хвороби загрожують носію II групи крові.
11. Які інфекційні хвороби загрожують носію III групи крові.
12. Які інфекційні хвороби загрожують носію IV групи крові.
13. До яких неінфекційних хвороб схильні носії I групи крові.
14. До яких неінфекційних хвороб схильні носії II групи крові.
15. До яких неінфекційних хвороб схильні носії III групи крові.
16. До яких неінфекційних хвороб схильні носії IV групи крові.

Результати анкетування свідчать, що 72% респондентів знають психологічні особливості носіїв різних груп крові. 69% правильно зазначають продукти харчування, які бажано обмежити носіям різних груп крові. 71% відсотків респондентів мають сформовані знання стосовно ризику інфекційні хвороби залежно від групи крові. Таким чином, введення розроблених нами лабораторних робіт в навчальний процес підвищує готовність студентів спеціальності «Здоров'я людини» до валеодіагностики та валеокорекції за показником групи крові.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карпова І.С., Корецька Н.В. Діагностичні можливості лектинів лікарських рослин при обстеженні осіб, які постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС // Наукові записки НаУКМА, том 43, Біологія та екологія. К.: Видавничий дім «КМ Академія», 2005. С. 43-47.
2. Лавряшина М.Б., Толочко Т.А., Волков А.Н. Аллоантигени крові человека: учеб. Пособ. – Кемерово: Кузбасвузиздат, 2006. 100 с.
3. Д'Адамо П. 4 группы крови – 4 пути к здоровью: пер. с англ. – М, 2001.
4. Мегалінська Г.П., Шевченко Г.П. Вивчення впливу лектинів алкалоїдовмісних рослин на еритроцити різних груп крові людини//Екологія, техногенна безпека і соціальний прогрес. – Вісник ХІСП. – 2003. – Вип 1-2, с. 44-41
5. Мегалінська Г.П. Лектини бактерій, грибів, лікарських рослин та їх вплив на еритроцити крові людини. – Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: матеріали звітно-

наукової конференції викладачів університету за 2008 рік, 5-6 лютого 2009 року.:К. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009, с 125-130.

**Danylenko E.V, Skvortzova N.S.**

National Pedagogical Dragomanov University

\* Kyiv Small Academy of Sciences for Youth

### **USING OF BLOOD GROUP INDICATOR FOR VALEODIAGNOSTICS AND VALIOCORRECTION**

**ABSTRACT.** *The purpose of the present study was to test the readiness of future teachers of the basics of health to use the indicator of the blood group and methods of lectinotherapy and to develop pedagogical conditions for the training of future health teachers. The survey method showed that most of the 1, 2, 3 year students of the specialty «Health» are not ready to use the blood group for valeodiagnosics and valiocorrection. We have developed 3 laboratory works aimed at developing knowledge, skills in this topic. The results of the control test demonstrated to increase in their level of readiness for the use of the blood group for valeodiagnosics and valiocorrection.*

**Keywords:** *groups blood, valeodiagnosics, valiocorrecting, laboratory classes, questionnaires.*



УДК 378:373.3.011.3-051:613

Добридень А. В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**Анотація.** У статті розглянуто теоретичні аспекти до проблеми формування здоров'язбережувальної компетенції майбутніх учителів початкової школи в умовах модернізації системи вищої освіти. Проаналізовано сутність поняття «здоров'язбережувальна компетенція» в умовах компетентісного підходу. У статті окреслено, що здоров'язбережувальна компетентність майбутніх учителів початкової школи є якістю, яка формується на певному етапі діяльності, на основі індивідуально-психологічних якостей особистості та має ознаки інтегральності та системності. У статті представлено складові елементи здоров'язбережувальної компетентності, життєві навички, що сприяють формуванню здорового способу життя та відповідають складникам здоров'я (фізичний, соціальний, духовний, психічний). У зв'язку із цим, навчання у педагогічних закладах освіти має орієнтувати майбутніх учителів початкової школи на здобуття конкретних знань, умінь, навичок, необхідних для організації діяльності з питань здоров'язбереження та здорового способу життя.

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, компетентнісний підхід, учитель початкової школи, професійна підготовка.

Проблема здоров'я дітей останнім часом набула особливого значення і вже не один рік є предметом обговорення педагогів, лікарів, учених. Тільки здорова людина має перспективу отримати належну освіту, стати гарним фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар'єрні та суспільні амбіції. Можна з упевненістю стверджувати, що можливості опанування навчального матеріалу залежать від здоров'я дитини. Власне вимогою сучасності є не лише володіння знаннями та певним набором умінь і навичок, а ще й усвідомлення життєвих цінностей, життєвої мети, що разом складає компетентність особи.

Глобалізація суспільства, інтеграційні процеси вимагають визначення пріоритетів у розвитку освіти, що базуються на людиноцентрованій основі. Модернізація освіти передбачає впровадження компетентісного підходу як найперспективнішого у педагогіці сьогодення. О. Пометун характеризує «компетентнісний підхід» як «спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості. Результатом такого процесу буде формування загальної компетентності людини, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості» [4, с. 64].

Компетентнісний підхід забезпечує реалізацію принципів гуманізації, демократизації освіти, методологічну переорієнтацію процесу навчання на розвиток особистості, що навчається, на формування її компетентності. За висновками вчених, компетентнісний підхід забезпечить не інформованість суб'єкта навчання, а вміння на основі знань вирішувати різноманітні проблеми життя [3, с. 85–89].

Вивчення й аналіз відповідної методичної та наукової літератури вказують на недостатнє дослідження з розвитку ключової компетентності майбутніх учителів початкової школи, його спеціально-предметної компетентності. Поняття, що стосуються компетентісного підходу у педагогіці, розкриваються у працях багатьох учених (Н. Бібік, С. Бондара, Н. Глузман, І. Зимньої, Н. Кузьміної, А. Маркової, О. Овчарук, О. Пометун, С. Ракова, О. Савченко, В. Сластьоніна, О. Чернишова, Л. Хоружої, А. Хуторського, С. Шишова та ін.).

Метою статті є аналіз теоретичних підходів у формуванні здоров'язбережувальної компетенції майбутніх учителів початкової школи у теорії та практиці в умовах модернізації системи педагогічної освіти.

Основи теорії компетентісного підходу, які закладені вченими, визначають сутність також здоров'язбережувальної компетентності, виявляють умови та передбачають основи її формування. Проблемі формування здоров'язбережувальної компетентності вчителів, студентів, учнів приділяє увагу низка науковців.

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» передбачає сукупність фізичних та інтелектуальних якостей і властивостей людини, необхідних для самостійного й ефективного розв'язання різних життєвих ситуацій, створення кращих умов для себе, свого здоров'я в конструктивній взаємодії з іншими.

На думку О. Ващенко «здоров'язбережувальна компетентність» – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності [2, с. 4].

У дослідженнях Т. Андрущенко це визначення проектується таким чином: дітям потрібно дати знання про здоров'я, сформувані в них ціннісне ставлення до здоров'я (власного й оточуючих), створити умови для вироблення життєвих навичок, що сприяють покращенню здоров'я. Вищезазначене складе основу здоров'язбережувальної компетентності, яка забезпечить в подальшому здоровий спосіб життя людини [1, с. 123].

На думку Н. Тамарської суть поняття «здоров'язбережувальна компетентність» проявляється у проведенні профілактичних заходів і застосуванні здоров'язбережувальних технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров'язбереження [2, с. 11].

Під поняттям «здоров'язберігаючої компетентності» В. Химинець розуміє характеристики, властивості студента, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [6, с. 87].

Формування здоров'язбережувальної компетентності включає:

- концептуальні основи знань про здоров'я сучасної людини, розвиток культури духовного і фізичного здоров'я;
- прищеплення здорового способу життя (психолого-педагогічні та медико-гігієнічні аспекти);
- навички безпечної поведінки;
- культивування здоров'ятворчої, здоров'язбережувальної, життєактивної поведінки;
- оперування знаннями про здоров'я і його складовими;
- формування в особистості ціннісного ставлення до навколишнього середовища, до людей, до самої себе;
- володіння методами комплексної оцінки стану здоров'я і системою практичних умінь та навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я;
- використання знань про збереження і зміцнення здоров'я, про саморегуляцію і самокорекцію;
- володіння методами і засобами надання першої допомоги;
- здатність проводити профілактику травматизму.

Характеризуючи здоров'язбережувальну компетентність, вчені розкривають її складові. Це – життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. Відповідно до складників здоров'я (фізичний, соціальний, духовний, психічний), ці життєві навички передбачають реалізацію кожного з них, а саме:

- життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю (навички раціонального харчування, рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку);
- життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва);
- життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі) [3, с. 86–88].

Аналіз досліджень сучасних учених свідчить про високу ефективність застосування компетентісного підходу до проблеми формування здоров'язбереження в сучасній системі освіти. Саме компетентісний підхід до проблеми здоров'язбереження забезпечує можливість не лише надання знань про основні ознаки складників здоров'я, умови його збереження та зміцнення, але й головне – вміння користуватися в житті набутими знаннями, вміннями та навичками.

Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність, як свідоме прагнення особистості до здорового життя, визначає її здатність успішно провадити навчальну та майбутню професійну діяльність, забезпечує особистісну реалізацію та життєвий успіх протягом всього життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально- педагогічна проблема / Андрющенко Т. К. // Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 123–127.
2. Ващенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : навч.-метод. посіб. / О. М. Ващенко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова та ін. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2012. – 192 с.
3. Онопрієнко О. Концептуальні засади компетентнісного підходу в сучасній освіті / О. Онопрієнко // Шлях освіти. – 2007. – № 4. – С. 32–37.
4. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті / О. І. Пометун // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К. І. С., 2004. – 112 с.
5. Словник-довідник: понад 1000 термінів, понять та назв / упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. – Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2010. – 324 с. – Бібліогр.: с. 5–7. – («Словники»).
6. Химинець В. Компетентнісний підхід до професійного розвитку вчителя [текст] / В. Химинець // Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakinppo.ua/2010-01-18-13-44-15/233-2010-08-25-07-10-49>.

Dobryden A.V.

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University (Ukraine, Uman)

## THEORETICAL ASPECTS OF HEALTHY SECURITY COMPETENCE FOR FUTURE TEACHERS OF THE PRIMARY SCHOOL

**ABSTRACT.** *In the article theoretical aspects are considered to the problem of formation of healthcare saving competence of future teachers of elementary school in conditions of modernization of the system of higher education. The essence of the concept of «health - preserving competence» is analyzed with the help of the competent approach. The article argues that the health-saving competence of future teachers of elementary school is a quality that is formed at a certain stage of activity, based on the individual-psychological qualities of the individual and has signs of integrity. The article presents the components of healthcare-saving competence, life skills that contribute to a healthy lifestyle and meet the components of health (physical, social, spiritual, mental). In this regard, training in pedagogical educational institutions should target future primary school teachers to acquire the specific knowledge, skills, skills needed to organize activities on healthcare and healthy lifestyles.*

**Keywords:** *health, health-saving competence, competence approach, elementary school teacher, professional training.*

УДК 378:37.091.12.011.3-051:[37.015.31:613

Жара Г. І.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

### ОСОБИСТІСНО-СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

**Анотація.** Стаття присвячена розкриттю напрямів і технологій формування особистісно-соціальної складової компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя у процесі його професійної підготовки. На основі аналізу наукових джерел та узагальнення практичних напрацювань автора показано шляхи особистісної орієнтації підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення їх власного здоров'я, такі, як: особистісне спрямування валеологізованого освітнього процесу; міжособистісна взаємодія під час практичних занять; застосування сучасних інноваційних технологій навчання і здоров'язбереження; розкриття особистісного творчого потенціалу; індивідуальне психовалеологічне консультування; формування успішної особистості в ракурсі індивідуального здоров'язбереження. З'ясовано, що цілісне і системне особистісне спрямування підготовки майбутнього вчителя стосовно формування особистісно-соціальної складової компетентності індивідуального здоров'язбереження дозволяє вирішити питання узгодженості усіх інших складових здоров'я шляхом розвитку самоприйняття, толерантності, гармонізації міжособистісних взаємодій, формування здорових особистісних і професійних амбіцій, навичок безконфліктного досягнення успіху.

**Ключові слова:** майбутній учитель, компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя, особистісно-соціальна складова, освітні технології, професійна успішність.

Оновлення стандартів сучасної української освіти призвело до появи нових вимог, які обумовлюють сукупність необхідних компетентностей сучасного вчителя. З огляду на це вища педагогічна освіта також набуває трансформацій.

Дитиноцентризм та особистісна орієнтованість освітнього процесу, покладені в основу концепції Нової української школи [7], не можуть не позначатись на особистісному і компетентнісному спрямуванні підготовки майбутніх учителів [7; 9; 10].

Формування у майбутнього вчителя компетентності індивідуального здоров'язбереження [1] в умовах реорганізації освітньої практики є водночас як соціально обумовленою необхідністю [2; 6; 8], так і професійною вимогою [4; 5; 6; 7; 9]. Здійснювати свої професійні функції, виконувати «нову роль учителя – не як єдиного наставника та джерела знань, а як коуча, фасилітатора, тьютора, модератора в індивідуальній освітній траєкторії дитини» [7, с. 16], бути творчим і відповідальним, успішним вчителем та фахівцем, людиною-лідером вчитель може тільки за наявності навичок індивідуального здоров'язбереження.

Успішність вчителя визначається не тільки його знаннями й педагогічною майстерністю, але й розвитком особистісної сфери, яка визначає його самооцінку, здатність до прийняття себе та інших (толерантність) і встановлення міжособистісних відносин, спроможність вибудовувати особистісну траєкторію професійного і кар'єрного зростання, уміння долати особистісні страхи тощо.

Найкращим періодом для формування особистісно-соціальної складової компетентності індивідуального здоров'язбереження фахівця, у тому числі й майбутнього вчителя, є вік 17–19 років, коли активно розвивається соціальне самоусвідомлення особистості [5; 6; 8].

**Метою дослідження** є розкриття напрямів і технологій формування особистісно-соціальної складової компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя у процесі його професійної підготовки.

Особистісно-соціальна складова компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя передбачає його самодостатність як особистості. Основними критеріями сформованості цієї складової є здатність встановлювати і підтримувати міжособистісні стосунки, забезпечувати власне професійне зростання, здійснювати рефлексію, самоаналіз і корекцію власної оздоровчої діяльності [4, с. 114]. Оскільки вказана складова не має

структурної пари для відображення за причинно-наслідковими зв'язками і характеризується неврівноваженістю і нестійкістю розвитку [5], то її формування є найбільш складним завданням порівняно із формуванням інших складових компетентності індивідуального здоров'язбереження і потребує окремого вивчення. У той же час особистісно-соціальна складова є перехідною точкою між сферами причин і наслідків, через яку відбувається процес управління усіма іншими складовими здоров'я [5, с. 31–32].

Особистісне спрямування валеологізованого освітнього процесу починається з організації дослідження студентом самого себе як біологічної і соціальної істоти. Для цього вивчення базових та професійно орієнтованих дисциплін відбувається в ракурсі глибинного самопізнання – від будови власного організму і сутності складових здоров'я (в курсах «Анатомія людини», «Загальна теорія здоров'я» на етапі бакалаврської підготовки) до управління індивідуальним здоров'ям на усіх його рівнях (в курсах «Інноваційні технології навчання», «Методологія збереження і зміцнення здоров'я», «Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя» на етапі магістерської підготовки).

Окрім того, студенти отримують до свого особистого арсеналу сукупність зручних діагностичних методик і потужних вправ для забезпечення індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигорання у повсякденній професійній діяльності [3]. Варто відмітити, що варіативність у доборі методик і вправ дозволяє кожному студенту розробити власну траєкторію індивідуального валеогенезу, поставити цілі і визначити шляхи їх досягнення.

Водночас з усвідомленням себе як частини природи і суспільства студенти навчаються міжособистісній взаємодії під час практичних занять, організованих із застосуванням сучасних інноваційних технологій, таких, як взаємонавчання, «перевернутий клас», навчання *open air*, лекція «N запитань викладачеві», ситуаційне та тематичне моделювання тощо, а також здоров'язбережувальних технологій – тілесної терапії, казкотерапії, сенсорної терапії, релакс-терапії тощо.

Розкриття особистісного творчого потенціалу забезпечується шляхом залучення студентів до різного роду тренінгових позанавчальних занять, а також до різних масових заходів – від організації конференцій, фестивалів, змагань, флешмобів тощо – до індивідуальних виступів на концертах, наукових доповідей, громадської, благодійної діяльності тощо.

Індивідуалізація у формуванні означеної складової забезпечується також шляхом індивідуального психовалеологічного консультування, завдяки якому студентові вдається вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти та знаходити ресурсні шляхи вирішення міжособистісних конфліктів.

Кураторська та гурткова робота спрямована на формування успішної особистості в ракурсі індивідуального здоров'язбереження. Під час занять актуалізуються необхідність професійного самоудосконалення, набуття авторитету, прагнення до соціального визнання шляхом міжособистісних взаємодій тощо.

**Висновки.** Таким чином, цілісне і системне особистісне спрямування підготовки майбутнього вчителя стосовно формування особистісно-соціальної складової компетентності індивідуального здоров'язбереження дозволяє вирішити питання узгодженості усіх інших складових здоров'я шляхом розвитку самоприйняття, толерантності, гармонізації міжособистісних взаємодій, формування здорових особистісних і професійних амбіцій, навичок безконфліктного досягнення успіху.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жара Г. І. Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя в структурі освітніх компетентностей / Г. І. Жара // Підготовка фахівців у сфері освіти та освітнього менеджменту: європейський вимір : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Черкаси, 29–30 березня 2018 р. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. – 120 с. – С. 38–39.
2. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі / Г. І. Жара // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. III / Чернігівський національний педагогічний

- університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 132–135.
3. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО / Г. І. Жара. – Чернігів, 2017. – 136 с.
4. Жара Г. І. Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя: критеріальний аналіз / Г. І. Жара // *Inovativny výskum v oblasti vzdelávania a sociálnej práce: zborník príspevkov z medzinárodnej vedecko-praktickej konferencie (10-11 marca 2017, Sládkovičovo, Slovenská Republica)*. – 240 s. – S. 113–115.
5. Жара Г. І. Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу / Г. І. Жара // *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с. – С. 26–33.*
6. Жара Г. І. Теоретичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасній неперервній освіті / Г. І. Жара // *Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 2. «Health and Environment», edited by Nadiya Skotna. Drohobych: Posvit, 2017, 392 p. – P. 283–300.*
7. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Ухвалено рішенням колегії МОН 27.10.2016. / [Упор. Л. Гриневич та ін.; за заг. ред. М. Грищенка] – 40 с. – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8%202016/12/05/konczepczyia.pdf>
8. Носко М. О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / Носко М. О., Єрмаков С. С., Гаркуша С. В. // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 76. – Чернігів, 2010. – С. 243–247.
9. Носко Н. А. К разработке концепции совершенствования подготовки преподавателей для осуществления личностно ориентированного физического воспитания / Носко Н. А., Белых С. И., Архипов А. А. // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 37–40.*
10. Топузов О. Компетентнісний підхід – стрижень наукових інновацій у навчанні // *Освіта України*. – 2016. – № 32 (15 серпня). – С. 10.

Zhara H.I.

National T. G. Shevchenko University «Chernihiv Collegium»

## PERSONAL AND SOCIAL COMPONENT OF FUTURE TEACHERS' INDIVIDUAL HEALTH PRESERVATION COMPETENCE

**ABSTRACT.** *The article is devoted to the disclosure of directions and technologies for the formation of the personal and social component of the of the future teachers' individual health preservation competence in the process of their professional training. On the basis of analysis of scientific sources and generalization of practical achievements of the author the ways of future teachers' training personal orientation for preservation and strengthening of their own health are shown, such as: personal orientation of valeologized educational process; interpersonal interaction during practical classes; application of modern innovative technologies of training and health preservation; disclosure of personal creative potential; individual psycho-valeological counselling; the formation of a successful teacher's personality in the perspective of individual health preservation. It was found out that the holistic and systematic personal direction of the future teacher's training in relation to the formation of the personal and social component of the competence of individual health preservation allows us to solve the issue of coherence of all other components of health through the development of self-acceptance, tolerance, harmonization of interpersonal interactions, the formation of healthy personal and professional ambitions, non-conflict skills to succeed.*

**Key words:** *future teacher, teacher's individual health preservation competence, personal and social component, educational technology, professional success.*

УДК 613:796.011.3 – 057.874

Жарська Н. В.

Львівський державний університет фізичної культури

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ

**Анотація.** *Мета дослідження: оптимізація рухової активності учнів технічного коледжу із застосуванням здоров'язберігаючих технологій*

*Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи; педагогічні методи; методи математичної статистики*

*У результаті досліджень з'ясували, що учні технічних коледжів мають середній рівень фізичного стану, що спонукає нас до пошуку шляхів застосування сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні для збільшення обсягу рухової активності та підвищення адаптаційних можливостей учнів.*

*Відмітною особливістю вмісту занять в основній групі було використання здоров'язберігаючих технологій, а саме: формування знань з основ здорового способу життя; вмінь організувати оздоровчі заходи, профілактика стресів, гігієнічні й загартувальні заходи, правильний раціон харчування; навчок до фізичного самовдосконалення та самоконтролю фізичного стану. Група порівняння займалася за традиційною методикою, яка передбачала фізичні вправи та рухливі ігри.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, рухова активність, здоров'я*

**Актуальність.** Науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали мимовільною причиною погіршення рівня здоров'я населення. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. Особливе значення проблема раціональної рухової активності набуває в період становлення і вдосконалення систем і функцій організму, коли закладається фундамент фізичної культури особи і моторного потенціалу людини [1,2,3].

В зв'язку з цим зрозумілий інтерес фахівців різного профілю до розробки проблемних питань оптимізації фізичного виховання людини, включаючи завдання організації ефективного режиму рухової активності людини на основі ідеї індивідуалізації навчання [1,4,5].

Тому, вдосконалення системи фізичного виховання дітей і молоді, що вчиться, направлених на оптимізацію рухового режиму з використанням здоров'язберігаючих технологій є актуальною темою сьогодення.

**Мета дослідження:** оптимізація рухової активності учнів технічного коледжу із застосуванням здоров'язберігаючих технологій.

Перед дослідженням були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити ставлення учнів технічного коледжу до здорового способу життя.
2. Обґрунтувати і розробити методiku занять з фізичної культури для учнів технічного коледжу із застосуванням здоров'язберігаючих технологій.

**Методами дослідження були:** аналіз науково-методичної літератури; соціологічні методи; педагогічні методи; методи математичної статистики

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося в період 2016-2018 років і здійснювалося на базі технічного коледжу НУ «Львівська політехніка». Всього обстежено 60 учнів, з яких було сформовано основну групу (ОГ) та групу порівняння (ГП) по 30 учнів в кожній групі.

Першочерговим завданням на етапі констатувального експерименту було встановлення чинників впливу на формування здорового способу життя учнів технічних коледжів. Проведене анкетування виявило, що більшість учнів (98 %) вважають організовану рухову активність потрібною для здоров'я та визначають необхідність піклування про своє здоров'я, навіть коли не хворіють. Водночас на думку 50 % респондентів, щоби бути здоровим достатньо не курити та не вживати алкогольних напоїв і наркотиків. Окрім того, 45,5 % студентів вважають, що для збереження здоров'я слід також дотримуватися дієти,

робити зарядку, намагатися частіше бути на свіжому повітрі, займатися спортом (бігом, танцями, плаванням, спортивними іграми).

Намагаються дотримуватися режиму харчування 58% опитаних, а майже 42 % респондентів відповіли, що взагалі не слідкують за своїм харчуванням. Одночасно 30 % опитаних зізналися, що мають шкідливі звички, а саме: курять, вживають алкогольні напої. Аналіз відповіді на запитання «Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?» дав змогу з'ясувати, що 42,5 % учнів визнали свій рівень фізичного стану як середній; 17,6 % респондентів вказали, що він вищий за середній, 33,9 % – 60 нижчий за середній, 3,7 % – низький, і лише 2,3 % вважають показник високим.

Окрім того, 58 % респондентів визначили свій рівень зацікавленості в навчальних заняттях з фізичного виховання як середній, 16% – як високий, 18,8 % – як низький, а у 7,2 % опитаних інтерес до занять фізичним вихованням взагалі відсутній технічних коледжів, рівня їхнього фізичного стану.

З'ясовано, що основним мотивом, який спонукає учнів відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання є «отримання залікової оцінки» (62,3%). Решта учнів (37,7 %) назвали такі основні мотиви відвідування занять з фізичного виховання: зміцнення та збереження здоров'я, зняття втоми, поліпшення настрою, формування гарної статури, підвищення працездатності, активізація розумової діяльності.

На основі самооцінки з учнями власного стану здоров'я за методикою В. Л. Войтенко було визначено, що 62,3 % респондентів оцінили стан свого здоров'я як задовільний; 24,7 % - як середній, 8 % - добрим, 5 % - як поганий. Ніхто з респондентів не визнав свій стан здоров'я як ідеальний, що спонукало нас до пошуку шляхів застосування сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні для збільшення обсягу рухової активності та підвищення адаптаційних можливостей студентів.

Учбові заняття у всіх групах проводилися двічі в тиждень по дві години в сітці учбового розкладу. Відмітною особливістю вмісту занять в основній групі було використання здоров'язберігаючих технологій. Група порівняння займалася за традиційною методикою, яка передбачала фізичні вправи та рухливі ігри.

Учбовий матеріал удосконаленої методики розроблявся на основі програми фізичного виховання, що діяла, в середніх спеціальних учбових закладах, а також методичних рекомендацій по організації і проведенню учбових занять.

#### **Методика диференційованого підходу при проведенні занять з фізичної культури в коледжах передбачала:**

- комплексну оцінку рівня розвитку індивідуального і психофізичного потенціалу, психоемоційного стану сфери учнів;
- адекватність форм, засобів і методів фізичного виховання індивідуальним особливостям, що забезпечують учням задоволення від спортивних занять і результатів навчання;
- особливості учбової і подальшої професійної діяльності після закінчення коледжу.
- розкриття кожному учневі особливостей його фізичного потенціалу і можливостей подальшого вдосконалення.

На загальну фізичну підготовку відводилося 40-50% часу. Вправи з розділів легкої атлетики, гімнастики, спортивних і рухливих ігор включалися в кожне заняття. Об'єм часу, що зачіпає на вивчення техніки окремих вправ в процесі занять у всіх групах був приблизно однаковий.

Обов'язковою умовою учбово-тренувальних занять було активне використання теоретичної підготовки, яка сприяла: формуванню знань з основ здорового способу життя; вмінь організувати оздоровчі заходи, профілактика стресів, гігієнічні й загартувальні заходи, правильний раціон харчування; навичок до фізичного самовдосконалення та самоконтролю фізичного стану.

Головною умовою була готовність учнів до сприйняття матеріалу: на початку занять – гарний настрій групи, в кінці – задоволеність проведенням занять і в середині - що склалася або спеціально створена ситуація.

Основною формою проведення учбових занять був урок, що складався з трьох взаємозв'язаних частин, - підготовчої, основної і заключної.



Підготовча частина передбачала функціональну підготовку організму до майбутньої основної частини.

Основна частина. У цій частині уроку вирішувалися завдання загальної, спеціальної підготовки. Вправи, направлені на розвиток основних фізичних якостей, включалися в таку послідовність: швидкісні, силові і вправи, що вимагають прояву загальної витривалості.

Основними методами були: метод строго регламентуючої вправи, що передбачає чітке визначення вправи, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку між спробами, число повторень, число серій і інтервали відпочинку. Застосовувався ігровий і змагання методи.

У заключна частина уроку підбиралися вправи для поступового зниження функціональної активності організму: легкий біг, ходьба, вправи на гнучкість, розслаблення. Важливою стороною цієї частини уроку було підведення підсумків і завдання для самостійних занять.

**Висновки.** Вдосконалення процесу фізичного виховання учнів технічного коледжу з застосуванням здоров'язберігаючих технологій забезпечить оптимальний об'єм рухової активності, що сприятиме формуванню інтересу до систематичних занять фізичною культурою та підвищить рівень психофізичної підготовленості молоді.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підр. для студ. ф-тів (ін-тів) фіз. виховання пед. у-тів / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер ; М. : АСТ, 2002. – 464 с.
3. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
4. Шиян О.І. Проблема гендерних стереотипів та дисбалансу у сфері фізичної культури і спорту. [Електронний ресурс] /Шиян О.І., Фащук О.В.// . – Спортивна наука України 2012 – №7 Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
5. Shyyan O. Cooperation for Health Promotion / Olena Shyyan , Yuriy Nakonechnyj , Romanna Rudenko // Modern world : Politics , Economy , Culture, History , Technology , Science and Education - Ottawa University Press, 2015 vol 2 , P. 325-330

**Zharska N.V.**

Lviv State University of Physical Culture

### OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF TECHNICAL COLLEGE WITH THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

**ABSTRACT.** *The purpose of the research: optimization of motor activity of students of technical college with the use of health-saving technologies*

*Methods of research: analysis of scientific and methodical literature; sociological methods; pedagogical methods; methods of mathematical statistics*

*As a result of the research, it was found that students of technical colleges have an average level of physical condition. This prompts us to find ways to use modern, innovative technologies in physical education to increase the volume of motor activity and increase adaptive capabilities of students.*

*A distinctive feature of the content of classes in the main group was the use of health-saving technologies, namely: the formation of knowledge on the basis of a healthy lifestyle; the ability to organize recreational activities, the prevention of stress, hygienic and tempering measures, the right diet; skills for physical self-perfection and self-control of physical condition. The comparison group was engaged in the traditional method, which included physical exercises and mobile games.*

**Key words:** *physical education, motor activity, health.*

## КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ.

**Анотація.** У статті представлено аналіз проблеми культури безпеки життєдіяльності у контексті формування здорового способу життя, як складової подолання посттравматичного стресу. Аналізується сутність понять «культура безпеки життєдіяльності» і «здоровий спосіб життя». Виділені складові культури безпеки життєдіяльності як основи формування здорового способу життя, як складової подолання посттравматичного стресу.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека, культура безпеки життєдіяльності, цінність здоров'я, посттравматичний стрес.

Сьогодні Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію. Продовжуються бойові дії в Донецькій і Луганській областях, не зменшується потік біженців з цих територій та окупованого Криму. Десятки тисяч людей змушені залишити свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави. За останніми даними Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) понад 230 тисяч людей стали вимушеними переселенцями. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранені.

За даними психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40% дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14% та 13% бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22% бачили бої та сутички, 4% і 15% – побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76% дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищеписаних подій [10, с 3]

У зв'язку з цим суттєво підвищується роль та значення професійної діяльності працівників системи освіти.

Для подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в країні, необхідна тісна взаємодія всіх учасників навчально-виховного процесу та батьків.

Досвід країн, які перебували в конфліктних ситуаціях, показує, що значне зростання насильства в протистояннях призводить до збільшення випадків домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як у період розгортання самого конфлікту, так і після його завершення.

Особливо вразливою групою вважаються жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході трагічних подій, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами. Надзвичайної уваги потребують діти із сімей, де загинули рідні та близькі, друзі і знайомі. У цілому, на сьогоднішній день ситуація ускладнюється тим, що протистояння триває і неможливо передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників освіти.

З метою попередження або мінімізації негативних наслідків конфліктних подій важливо формувати високий рівень культури безпеки життєдіяльності у дітей та батьків. Своєчасне донесення такої інформації до дітей, батьків та педагогічних працівників сприятиме зверненню по допомогу від осіб, які її потребують, водночас запобігаючи більш складним наслідкам перенесених подій.

Питання культури безпеки життєдіяльності та здоров'я людини розглядається як пріоритетне у контексті забезпечення сталого розвитку нашої держави та суспільства в цілому. В Україні на сьогодні вже сформовані міцні підвалини державної політики у сфері забезпечення безпечних умов життєдіяльності, зокрема, створена законодавча база, яка

ґрунтується на Конституції України і включає закони України у сфері охорони здоров'я [11, с. 3]. Об'єктом пильного наукового інтересу постає орієнтація людини на здоровий спосіб життя, що є цілком обґрунтовано, оскільки підвищення рівня загальної культури в області безпеки є однією з основних складових в системі здорового способу життя.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає можливість встановити, що значущий внесок у вивчення проблеми культури безпеки життєдіяльності внесли – М. Зоріна, Ю. Воробійов, Т. Петухова; у вивчення проблеми безпеки життєдіяльності як сучасною наукою – Я. Бедрій, Л. Гладка, Н. Заверуха, В. Зацарний; у вивчення проблеми формування здорового способу життя – М. Безруких, З. Вайнер, В. Войтенко, Є. Дзятковська, В. Соломін та інші; у вивчення проблеми формування здорового способу життя як фактору безпеки життєдіяльності – Н. Абаскалова та інші.

Не дивлячись на те, що до проблеми формування культури безпеки життєдіяльності та здорового способу життя прикуто увагу багатьох дослідників, вона й сьогодні не втрачає своєї актуальності і потребує подальших наукових досліджень.

Останніми роками розвиток суспільства висуває все більш високі вимоги до культури людини і стану її здоров'я.

На зв'язок культури безпеки життєдіяльності і формування здорового способу життя наголошують провідні дослідники [1; 3; 9; 10 та інші]. Науковці наголошують, що ступінь здоров'я є критерієм безпеки людини і країни в цілому. Формування здорового способу життя – частина актуальної проблеми формування культури безпеки, забезпечення нерозривності процесів навчання безпечної життєдіяльності і виховання культури особистої безпеки [1]. Зокрема, І. Левчук наголошує, що забезпечення безпеки кожної людини в процесі її життєдіяльності і підвищення її рівня загальної культури в області безпеки є однією з основних складових в індивідуальній системі здорового способу життя. За його визначенням, здоровий спосіб життя – це цілісна система поведінки людини в процесі її життєдіяльності, яка сприяє забезпеченню його особистої безпеки та благополуччю в житті. Відзначається, що здоров'я людини втрачає свою значимість, якщо людина не підготовлена до безпечної життєдіяльності в реальному навколишньому середовищі, не здатна оцінити рівень небезпеки для життя і здоров'я в конкретній небезпечній ситуації [9].

Все вищезазначене підкреслює нерозривний зв'язок понять «культура безпеки життєдіяльності» і «здоровий спосіб життя». Відзначимо що у навчальних закладах безпека життєдіяльності викладається в системі дисциплін з основ здоров'я.

Сьогодні сучасному мешканцю великого міста складно зберегти здоров'я в умовах, де він щодня потрапляє під дію великої кількості негативних для організму чинників, що впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини. Проте необхідно відмітити, що колись стрімке погіршення здоров'я української нації (що почало прогресувати після розпаду Радянського Союзу) залишається у минулому. Відбуваються позитивні тенденції у цьому напрямку – зводяться нові спортивні об'єкти, ведеться активна пропаганда здорового способу життя, державними органами і окремими організаціями розробляються спеціальні програми оздоровлення населення. Усе це свідчить про відродження вітчизняних традицій здорового способу життя і національної культури здоров'я.

На сьогодні не вироблено єдиного визначення поняття «здоровий спосіб життя». В узагальненому розумінні це поняття трактується як – найбільш оптимальна система поведінки людини у повсякденному житті, що дозволяє їй максимально реалізувати свої духовні і фізичні якості для досягнення певного рівня благополуччя без збитку для здоров'я [8, с. 97]. Із аналізу цього поняття також простежується взаємозв'язок формування здорового способу життя із безпекою життєдіяльності.

Також «здоровий спосіб життя» розглядається с позицій системного підходу як – цілісна, взаємопов'язана спланована система поведінки людини, якої вона дотримується добровільно і впевнена в тому, що це буде сприяти її безпеці і благополуччю в житті [8, с. 97]. Здоровий спосіб життя як система складається з трьох основних взаємозамінних елементів, трьох культур: культури емоцій, культури живлення і культури безпеки. Окремі оздоровчі методи і процедури не дають бажаного і стабільного поліпшення здоров'я, тому що не торкаються цілісної психосоматичної структури людини [10].

У кризовому соціумі, що характеризується екологічною, економічною, соціальною і політичною нестабільністю, саме культура є гідним способом виживання людини.

Збереження власного життя і здоров'я, що є необхідною потребою кожного індивідуума, визначається наявністю і рівнем сформованості культури безпеки

життєдіяльності.

Рівень освіти з давніх часів порівнювався з рівнем культури людства. Культура нерозривно пов'язана з діяльністю людини. Вона визначає його місце в природі, форми його можливого втручання в процеси довкілля в межах допустимого рівня безпеки, що унеможлиблює катастрофу.

Об'єднання понять «культура» і «безпека» уперше було здійснено Міжнародним агентством з атомної енергії в 1986 році в процесі аналізу причин і наслідків аварії на Чорнобильській АЕС. Визнано, що відсутність культури безпеки стала однією з головних причин цієї аварії.

Таким чином, у статті доведено, що культура безпеки життєдіяльності і формування здорового способу життя необхідно розглядати в одному неподільному контексті. Формування культури безпеки життєдіяльності – одна з основних складових системи здорового способу життя людини.

Важливо, щоб забезпечення безпеки життєдіяльності стало пріоритетною метою і внутрішньою потребою, як кожної людини окремо, так і суспільства, цивілізації в цілому. Як один із засобів досягнення цієї мети є формування здорового способу життя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://uristinfo.net/obzhd/177-osnovy-bezopasnosti-zhiznedejatelnostiriazman/4216-osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-faktor-bezopasnosti-zhiznedejatelnosti.html>
2. Артюхов И. П. Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / Артюхов И. П., Протасова Н. П., Сульдин С. А. // Сибирское медицинское обозрение. – 2012. – №6. – С. 67 – 69.
3. Васильева Р. Співпраця закладів освіти та «клініки дружньої до молоді» щодо збереження здоров'я студентів // Збірник наукових праць Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2014. – С. 66 – 72.
4. Дурнев Р.А. Культура безопасности жизнедеятельности // Энциклопедия «Гражданская защита». – Т. 2. – М., 2006. – 120 с.
5. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі / упоряд.: О. Колонькова, О. Литовченко. – К. : Шкільний світ, 2009. – 128 с.
6. Зоріна М. О. Визначення структурних компонентів культури безпеки життєдіяльності / Зоріна М. О. // Педагогіка та психологія. – 2011. – №40. – С. 39 – 44.
7. Кайгородов П.И. Педагогические средства проектирования интегративного курса «Основы культуры безопасной жизнедеятельности»: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ростов н/Д, 2012. – 25 с.
8. Кодекс цивільного захисту України (КЦЗУ) : Науково-практичний коментар. – Електронний ресурс. – Режим доступа: <http://legalexpert.in.ua/komkodeks/kgzu/9424-41.html>
9. Левчук И.П. Безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.rsmu.ru/7526.html>
10. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. А. М. Татлыбаевой. — К. : PSYLIB, 2004.

**Ihnatenko S.A.**

National Pedagogical Dragomanov University

### CULTURE IN THE LIFE SAFETY HEALTHY LIFESTYLE AS A PART OVERCOMING OF POSTTRAUMATIC STRESS

**ABSTRACT.** *The article presents the analysis of the problem of safety culture of life in the context of forming the healthy lifestyle as a part of posttraumatic stress. The meanings of «culture of safety lifestyle» and «healthy lifestyle» are analised. The components of culture of safety lifestyle are selected as the base in forming healthy lifestyle and as a part of posttraumatic stress.*

**Keywords:** *health, healthy lifestyle, security, safety culture of life, the value of health, posttraumatic stress.*

УДК 37.091.33: 373.3:613

Карленко Н. В., Терещенко Н. Д.

Комунальний заклад освіти «Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат №8 I-II ступенів» Дніпропетровської обласної ради»

### УПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ПРОЕКТІВ, ВИХОВНИХ ПРЕВЕНТИВНИХ ПРОГРАМ, КУРСІВ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ

**Анотація:** У даній статті описуються характерні особливості реалізації моделі здоров'язбережувального освітнього простору. Особливу увагу акцентується на упровадженні інноваційних освітніх технологій, проектів, виховних превентивних програм, тренінгових курсів із розвитку соціальних та здоров'язбережувальних навичок. Актуальність даної статті полягає у необхідності створення інноваційних умов навчально-виховного процесу для гармонійного розвитку особистості, здатної адаптуватись та успішно реалізувати себе у суспільстві. Особливу увагу приділено взаємозв'язку процесу формування життєвих навичок із тренінговими технологіями. Основний метод дослідження – комплексний педагогічний експеримент.

**Ключові слова:** здоров'язбереження, випереджаюча освіта, освітня інновація.

Комунальний заклад освіти «Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат №8 I-II ступенів» Дніпропетровської обласної ради» належить до інноваційних загальноосвітніх навчальних закладів України і є експериментальним закладом всеукраїнського рівня з реалізації програм дослідно-експериментальних робіт за темою «Формування духовних цінностей особистості в умовах здоров'язбережувального освітнього простору» та обласного рівня впровадження за темою «Формування ціннісних орієнтацій особистості та стійких моделей здоров'язбережувальної поведінки в системі випереджаючої освіти для сталого розвитку».

Педагогічний колектив нашого закладу націлений на вдосконалення механізмів надання освітніх послуг та інноваційний розвиток в умовах реформування освіти. Переконані, що діяльність закладу має суттєві ознаки його інноваційності: відкритість до нових ідей, ефективне впровадження нових освітніх технологій, забезпечення якісного рівня освіти шляхом упровадження інноваційних освітніх та здоров'язбережувальних технологій, широкого кола виховних превентивних програм, курсів із забезпеченням належної підтримки й соціальної захищеності всіх учасників навчально-виховного процесу. Безумовно, саме такий навчальний заклад може взяти на себе відповідальність за модернізацію школи та реформування навчально-виховного процесу, а також приділяти постійну увагу зростанню професійно-фахової компетентності й творчого потенціалу педагогів, покращенню рівня мотивації, підвищенню якості освіти учнів, розвитку їхніх талантів та обдарувань, обов'язково враховуючи соціальне замовлення суспільства на конкурентоспроможну особистість, яка володіє ключовими компетентностями та здатна жити, вчитися і працювати у глобалізованій багатомовній спільноті.

Інноваційна педагогічна діяльність має на меті не стільки подання певної суми знань, скільки перш за все, забезпечення розвитку особистості учня. Знання повинні співвідноситися з потребами та інтересами учнів.

Особливо актуальним це питання є в наш час, коли школа звільняється від стереотипів у навчанні, все гостріше стає проблема вдосконалення форм організації процесу навчання, знаходження відповіді на запитання: «Як навчати, як створити умови для розвитку та самореалізації особистості в процесі навчання?». Цього можна досягти, використовуючи інтерактивні технології, перетворюючи тим самим традиційний урок в інтерактивний. Адже навчання не може бути успішним, якщо немає бажання вчитися. Сьогоднішнім учням потрібні не тільки знання, але і достатній рівень життєвої компетентності, сформованість таких особистісних якостей, які допоможуть знайти своє місце у житті, визначитися з колом своїх інтересів та уподобань, стати активним членом суспільства і щасливою, упевненою у власних силах людиною. Такі можливості створюють сучасні продуктивні технології навчання, побудовані на основі активних методів та інтерактивних технологій організації навчально-виховного процесу, за умови реалізації індивідуального підходу та психологічного

супроводу.

Діяльність нашого закладу побудована так, що кожен учитель і вихователь має можливість бути активним учасником процесу впровадження інноваційних технологій в освітній процес. Упровадження проектів, виховних превентивних програм, курсів, тренінгових технологій в системі здоров'язбережувального освітнього простору закладу характеризується пошуком нових та вдосконалених концепцій, принципів, підходів до освіти, суттєвою зміною у змісті, формах і методах навчання, виховання, управлінні освітнім процесом. Ці форми інноваційної діяльності стали структурними елементами розробленої Концепції та Моделі здоров'язбережувального освітнього простору закладу, структурні елементи та ефективність якої була представлена під час наукового звіту (2016 р.) та має своє продовження у тематиці нової теми дослідно-експериментальної роботи закладу.

У закладі створюються необхідні умови для розвитку творчого потенціалу педагогів, підвищення їх професіоналізму, самоосвітньої діяльності, участі в інноваційному пошуку шляхом самоосвіти, курсів підвищення кваліфікації, участі у фахових конкурсах з педагогічної майстерності. Щорічно педагоги удосконалюють свою професійну майстерність шляхом навчання на курсах із впровадження інноваційних проектів, виховних превентивних програм, тренінгових технологій з питань здоров'язбереження на основі розвитку життєвих навичок.

В освітньому просторі Криворізької загальноосвітньої санаторної школи-інтернату №8 впроваджуються інноваційні освітні програми, проекти, виховні превентивні програми, тренінгові курси з розвитку соціальних та здоров'язбережувальних навичок, провідна мета яких – формування в учнів культури здоров'я, пріоритету здорового способу життя, розвиток правової, екологічної, психологічної та соціальної культури, оволодіння навичками життєтворчості:

- інтегративний курс «Культура життєвого самовизначення» (для учнів 1-9 класів);
- тренінговий курс для молоді «Захисти себе від ВІЛ» за програмою «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу на засадах розвитку життєвих навичок» (для учнів 8-9 класів);
- «Профілактика ВІЛ/СНІД на робочому місці в загальноосвітніх навчальних закладах» програма GIZ в Україні «Не дай СНІДу шанс» (для працівників);
- програма профілактики ВІЛ/СНІДу GIZ в Україні за напрямком: освітній компонент - «Fair Play – Чесна гра» (для дітей 12-14 років);
- програма профілактики ВІЛ/СНІДу GIZ в Україні за напрямком: освітній компонент – «Маршрут безпеки» (для учнів 9 класів закладу);
- програма (тренінговий курс) «Дорослішай на здоров'я» (для учнів 8-9 класів);
- програми курсів «Рівний – рівному» та «Я - моє здоров'я - моє життя» в рамках Програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» (для учнів 5-9 класів закладу);
- програма «Intel. Навчання для майбутнього» (проектна та клубна діяльність);
- «Ейдетика та мнемотехніка як метод розвитку пам'яті та покращення педагогічної грамотності в сучасній школі» на основі авторської методики української школи ейдетики Євгена Антощука та Міжнародного проекту «Освіта ХХІ століття: зміни в контексті розвитку інформаційного суспільства»;
- тренінговий курс на засадах розвитку життєвих навичок «Вчимося жити разом» (в рамках предмету «Основи здоров'я» для учнів 1-9 класів);
- тренінговий курс «Кроки до порозуміння» загального проекту «Долаємо прірву: інструменти для об'єднання розділених громад» з адаптацією для учнів 9-х класів;
- курс «Уроки для сталого (стійкого) розвитку», «Моя щаслива планета» в рамках проекту «Освіта для стійкого розвитку в дії» (для учнів 1-9 класів).

Кількість вчителів та вихователів, які пройшли навчання та впроваджують виховні превентивні програми, курси, інноваційні проекти та тренінгові технології становить 94% від загальної кількості педагогічного колективу закладу.

Актуальністю застосування новітніх методів у викладенні навчального матеріалу вчителі вбачають у необхідності створення інноваційних умов для гармонійного розвитку особистості, здатної адаптуватись та успішно реалізувати себе у суспільстві. Крім проектної

діяльності, в освітньому просторі закладу реалізуються принципи «наскрізного навчання», яке передбачає введення у викладання предметів компонентів освіти для сталого розвитку: розуміння того, що освіта для сталого розвитку містить екологічну, економічну та соціальні складові; усвідомлення взаємопов'язаності цих складових, розгляд будь-яких питань з проблемної точки зору; розуміння причинно-наслідкових зв'язків та системний підхід до розгляду аспектів сталого розвитку. «Наскрізним навчанням» охоплена більша кількість предметів: основи здоров'я, природознавство, громадянська освіта, українська мова та література, математика, етика, основи безпеки життєдіяльності, географія, біологія, іноземна мова.

Принципи впровадження «наскрізного навчання» полягають не тільки у наданні учням інформації про певні проблеми сталого розвитку, а й передбачають формування стійких навичок використання отриманих знань на практиці до перспективи суттєвих змін ціннісних пріоритетів та світоглядної позиції у бік формування відповідальної, соціально-активної, екологічно врівноваженої поведінки.

Питома вага застосування інноваційних форм роботи неоднакова. Насамперед, береться на озброєння індивідуальна робота над необхідністю впровадження в освітній діяльності: аналіз всіх джерел науково-методичної інформації з даної теми, отриманих в процесі підготовки до впровадження, підвищення кваліфікації, вивчення досвіду педагогів-новаторів тощо. З метою ефективного впровадження освітніх інновацій потрібно спочатку досягти відповідного рівня індивідуальної технологічної готовності педагога. І саме тому рівень майстерності кожного вчителя та вихователя закладу залежить від його здатності до творчо-пошукової роботи. Саме тому навчально-методичний супровід щодо впроваджень інновацій спрямовується на поліпшення науково-теоретичної, методичної та практичної підготовленості педагогічних кадрів закладу до інноваційної діяльності з метою розвитку власної професійної компетентності та педагогічної творчості.

Отже, якщо навчально-виховний процес спрямований на створення умов для творчої самореалізації особистості та засвоєння моральних правил життя у людському суспільстві, то такий процес працює на вдосконалення своєї держави, на її гуманістичний, а отже, і загальний розвиток. Це дає можливість через освіту всебічно сприяти збереженню та розвитку екології людини, допомагатиме її інтелектуальному, духовному і фізичному збагаченню, ненасильницькій соціалізації в умовах навчально-пізнавальної діяльності. Нові педагогічні технології, моделі системи виховання дають нам таку можливість. Але не потрібно забувати і використовувати те, що напрацьовано у світовій педагогіці та метрами української педагогіки, а також у процесі свого власного досвіду. Перед кожним із нас стоять завдання, які вимагають не тільки виховати особистість, яка має високу професійну підготовку, володіє певними знаннями, вміннями і навичками, а в першу чергу людину, яка буде високо моральною і духовною. Людину, у якої все буде прекрасно!

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу // Психолого-педагогічні науки. – 2014. – № 2.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8.
3. Висоцька О. Є. Практика освіти для сталого розвитку: з досвіду освітян Дніпропетровщини, Дніпропетровськ, 2014 р.
4. Висоцька О. Є. Випереджаюча освіта для сталого розвитку: методологія, методика, технології. Навчально-методичний посібник. — Дніпропетровськ : Акцент ПП, 2012. — 292 с.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
6. Кириленко С. В. Школа культури здоров'я: від сьогодення до майбутнього /С. В. Кириленко, О. М. Михайлов, В. П. Сергієнко. – К. ; Чернівці : Букрек, 2012.

**Karlenko N. V., Tereshchenko N. D.**

Municipal Institution of Education "Kryvyi Rih secondary sanatorium boarding school  
№ 8 I-II Degrees of the Dnipropetrovsk Regional Council »

**IMPLEMENTATION OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES,  
PROJECTS, EDUCATIONAL PRIVATE PROGRAMS, COURSES IN THE SYSTEM  
OF HEALTH-SAVING EDUCATIONAL SPACE OF THE ESTABLISHMENT**

**ABSTRACT:** *This article describes the features of implementing a model of health-saving educational space. Special attention is paid to the introduction of innovative educational technologies, projects, educational preventive programs, training courses on the development of social and health-saving skills. The urgency of this article is the need to create the innovative conditions for the educational process for the harmonious development of personality capable of adapting and successfully implementing oneself in a society.*

*Special attention is paid to the interrelation of the progress of forming life skills with training technologies. The basic method of research is the comprehensive pedagogical experiment.*

**Key words:** *health-saving, advanced education, educational innovation.*



УДК 61.615.82

Карнаушенко О.В., Кузьменко О.П.\*, Бітко С.М.\*

Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології  
імені Р.Є.Кавецького АН України, Національний педагогічний  
інститут ім. М.П. Драгоманова

## КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

**Анотація.** Проведено порівняльний аналіз ефективності традиційного лікувально-фізичного комплексу та запропонованого експериментального комплексу вправ у хворих з остеохондрозом поперекового відділу хребта. Встановлено, що застосування експериментального комплексу вправ суттєво зменшує больовий синдром і значно покращує показники стану тулубних м'язів у жінок середнього та похилого віку з остеохондрозом поперекового відділу хребта порівняно з традиційним лікувально-фізичним комплексом.

**Ключові слова:** остеохондроз поперекового відділу хребта, комплексна програма фізичної реабілітації, біль і рухові порушення.

Одним з найбільш поширених захворювань опорно-рухової системи є остеохондроз хребта. Остеохондроз поперекового відділу хребта (ОПВХ) виникає частіше, ніж остеохондроз грудного або шийного відділу, тому що на попереки припадає максимальне навантаження при бігу, ходьбі, фізичному навантаженні або сидінні [1, 2]. Провідними симптомами цього захворювання є біль і рухові порушення, які за даними різних авторів, зустрічаються у 50 - 80% дорослого населення [3, 4, 5]. Розробка занять лікувальної фізичної культури з використанням різних фізичних вправ при ОПВХ у жінок середнього і літнього віку дозволяє підвищити функціональні можливості і фізичну підготовленість в процесі відновлення компенсаторних функцій хребта, що сприяє збереженню тривалої стійкої стабільності хребта і попередження рецидивів захворювання [6, 7, 8].

Таким чином комплексне застосування засобів фізичної реабілітації у хворих надає можливість патогенетично впливати на проблему, усуваючи не лише наслідки, але і її причину. З огляду на високу медико-соціальну значимість захворювання, слід визнати актуальним і перспективним розробку нових комплексів програм реабілітації у жінок середнього і літнього віку з проявами ОПВХ.

**Мета дослідження:** розробити комплексну програму фізичної реабілітації для жінок середнього і літнього віку з остеохондрозом поперекового відділу хребта.

### Матеріал і методи.

Дослідження проведені у 20 жінок в віці від 45 до 68 років (середній вік 58 років) з явищами вираженого ОПВХ. В контрольній групі, де застосовували традиційний лікувально-фізичний комплекс (ЛФК) і експериментальній групі, де використовували експериментальний комплекс вправ (ЕКВ) було по 10 жінок.

Задля оцінки ефективності впровадженої комплексної програми фізичної реабілітації для жінок з ОПВХ були використані наступні методи дослідження:

- соціологічні методи (оцінка якості життя за опитувачем Роланда-Морріса;
- інструментальні методи (гоніометрія, оцінка інтенсивності болю за візуальною аналоговою шкалою (ВАШ), функціональне м'язове тестування;
- методи математичної статистики.

### Результати досліджень.

Запропонована нами програма реабілітації відрізнялася від стандартних програм комплексним підходом та спрямованістю вправ саме на ОПВХ для вирішення проблеми відновлення пацієнтів.

Індивідуальний рівень болю в мм визначався по шкалі ВАШ перед початком дослідження і після (табл. 1).

## Індивідуальний рівень болю жінок

Групи		Середній рівень болю, мм										M±m
ЛФК	до	6	5,5	6	5,1	5,4	4,4	5,7	4	5,1	3	5,0±0,3
	після	3	2	4,1	2	2	2	1,2	1,1	1	1,4	2,0±0,3*
ЕКВ	до	5,1	4,5	6	3	3,4	3,8	5	4	3,7	5	4,4±0,3
	після	3	2	3	0	0	1	2	2	1	1	1,5±0,3*

\*-  $p < 0,05$  порівняно з даними до корекції

Виявлено, що у жінок з ОПВХ, що займались ЕКВ на 20-й добу було зниження больового синдрому в 2,9 рази (Табл. 1). У групі, де жінки займались ЛФК по традиційній схемі, зміни больового синдрому були нижчі порівняно з групою ЕКВ, а загальне самопочуття жінок покращилось в 2,5 рази ( $p < 0,05$ ). Встановлено, що застосування ЕКВ у жінок середнього та похилого віку на 17% був ефективніший за використання традиційної ЛФК.

В групі жінок, що займались ЛФК по традиційній схемі, показники стану тулубних м'язів спочатку експерименту в середньому склали  $2,7 \pm 0,2$  бали, а після 20 днів занять –  $3,4 \pm 0,3$  бала (Табл.2). Стан тулубних м'язів у жінок цієї групи покращився в 1,3 рази порівняно зі станом до початку занять.

Позитивні зрушення відзначені з боку тулубних м'язів у жінок, що займались ЕКВ, що відмічалось в поліпшенні показників стану тулубних м'язів і в середньому склали  $3,9 \pm 0,1$  бали порівняно з вихідними показниками –  $2,1 \pm 0,2$  бали. Стан тулубних м'язів у жінок після 20 занять ЕКВ поліпшився в 1,9 разів відносно стану до початку занять. Вправи експериментального комплексу виявились на 35% ефективнішими за ЛФК по традиційній схемі.

Таблиця 2

## Оцінка стану м'язів тулуба

Групи		Утримання тулуба, бали										M±m
ЛФК	до	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2,7±0,2
	після	5	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3,4±0,3*
ЕКВ	до	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2,1±0,2
	після	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3,9±0,1*

\*-  $p < 0,05$  порівняно з даними до корекції

Таким чином, розроблений ЕКВ для жінок з ОПВХ несе більш позитивний терапевтичний ефект ніж традиційний ЛФК. Проведення запропонованого комплексу вправ у хворих з ОПВХ є ефективним засобом фізичної реабілітації і може використовуватися в роботі реабілітаційних центрів.

## Висновки

1. Динаміка зниження больового синдрому встановлена в обох групах. Больовий синдром знизився в 3 рази в групі жінок, що займались ЕКВ, а в групі де жінки займались ЛФК по традиційній схемі – в 2,5 порівняно з показниками до початку занять ( $p < 0,05$ ). Больовий синдром в групі, де жінки займались ЕКВ знизився на 17% відносно групи порівнювання ( $p < 0,05$ ).

2. Показники сили і витривалості м'язів спини збільшились в 2 рази в групі ЕКВ і в 1,3 рази в групі ЛФК порівняно з показниками до початку занять. У жінок, що займались ЕКВ цей показник покращився на 35% порівняно з аналогічним в групі ЛФК ( $p < 0,05$ ).

3. Показники рухливості міжхребцевих суглобів в поперековому відділі хребта поліпшились в 2,5 рази, порівняно з показниками до початку занять ( $p < 0,05$ ). В групі жінок, що займались ЕКВ, відзначали покращення стану на 48% порівняно з жінками з групи ЛФК ( $p < 0,05$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бубновский С.М. Остеохондроз - не приговор!. Москва: Эксмо, 2010. 192 с.
2. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника. Москва: МЕДпресс-информ, 2016. 376 с.
3. Золотухина С.Ю. Комплексное лечение остеохондроза поясничного отдела позвоночника. [Автореф дис ... канд мед наук] Самара: Самарский государственный медицинский университет. 2010. 26 с.
4. Бекназаров Н. Качество жизни женщин при дискогенной болезни пояснично-крестцового отдела позвоночника. В: Инновационная наука: 2015. Москва: 246-249
5. Bettany-Saltikov J., Turnbull D. , Shu Yan Ng, Webb R. Management of spinal deformities and evidence of treatment effectiveness. Open Orthop J 2017; (11): 1521–1547.
6. Scheyerer Max J. The clinical rehabilitation of spine and spinal cord disorders: detection and evaluation using SPECT/CT. Neural Regen Res 2014; 9(8): 795–797.
7. Bellut D., Mutter M. Back pain in patients with degenerative spine disease and intradural spinal tumor: what to treat? when to treat? European Spine Journal 2014; 23(4): 821-829.
8. Artner J., Kurz S. Intensive interdisciplinary outpatient pain management program for chronic back pain: a pilot study. Journal of Pain Research 2012; (5): 209-216.

**Karnaushenko O.V., Kyzmenko O.P.\*, Bitko S.M.\***

R.E.Kavetsky Institute of Experimental Pathology, Oncology and Radiobiology,  
National Academy of Sciences of Ukraine

\*National Pedagogical Dragomanov University

### COMPLEX PROGRAM FOR THE REHABILITATION OF WOMEN WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE LUMBAR SPINE

**ABSTRACT.** *A comparative analysis of the effectiveness of the traditional medical-physical complex and the proposed experimental set of exercises in patients with osteochondrosis of the lumbar spine was conducted. It is established that the use of the experimental complex of exercises significantly reduces the pain syndrome and significantly improves the indicators of the torso muscle in middle-aged and elderly women with osteochondrosis of the lumbar spine compared to the traditional medical-physical complex.*

**Keywords:** *osteochondrosis of the lumbar spine, comprehensive program of physical rehabilitation, pain and motor disorders.*

Колумбет О. М.

Київський національний університет технологій та дизайну

## РОЗВИТОК КООДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В РАМКАХ ПРОГРАМИ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Анотація.** *Мета та завдання.* На теоретико-методологічному рівні обговорити систему фізичного виховання студентів ЗВО, місце в ній професійно-прикладної фізичної підготовки і, як підсумок, розвиток координаційних якостей майбутніх педагогів.

**Результати.** Відповідно до освітніх стандартів вищої професійної освіти, у навчальних планах ЗВО передбачена дисципліна «Фізичне виховання». Проте зміст професійно-практичного блоку занять в програмі детально не визначений, а аналіз тематики рекомендованих для студентів 1-2 курсів методико-практичних занять свідчить про те, що в ньому не містяться ніякі вказівки на необхідність розвитку координаційних якостей студентів. Укладачі програми підкреслюють необхідність забезпечення рухової активності студентів, формування у них навичок індивідуального вдосконалення і корекції функціональних і рухових можливостей, необхідних професійно. Проте відсутні методики, чіткі рекомендації з організації і проведення занять, які спрямовані на розвиток і вдосконалення координаційних якостей майбутніх фахівців. **Висновки.** Потрібна розробка відповідних методик розвитку координаційних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання у ЗВО.

**Ключові слова.** Фізичне виховання, формування рухів, навчання, координація, координаційні якості.

**Актуальність проблеми.** Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги фахівців [2, 3, 7 та інші]. Заклади вищої освіти (ЗВО) комплектуються переважно із хлопців і дівчат, які тільки що закінчили середню школу. Досвід показує, що рівень фізичної підготовки основної маси абітурієнтів залишається низьким, спостерігається тенденція до деякого зниження рівня різнобічної фізичної підготовки [4, 6]. Аналіз літературних джерел свідчить про погіршення фізичного розвитку молодого покоління [5, 8], прогресу дефіциту рухової активності [7, 9], що веде до погіршення здоров'я студентської молоді [10].

Завдання підвищення ефективності фізичного виховання підрастаючого покоління являлося і є найбільш значущою упродовж останніх десятиліть. У теорії і на практиці активно розроблялися питання диференціації, індивідуалізації і профілізації навчання, інтеграції змісту освіти, впроваджувалася ідея гуманізації [1, 8]. Модернізація освітньої системи в нашій країні торкнулася і фізичного виховання ЗВО.

**Мета та завдання.** На теоретико-методологічному рівні обговорити систему фізичного виховання студентів ЗВО, місце в ній професійно-прикладної фізичної підготовки і, як підсумок, розвиток координаційних якостей майбутніх педагогів.

**Отримані результати.** Діюча програма з фізичної підготовки у вищих навчальних закладів України має у своїй основі концептуальні положення про необхідність виховання особи з високим рівнем фізичної культури, гармонійної, здатної до самостійного розвитку і фізичного вдосконалення. Відповідно до цього метою фізичного виховання студентів ЗВО є формування фізичної культури особи і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Серед завдань, сформульованих у рамках програми, разом із загальними завданнями фізичного розвитку особистості, основ фізичної культури тощо, вказана необхідність забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів, що визначає їх психофізичну готовність до майбутньої професії, а також можливості набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності у досягненні життєвих і професійних цілей.

Ці завдання, безумовно, важливі, та їх значущість у фізичному вихованні студентів ЗВО сумнівів не викликає. Відповідно, в цілях реалізації вказаних завдань в змісті курсу

фізичного виховання у ЗВО програмою передбачена як дидактична одиниця, як інтегруюча тематику теоретичного, практичного і контрольного практичного матеріалу, професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Разом з тим, окремі елементи цього напрямку фізичного виховання студентів, які передбачені в теоретичній частині навчального матеріалу курсу, є дуже значущими у його практичній частині. Вона складається з наступних підрозділів:

а) методико-практичний, такий, що забезпечує операційне оволодіння методами і способами фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення навчальних, професійних і життєвих цілей особи;

б) навчально-тренувальний, такий, що сприяє набуттю досвіду творчої практичної діяльності, розвитку самодіяльності у фізичній культурі і спорті в цілях досягнення фізичної досконалості, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, спрямованому формуванню якостей і властивостей особи;

в) контрольний, такий, що визначає диференційований і об'єктивний облік процесу і результатів навчальної діяльності студентів.

Усі ці розділи програми об'єднує саме професійна спрямованість освітнього процесу в умовах ЗВО, яка виконує за своєю суттю єднальну, координуючу і активізуючу функцію. У її рамках, в свою чергу, розвиток і підвищення рівня функціональних і рухових здібностей студентів займає далеко не останнє місце. Між тим, власне курс професійно-прикладної фізичної підготовки студентів охоплює лише вивчення загальних станів професійно-прикладної фізичної підготовки, з урахуванням отримання студентами необхідних ним знань у сфері обраної професії.

Відповідно до освітніх стандартів вищої професійної освіти, у навчальних планах ЗВО за усіма напрямками і спеціальностями вищої професійної освіти в циклі гуманітарних і соціально-економічних дисциплін передбачена дисципліна «Фізичне виховання». Проте зміст професійно-практичного блоку занять в програмі детально не визначений, а аналіз тематики рекомендованих для студентів 1-2 курсів методико-практичних занять свідчить про те, що в ньому не містяться ніякі вказівки на необхідність розвитку навіть базових координаційних якостей студентів. Мабуть, углядіти можливості для проведення занять цієї спрямованості можна лише у формулюваннях типу «методика індивідуального підходу і застосування засобів для спрямованого розвитку окремих фізичних якостей». Укладачі програми підкреслюють необхідність забезпечення рухової активності студентів, формування у них навичок індивідуального вдосконалення і корекції функціональних і рухових можливостей, необхідних професійно. Проте відсутні методики, чіткі рекомендації з організації і проведення занять, які спрямовані на розвиток і вдосконалення базових координаційних якостей майбутніх фахівців.

В цілому ж засоби практичного розділу занять навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в робочій програмі кафедри фізичного виховання кожного ЗВО визначаються самостійно. Ця вказівка, безумовно значуща, відкриває кафедрам ЗВО можливості для реалізації пріоритетних для них напрямів у фізичному вихованні студентів певної професійної орієнтації. Реальним є і підбір педагогами тих видів і комплексів фізичних вправ, які потрібні студентам конкретних спеціальностей, спрямовані на розвиток значущих для них у професійному сенсі координаційних якостей.

**Висновки, рекомендації та перспективи подальших досліджень.** Слід зазначити як недолік програми з фізичного виховання студентів ЗВО те, що вона не містить такого значущого в сучасних умовах терміну «координаційні якості», про розвиток і вдосконалення яких, як показує аналіз наукової літератури, так давно і багато пишуть фахівці. Представляється, що це поняття, враховуючи нинішній стан фізичної підготовленості українських студентів, має бути включено до програми «Фізичне виховання», так само як і повинно бути введено в обіг і педагогів ЗВО, і самих студентів. Потрібна також розробка відповідних методик розвитку базових і професійно значущих координаційних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання у ЗВО. Це підвищить значущість розуміння і практичного розвитку координаційних якостей студентів в такому сприятливому для цього віці, у тому числі і професійно значущих.

До недоліків, які вимагають уваги укладачів програми «Фізичне виховання», слід також віднести наявну динаміку годин курсу фізичного виховання у ЗВО. Істотні скорочення від курсу до курсу мають усі підрозділи програми - теоретичний, методико-практичний, навчально-тренувальний і контрольний. Чи варто дивуватися, що показники розвитку координаційних якостей студентів на практиці мають також негативну динаміку від року до

року, від курсу до курсу. Через це навряд чи можна говорити про ті, що завдання, які сформульовані у програмі фізичного виховання, до кінця навчання студентів у ЗВО будуть реально виконані. Це, у свою чергу, є не що інше, як серйозний пропуск у професійній підготовці майбутніх фахівців-педагогів, для яких розвиток названих вище координаційних якостей є основою для їх професійної діяльності. Значущість цієї проблематики для сучасного ЗВО очевидна.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації: Фізичне виховання. – К., 1998. – 26 с.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011;5:3-5.
3. Бикмухаметов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования. *Теория и практика физической культуры*, 2003;3:45-50.
4. Востроцька І., Осіпова І. Аналіз захворювань студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука Україна: збірник наукових праць*, 2003;7;1:74-76.
5. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза. *Теория и практика физической культуры*, 2006;2:2-6.
6. Изаак С. И., Панасюк Т. В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов). *Теория и практика физической культуры*, 2004;11:51-52.
7. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
8. Лимаренко О.В. Система управления качеством физкультурного образования: постановка проблемы и перспективы. *Теория и практика физической культуры*, 2005;6:8.
9. Kolumbet A. N. Dynamic of girl students' psycho-physiological indicators in process of their study at pedagogical higher educational establishment. *Physical education of students*, 2016;1:29–36. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0104>.
10. Kolumbet A. N. Methodic of girl students' professionally significant coordination qualities' perfection at physical education classes. *Physical education of students*, 2016;4:35–43. doi:10.15561/20755279.2016.0404.

**Kolumbet A. N.**

Kiev National University of Tehnologies & Design

### DEVELOPMENT OF COORDINATING INTERNALS OF FUTURE TEACHERS WITHIN THE FRAMEWORK OF PROGRAM OF DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION

**ABSTRACT.** *Purpose and task. To discuss the system of physical education of students and place in her professional and applied physical preparation and development of coordinating internals of future teachers. Results. In accordance with the educational standards of higher professional education, in the curricula of universities the foreseen discipline «Physical education». However maintenance of professionally-practical block of employments in the program in detail is not certain. The analysis of subjects of recommended for the students of 1-2 courses of methodical and practical employments testifies that in him there are not contain no pointing on the necessity of development of coordinating internalss of students. Program compilers underline the necessity of providing of motive activity of students, forming for them of skills of individual perfection and corrections of functional and motive possibilities, that is needed professionally. Absent methodologies, clear recommendations from organization and realizations of employments, that is sent to development and perfection of coordinating internals. Conclusions. Necessary development of corresponding methodologies of development of coordinating internals of students on employments after physical education in universities.*

**Keywords.** *Physical education, forming of motions, studies, coordination, coordinating internals.*

УДК 61(075)

Кривич І.П., Гусева Г.М., Палієнко К.В.  
 Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

### НОВІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ОСНОВ ПЕДІАТРІЇ

**Анотація.** У статті розглянуто ключові підходи до організації навчальної роботи з дисципліни «Основи педіатрії» на кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя і здоров'я. Охарактеризовано основні шляхи інтенсифікації навчального процесу, серед яких застосування системного підходу до викладання даної дисципліни, подолання розриву між навчанням та вихованням, використання методів активного навчання. Стаття присвячена ролі ділової гри на сучасному періоді становлення педагогічної освіти і ґрунтується на досвіді роботи викладачів кафедри МБВООЖЗ Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. У статті висвітлено етапи ділової гри, які сприяють різноплановій реалізації набутих знань і вмінь, здатності швидко і оперативно орієнтуватися в будь-якій ситуації і прийняттю правильного рішення. Робота є результатом узагальненого досвіду навчання студентів спеціальності «Здоров'я людини» на кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя і здоров'я НПУ імені М.П.Драгоманова. Запропоновано оптимізувати навчальний процес шляхом диференційованого формування груп та скорочення кількості студентів у групах для лабораторних і практичних занять. Проведено аналіз особливостей та специфіки самостійної роботи студентів, проаналізовано нові підходи до підвищення ефективності практичних, лабораторних занять з «Оснoв педіатрії».

**Ключові слова:** педіатрія, активні методи навчання, оптимізація.

**Вступ.** Особливостями вищої педагогічної освіти на сучасному етапі є те, що світ переживає стадію науково-інформаційного вибуху. Внаслідок накопичення нових наукових даних, підвищення складності навчальних програм зростають темпи і об'єм навчання. Це природний процес, але термін навчання залишається попереднім. Обсяг самостійної програми поступово збільшується і прогресує, тому девіз викладача сучасного вищого навчального закладу повинен бути таким: навчити вчитися! А це значить – сформувати у студента вміння знаходити, обробляти, запам'ятовувати і використовувати інформацію. За даними ЮНЕСКО фахівець повинен вміти учитися, вміти приймати самостійні рішення, реалізовуватися як особистість, вміти спілкуватися і співіснувати. В цьому плані доводиться творчо шукати методи та засоби забезпечення засвоєння практичних навичок, щоб виробити, навіть у пасивних студентів більш стійку зацікавленість в набутті відповідних знань та вмінь[ 2].

**Основна частина.** Методично забезпечити оптимізацію навчального процесу з формування самостійного педагогічного мислення можливо двома шляхами, які тісно пов'язані: впровадження в навчальний процес активних форм навчання, а саме ситуаційних завдань і алгоритмів діагностичного пошуку. Алгоритми, що були створені нами, увійшли до структури методичних вказівок, які мали метою, головним чином, управління самостійною позааудиторною підготовкою студентів до роботи на практичному занятті. Ці алгоритми також широко використовуються у процесі проведення практичних занять. Студенти мають можливість бачити та копіювати графічне зображення алгоритму та отримати детальні роз'яснення з приводу тих чи інших методів диференційної діагностики невідкладних станів. Підкреслимо, що студентам не обов'язково вивчати напам'ять алгоритми, що наводяться. Опитування за алгоритмами відбувається тільки під час рішення ситуаційних завдань. Цінним засобом на практичних заняттях можна вважати надання можливості студентам розробляти діагностичні алгоритми самостійно.[4]

На практичних і лабораторних заняттях студенти постійно підвищують рівень умінь і навичок в будь яких нетипових ситуаціях з надання дітям першої медичної допомоги. Тому необхідно при підготовці студентів використовувати активні методи навчання, які дозволяють формувати не лише професійні, але і комунікативні властивості.

На кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя і здоров'я

викладачі застосовують різноманітні форми проведення практичних занять. Однією з найбільш поширеною роботою зі студентами є ділова гра. Ділова гра є формою відтворення предметного і соціального змісту майбутньої професійної діяльності педагога, моделювання таких систем відносин, які характерні для педагогічної діяльності. Під час таких занять відтворюються професійні обставини, притаманні реальній дійсності, створюються умови практики ( предметний зміст), і студент працює у взаємодії з іншими представниками рольових позицій ( соціальний зміст). Звичайно, що повну невідкладну ситуацію відтворити студенти першого курсу ще не можуть. За цих умов основу ділових ігор складають деталізація скарг, визначення основних симптомів і синдромів, надання невідкладної долікарської допомоги, а також основних заходів догляду за дитиною.[5]

На нашу думку, тематика і зміст ділових ігор повинні чітко впливати з програмних положень дисципліни, сприяти закріпленню її фундаментальних питань, мати медичне підґрунтя та профілактичну спрямованість, враховувати медико-соціальні реалії сьогоdnішнього дня.

Розігруються найчастіше ситуації « хвора дитина- шкільна медична сестра». Студенти із задоволенням включаються в ділові ігри, де демонструють свої знання з основних ознак невідкладних станів, які виникають, як ускладнення хвороб внутрішніх органів у дітей; з елементів догляду за дітьми різного віку; з визначення попереднього діагнозу. При цьому формуються навички прийняття колективних рішень в складних ситуаціях, студенти вчаться дискутувати, знаходити найбільш правильний шлях вирішення конкретної задачі.

Як приклад, наводимо сценарій невідкладної ситуації. Один студент грає роль шкільної медичної сестри, інший – хворої дитини. Викладач дає інструктаж, які питання повинні розглянути студенти. Інші студенти контролюють гру, і можуть( за дозволом викладача) втручатися і дискутувати.

Подібні сценарії розроблені на всі теми, що розглядаються на практичних заняттях. Ці сценарії готуються до друку у вигляді навчально-методичного матеріалу. Виконуючи в іграх квазіпрофесійну діяльність, студент засвоює знання і вміння в динаміці гри, що розвивається, набуває не тільки компетенції спеціаліста, але і такі навички спілкування і керування, які сприяють формуванню позитивних якостей особистості.

Створення творчих умов, що дозволяють дискутувати, обговорювати і разом зі студентами створювати заключне рішення, щоб кожний з них відчував себе активним учасником цього процесу, викликає у студентів підвищений інтерес та задоволення від занять. А тон та характер спілкування викладача зі студентами настроює їх на високий моральний рівень.

Розпізнавання дитячих хвороб за основними ознаками вимагає набагато більше проникливості і практичних навичок, ніж це потрібно стосовно захворювань у дорослих. Своєрідність викладання « Основ педіатрії» полягає в тому, що саме з цієї дисципліни розпочинається вивчення основ здоров'я, як науки про основи здорового способу життя. Предмет є не тільки вступом до інших медичних дисциплін, але також і з'єднуючою ланкою викладання теоретичних і практичних дисциплін, містить широкий спектр статистичного матеріалу і потребує великого зосередження та наполегливості при оволодінні численними практичними навичками.[3]

Під навичками розуміють професійні дії, які сформовані та закріплені шляхом багаторазового повторення. Техніка набуття та удосконалення практичних навичок і вмінь складається з чіткого усвідомлення мети і завдань, які має засвоїти студент, знайомство з методикою виконання певних практичних дій та закріплення стандартного способу їх виконання у ході постійного застосування.

Для досягнення потрібного рівня знань з основних методів обстеження дітей, вміння досліджувати внутрішні органи і оцінювати отримані результати викладачами кафедри підготовлені методичні матеріали, які дозволяють покращити якість підготовки студентів до практичних занять з основ педіатрії. Мета викладачів кафедри спрямована на те, щоб навчити студентів аналізувати ознаки дитячих хвороб з урахуванням морфо-функціональних особливостей дитячого організму залежно від вікових показників норми, вмінню оцінювати фізичний і нервово-психічний розвиток дітей різного віку, а також використовувати набуті знання для вирішення практичних питань з надання невідкладної долікарської допомоги при невідкладних станах, які найчастіше спостерігаються у дитячому віці. Методичні матеріали охоплюють всі розділи навчальної програми з основ педіатрії і передбачають підвищення ефективності засвоєння навичок та вмінь, а також покликані навчити чітко і в логічній



послідовності оцінювати виявлені ознаки хвороб і дають можливість студентам самостійно оволодіти практичними навиками. В кожній темі методичних матеріалів подано умови виконання навик, матеріальне забезпечення. В обов'язковому порядку додається перелік характеристик, які необхідно дослідити. В кінці кожного розділу є тести для самоконтролю, які дозволяють перевірити і закріпити отримані знання.

Системне застосування навчальних методичних матеріалів на практичних заняттях при самопідготовці є ефективною формою відтворення схем мислення, що суттєво підвищує якість засвоєння матеріалу, привчає студентів до порядку та організованості. Вони дозволяють систематично накопичувати та засвоювати інформацію в процесі самостійної підготовки до практичних занять, а також об'єктивно аналізувати та відтворювати засвоєний матеріал.

**Висновок.** Таким чином, ділові ігри дозволяють максимально наблизити клінічні ситуації до реальності, і заставляють студента клінічно мислити у логічній послідовності. Цей метод активного навчання може допомогти досягненню одного з головних завдань вищої освіти – формування навичок професійної діяльності майбутнього вчителя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.І.П.Кривич, К.В.Палієнко, Г.М.Гусева. Особливості використання технологій самостійного навчання при підготовці майбутніх вчителів.// Вісник Чернігівського державного педагогічного університету,- 2007.- №44, -С.364-367.
- 2.Вороненко Ю.В. Проблеми здоров'я та обґрунтування перспектив розвитку вищої педагогічної освіти в Україні.// Педагогічна освіта.- 2009.-№1,-С.6-11.
- 3.Актуальні питання і напрямки удосконалення викладання дисципліни «Основи педіатрії». Збірник наукових праць « Педагогіка здоров'я», Харків, 2013р., стор.101-104.
- 4.Актуальні проблеми викладання дисциплін медичного спрямування при підготовки вчителя основ здоров'я. Матеріали міжнародного симпозіума « Освіта і здоров'я підрастаючого покоління», збірник наукових праць//2017. вип.1, стор. 56-61.
- 5.Гольденберг Ю.М., Петров Є.Є. Формування професійної діяльності студентів за допомогою ділових ігор.//Матеріали доповідей науково-методичної конференції «Сучасні проблеми підготовки фахівців у вищих навчальних закладах».- Тернопіль, 2017.-С.196-197.

**Krivich I.P.Guseva I.M.Palienko K.V.**  
National Pedagogical Dragomanov University

### THE NEW GOING IS NEAR THE INCREASE OF EFFICIENCY OF PRACTICAL EMPLOYMENTS AFTER BASES OF PAEDIATRICS

**ABSRTACT.** *In the article the key going is considered near organization of educational work on discipline of "Basis of paediatrics" on the department of mediko-biological and valeological bases of guard of life and health. It is described basic ways of intensificational of educational process, among that there is application of approach of the systems to teaching of this discipline, overcoming of break between studies and education, use of methods of active studies. The article is sanctified to the role of the business playing the modern period of becoming of pedagogical education and is base on experience of teachers of department of mediko-biological and valeological bases of guard of life and health of the Nacional pedagogical university of the name M. P. Dragomanov.The stages of business game,that promote realizacion of the purchased knowledge and abilities,are reflected in the article, capabilities quickly and operatively oriented in ane situation. Work is the result of the generalized experience of studies of students of specialization "Of Health of man" on the department of mediko-biological and valeological bases of guard of life and health of the Nacional pedagogical universiti of the name M. P. Dragomanov. In the article the analisis of features and specific of realization of laboratory and practical employment is conducted from " Bases of paediatrics". It is suggested to optimize educational process the way of the differetiated forming of groups and reduction of amount of students in groups for laboratory and practical employments.*

**Keywords:** *paediatrics, active methods of studies, optimization.*

## АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ У ФОРМАТІ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

**Анотація.** Мета дослідження полягає в з'ясуванні аспектів навчального процесу НУШ щодо реалізації здоров'язбереження учнів початкової школи на прикладі формування фізіологічної постави у дітей. В процесі дослідження були використані методи: спостереження, порівняння, моделювання. Аналіз ряду параметрів дозволяє передбачити, що нові підходи до реалізації виховних та навчальних задач дозволяють більш багатогранно розглядати процес створення в освітньому закладі здоров'язберігаючого середовища. Проте, існує низка питань щодо практичного застосування профілактичних здоров'язбережувальних методик з перевіреною ефективністю та інноваційних, зокрема щодо формування фізіологічної постави учнів. Знову лишається поза увагою проблема проведення моніторингових досліджень здоров'я школярів.

**Ключові слова:** освітній процес Нової української школи, здоров'язбереження учнів, профілактика порушень постави школярів.

Сьогодні українська шкільна освіта перебуває в очікуванні досить масштабного переформатування. Нова українська школа вочевидь принципово відрізнятиметься від існуючою не тільки дидактичними принципами і підходами, докорінно змінюються засади педагогічної взаємодії та режим їх практичної реалізації. В основу концепції НУШ покладено принцип дитиноцентризму. У відповідності до Державного стандарту початкової освіти (постанова КМ України від 21 лютого 2018р) метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, підприємливості, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку. Здобувач освіти: дбає про особисте здоров'я і безпеку, реагує на діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту; визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для здоров'я, добробуту, власної безпеки та безпеки інших осіб; робить аргументований вибір на користь здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики; виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту [1, с.10]

Тож проблема формування у школярів здоров'язбережувальної компетентності не втратила своєї актуальності, а лише набула додаткових рис у зв'язку з орієнтацією навчального процесу на більшу самостійність та ініціативність дітей. Здоров'язбережувальна компетентність - здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я. Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) - це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини [2, с.2]. Слід зауважити, що власне змінення формату навчального процесу в межах запропонованих реформ, повинно забезпечити суттєвішу природовідповідність навчання як такого та шкільного середовища. Спробуємо проаналізувати деякі аспекти навчального процесу НУШ щодо реалізації здоров'язбереження учнів початкової школи на прикладі формування фізіологічної постави у дітей (порушення постави школярів одна з найчисельніших груп фізіологічних відхилень, що викликаються «шкільними» факторами).

Державний стандарт початкової загальної освіти передбачає організацію освітнього процесу із застосуванням діяльнісного підходу на інтегровано-предметній основі з переважанням ігрових методів у першому циклі (1-2 класи) та інтегровано-предметній основі у другому циклі (3-4 класи) [3, с.24]. Широке застосування ігрових методів при навчанні дітей 6-7 річного віку дозволить зняти психо-емоційне напруження, зменшити тривалість перебування дитини у вимушеній «шкільній» позі. Використання методик «Щоденні 5» та «Щоденні 3» дозволяє найбільш складні завданн – читання, письмо, виконання

математичних дій, досить чітко регламентувати в часі (рекомендована тривалість навчальних елементів – 5-10 хвилин). Тож, порівнюючи з більш монотонним класичним уроком, можна говорити про покращення працездатності школярів при менших фізіологічних та психологічних витратах.

Проте, нова навчальна парадигма вимагає від дитини більшої самостійності та відповідальності, що передбачає не лише сумлінне ставлення до виконання навчальних завдань, а й усвідомлення власної поведінки щодо збереження та зміцнення здоров'я. В такому разі, учень початкової школи, обираючи *що* він буде читати (писати, підраховувати та ін.), обирає також *як* він буде читати: сидячи за партою, у русі, у зоні відпочинку тощо. Спостерігаючи за поведінкою дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, ми з'ясували, що поза дитини під час навчання безпосередньо залежить від двох чинників: попередньо сформованого стереотипу та ступеню зосередженості. На нашу думку, вірогідність вибору дітьми «правильної» пози при виконанні завдань досить невисока. У більшості молодших школярів навички збереження фізіологічного положення тіла сформовані недостатньо, навряд чи вони відпрацьовували їх під час малювання, художньої праці, використання комп'ютерної техніки. В цьому контексті виникає питання – як повинен діяти вчитель, щоб запобігти поведінковій фіксації «неправильного» положення тіла та порушенню фізіологічної постави дитини (вимагати дотримання загальноприйнятих норм чи ні, якщо вимагати – то яким чином?). Знайти вдалу відповідь на сьогодні буде складно, оскільки вчитель в першу чергу зосереджений на процесі навчання, він апробує нові методичні прийоми, шукає свій шлях у сприйнятті нових підходів. Можливо, доцільно все ж таки сформулювати у школяра певні уявлення про особливості розумової праці, запропонувати декілька варіантів правильного положення тіла під час читання або письма: класичне розташування за шкільним столом або партою, з використанням ортопедичних стільців, м'ячів для фітболу, на підлозі в позі «Лотосу» та ін.

Безумовно позитивними є рекомендації по урізноманітненню освітнього простору. Крім класичних варіантів класних кімнат доцільно використовувати новітні, наприклад, мобільні робочі місця, які можна легко трансформувати для групової роботи. Перед школою поставлено завдання відшукати окремі приміщення з відкритим освітнім простором, що дозволить розширити поле діяльності за межі класу. [3,с.20] Нові варіанти упорядкування освітнього простору надають можливості для проведення більш ефективних фізкультпауз. Якщо в класній кімнаті є місце для проведення ранкових та загальних зустрічей, і воно вільне від шкільних меблів, фізкультурні хвилини та валеопаузи можуть набути принципово нової якості. В залежності від бажання учнів та вчителя, можна змінювати амплітуду рухів у комплексах фізичних вправ, вводити більш динамічні змагальні та ігрові елементи, інтегрувати їх в хореографічні етюди тощо.

Вважаємо за доцільне значну кількість уроків у межах предмету «Я вивчаю світ» проводити поза межами приміщень, оскільки це має користь не лише для вирішення дидактичних завдань (для дитини молодшого шкільного віку краще спостерігати предмети та явища безпосередньо), а й для оптимізації рухового режиму, збільшення фізичної витривалості та загартованості.

В профілактиці порушень постави у школярів провідну роль завжди відігравали раціонально організовані уроки фізичного виховання. У відповідності до Держстандарту початкової освіти, здобувач освіти: регулярно займається руховою активністю, фізичною культурою та спортом; демонструє рухові вміння та навички та використовує їх у різних життєвих ситуаціях; добирає фізичні вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості; керується правилами безпечної і чесною гри, уміє боротися, вигравати і програвати; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я, емоційного задоволення, гартування характеру, самовираження та соціальної взаємодії [1, с.12]. І на сьогодні програмними лишаються вправи для формування постави: загальнорозвивальні на місці, загальнорозвивальні в русі, загальнорозвивальні з предметами, вправи на відчуття правильної постави. На нашу думку дуже ефективними в плані профілактики порушень постави дітей молодшого шкільного віку є заняття фітболом. Такі заняття подобаються дітям, зазвичай емоційно позитивно забарвлені, не виснажують (що особливо важливо, якщо урок фізичного виховання на початку або у середині навчального дня), досить легко синхронізуються з потребами та можливостями дітей.

Таким чином, характер змін навчального процесу в початковій школі в цілому сприятиме збереженню здоров'я учнів. Нові підходи до реалізації виховних та навчальних

задач дозволяють більш багатогранно розглядати процес створення в освітньому закладі здоров'язберігаючого середовища. Проте, існує низка питань щодо практичного застосування профілактичних здоров'язбережувальних методик з перевіреною ефективністю та інноваційних, зокрема щодо формування фізіологічної постави учнів. Знову лишається поза увагою проблема проведення моніторингових досліджень здоров'я школярів. Для того щоб об'єктивно оцінити якість здоров'язбереження в Новій українській школі потрібні пролонговані спостереження за чітко визначеними доцільними критеріями.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт початкової освіти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
2. Основи Здоров'я: навч. програма для загальноосвітніх навч. закладів 1–4 кл. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/pochatkova-shkola.html>
3. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н.М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206с.

**Liudmila L.V.**

Kryvyi Rih State Pedagogical University

### ASPECTS OF THE IMPLEMENTATION OF HEALTHCARE-SAVING IN THE FORMAT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

**ABSTRACT.** *The purpose of the study is to elucidate the aspects of the educational process of the New Ukrainian School in relation to the implementation of healthcare for elementary school students on the example of the formation of physiological posture of children. In the process of research, methods were used: observation, comparison, modeling. Analysis of a number of parameters suggests that new approaches to the implementation of educational tasks allow more multifaceted to consider the process of creating the healthcare environment at the educational institution. However, there are a number of issues regarding the practical application of preventive healthcare –saving and innovation methods with proven effectiveness, in particular regarding the formation of physiological posture of students. Again, the problem of conducting monitoring studies of schoolchildren's health remains unnoticed.*

**Key words:** *educational process of the New Ukrainian School, healthcare of students, prevention of violations of posture of schoolchildren.*

УДК 612.118:796.071.2

Макаренко А.В., Яковенко В.Г., Венков Д.Ю.  
Донбаський державний педагогічний університет

### ВИКОРИСТАННЯ ФЕНОТИПІВ ГРУП КРОВІ (AB0) ДЛЯ ПОШУКУ ВИСОКО І ШВИДКО ТРЕНОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

**Анотація.** У статті висвітлюються особливості розподілу фенотипів груп крові (AB0) для пошуку високо і швидко тренованих спортсменів з урахуванням результативності їх спортивної діяльності.

Для визначення та оцінки потенційних рухових здібностей людини найбільш прогностично значущим абсолютним генотипом (генетично жорстко детермінованим) «зовнішнім», маркерною ознакою є група крові, яка визначається за системою еритроцитарних антигенів (AB0).

Результати проведеного дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту обстежуваних дозволили на додаток до вже наявних у спеціальній науково-методичній літературі відомостям, науково обґрунтувати доцільність використання відомих методичних підходів, для об'єктивного вивчення спадково обумовленої схильності до певного рівня розвитку фізичних якостей і рухових здібностей у людини.

**Ключові слова:** група крові, генетичні маркери, стиль змагальної діяльності, тренувальність спортсменів.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному розумінні суті, забезпечення і збереження фізичного здоров'я, а тим більше індивідуального фізичного здоров'я людини, генотипній складовій не приділяється належної уваги. Ось чому практичні рекомендації щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я, особливо в умовах здійснення систематичної активної м'язової діяльності, найчастіше носять універсальний характер і не враховують такі індивідуальні генетично обумовлені особливості людини, як тип статури, група крові, тип вищої нервової діяльності, тип вегетативної нервової регуляції, що переважає, рівень розвитку фізичних якостей, дерматогліфічні особливості, склад м'язових волокон і ін. [1, с. 5]. Останні досягнення сучасної спортивної науки, засновані на даних молекулярної біології, динамічної фізіології, спортивної генетики переконливо доводять, що, наділивши кожну людину руховими здібностями, що забезпечують нормальну життєдіяльність організму, природа проте наділила людей не однаковими можливостями їх проявів і вдосконалення [6].

У даний час практика спорту демонструє досить низьку ефективність спортивного відбору, а точність експертного прогнозу успішності спортсмена не перевищує 60-70% [2, с. 346].

Однак сучасні методи генетичних досліджень, зокрема популяційно-статистичний, все ж дозволяють досліджувати спадкову основу фізичних якостей людини з допомогою генетичних маркерів - відносно легко емпірично визначаються, жорстко пов'язаних з генотипом, а тому стійких протягом життя, ознак, за якими можна судити про ймовірності прояву інших, важко визначених ознак. Генетичні маркери не лише несуть інформацію про спадкові задатки, на основі яких в процесі росту і розвитку організму формуються рухові якості, певні рівні загальної і спеціальної рухової активності людини, але за їх допомогою можна стверджувати про рухові здібності, рухову обдарованість людини тоді, коли вони ще не проявилися, наприклад, в ранньому дитинстві або навіть у дитячому віці [3, с. 18].

Для визначення та оцінки потенційних рухових здібностей людини найбільш прогностично значущим абсолютним генотипом (генетично жорстко детермінованим) «зовнішнім», маркерною ознакою є група крові, яка визначається за системою еритроцитарних антигенів (AB0).

У межах зазначеної наукової проблеми мета проведеного нами дослідження полягала у виявленні особливостей розподілу фенотипів груп крові (AB0) для пошуку високо і швидко тренованих спортсменів з урахуванням результативності їх спортивної діяльності.

Передбачалося, що оскільки група крові, яка визначається за системою еритроцитарних антигенів (AB0), розглядається в якості абсолютного серологічної генетичного маркерної ознаки організму людини, то можливе існування об'єктивного зв'язку

«група крові (AB0) - спортивний результат», на що вказують дані вже проведених аналогічних наукових досліджень [1, 2, 4, 6]. Загальна кількість обстежених склало 48 осіб чоловічої і жіночої статі (переважно чоловічої) у віковому діапазоні 15-30 років. Спортивна спеціалізація юних спортсменів – єдиноборства: бокс, кікбоксинг, тайський бокс, карате, хортинг.

Група крові визначалася на основі даних медичної карти обстежуваних, а також клінічним способом за бажанням випробовуваних в умовах спеціалізованого медичного закладу (клінічної біохімічної лабораторії).

Внутрішньогруповий аналіз розподілу груп крові (AB0) вказує, що у випробовуваних, найбільша частота показників характерна для II (A0) групи крові (50%), а найменша - для IV (AB) групи (8%) (таблиця 1).

Тренувальність людей різної статі і віку неоднакова. В межах однієї і тієї ж статеві-вікової групи вона визначається початковим рівнем функціональної підготовленості: ступені тренувальності тим вищий, чим нижчий попередній (чи початковий) рівень тренуваності [5, с. 121].

Для успішного розвитку тренуваності спортсменів в плані відбору і прогнозу необхідним фактором є стиль змагальної діяльності. Серед спортсменів ситуаційних видів спорту (боксерів, волейболістів, баскетболістів та ін.) виявлені значні відмінності між спортсменами атакуючого і контратакуючого стилю з багатьох психофізіологічних показників. Так, у атакуючих боксерів в порівнянні з контратакуючими достовірно коротші тимчасові параметри сенсомоторних реакцій і тактичного мислення, вище показники теплінг-тесту і сили м'язів, а під час парної взаємодії з суперником в ЕЕГ формується більш асиметрична система управління рухами, що включає нижнетімений, зорові і моторні області лівої півкулі (умовно «система сприйняття»), при навчанні з електроміографічним зворотним зв'язком менш виражений приріст здатності до довільного управління м'язовими зусиллями.

У контратакуючих боксерів - більш симетрична система взаємозалежної активності в корі великих півкуль з провідною роллю передньолобних областей («система прийняття рішень»), більш високий коефіцієнт інтелектуальності в словесному тесті Г. Айзенка, при навчанні з ЕМГ-зворотним зв'язком успішніше відбувається вдосконалення м'язового почуття і точності відтворення заданих зусиль [2, с. 345].

Аналіз розподілу груп крові у випробовуваних атакуючого стилю змагальної діяльності вказує, що найбільший показник: I (00) - 25%; і контратакуючого стилю: II (A0) - 33% (таблиця 1).

Таблиця 1.

#### Показник розподілу груп крові (AB0) у спортсменів (%)

Група крові	Показник груп крові	Стиль змагальної діяльності		Адекватність вибору	
		атака	контратака	адекватний	неадекватний
I(00)	25	25	0	13	12
II(A0)	50	17	33	21	29
III(B0)	17	17	0	0	17
IV(AB)	8	4	4	4	4

На жаль, у практиці досить часто трапляються випадки неадекватного вибору стилю змагальної діяльності.

Неадекватний вибір супроводжується формуванням нераціональної функціональної системи адаптації з великим числом зайвих, неефективних і навіть недоцільних внутрішньосистемних і міжсистемних взаємозв'язків, напругою адаптаційно-компенсаторних механізмів, утрудненням процесів відновлення, повільним розвитком тренуваності, недостатньо успішним виступом на змаганнях [2, с. 344].

Внаслідок цього уповільнюються темпи оволодіння спортивною технікою, погіршуються спортивні результати, збільшується час виконання нормативів спортивних розрядів.

Незалежно від атакуючого або контратакуючого стилю, використання «свого» стилю збільшує швидкість росту спортивної майстерності. Адекватність вибору ми розраховували за часом досягнення рівня спортивної майстерності (кваліфікації кандидата в майстри

спорту) не більше 3-х років. Найбільший показник адекватного вибору: II (A0) - 21%; і найменший III (B0) - 0% (таблиця 1).

У групах спортсменів атакуючого або контратакуючого стилю налічується приблизно 1/3 спортсменів, з адекватним вибором стилю змагальної діяльності, відповідно до їхніх вроджених індивідуально-типологічних особливостей, і близько 2/3 спортсменів з неадекватним вибором, які, мабуть, компенсують цей вибір іншими функціональними можливостями організму.

Отримані дані дозволили зробити наступні висновки:

1. Внутрішньогруповий аналіз розподілу фенотипів груп крові (AB0) вказує, що у випробовуваних найбільша частота зустрічається при наявності II (A0) групи крові, а найменша - для IV (AB) групи.

2. У групі спортсменів, які досягли успіхів у спортивній діяльності, найбільша частота притаманна для II (A0) групи крові, на що вказують дані сумарного аналізу статистичного розподілу фенотипів груп крові (AB0).

3. Аналіз розподілу груп крові виявив що, атакуючого стилю змагальної діяльності найбільша частота зустрічається серед спортсменів із I (00) групою крові і контратакуючого стилю найбільша частота зустрічається у спортсменів із II (A0) групою крові.

4. Адекватність вибору стилю змагальної діяльності вказує, що найбільший показник адекватного вибору серед спортсменів з II (A0) групою крові і найменший у спортсменів з III (B0) групою крові.

5. Генотипним маркером спадково обумовленою високої схильності до розвитку фізичних якостей і рухових здібностей у людини, можливо, є I (00) і II (A0) групи крові.

Результати проведеного дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту обстежуваних дозволили на додаток до вже наявних у спеціальній науково-методичній літературі відомостям, науково обґрунтувати доцільність використання відомих методичних підходів, для об'єктивного вивчення спадково обумовленої схильності до певного рівня розвитку фізичних якостей і рухових здібностей у людини.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика: учебное пособие. / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
2. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
3. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: навч. посіб. /Л.П. Сергиенко. – Київ: Вища школа, 2004. – 631с.
4. Сергиенко Л.П. Спортивна генетика: підручник. / Л.П. Сергиенко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
5. Физиология физических вправ: підручник. / П.Д. Плахтій, А.І. Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський : ТОВ « Друкарня Рута », 2015. – 268с.
6. Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств / Р.Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 7. – С.39-40.

**Makarenko A.V., Yakovenko V.G., Venkov D.Y.**  
Donbass State Pedagogical University

### APPLICATION OF PHENOTYPES OF BLOOD-GROUPS (ABO) FOR SEARCHING THE HIGHLY AND QUICKLY TRAINED SPORTSMEN

**ABSTRACT.** *The article reveals the peculiarities of distribution of blood-group phenotypes (ABO) for searching the highly and quickly trained sportsmen, with taking into consideration the effectiveness of their sporting activities.*

*The marker's sign is the blood-group which is defined in accordance with the system of erythrocytal antigens (ABO); it is used for defining and evaluating the potential motor abilities of a person with the most prognostically important absolute genotype (genetically strictly determined), the "outer" one.*

*The results of the research carried out, with taking into consideration the individual peculiarities of the contingent of those tested, allowed us in addition to already revealed in special*

*scientific-methodical literature data, to substantiate scientifically the expediency of using the well-known methodic approaches for the objective investigation of the hereditary conditioned inclination to a certain level of development of physical qualities and motor abilities of a person.*

**Keywords:** *blood-group, genetic markers, style of competitive activity, training of sportsmen.*



Малинівська Л.І.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

## ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ ВИХОВНОЇ РОБОТИ

**Анотація.** У статті доведено актуальність формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в учнів 5-9 класів як гуманітарно-освітньої стратегії: розкрито методолого-теоретичні засади формування ціннісного ставлення до власного здоров'я; виділено основні поняття та типи технологій; обґрунтовано принципи, які відбивають специфіку формування ціннісного: систематичності, міждисциплінарності, інтеграції екологічного й валеологічного знання; урахування національних і регіональних аспектів проблем ставлення до власного здоров'я; єдності та співіснування людини з природою; визначено перспективи подальших досліджень, які охоплюють методичні особливості та змістові характеристики здійснення формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в учнів 5-9 класів.

**Ключові слова:** здоров'я, культура здоров'я, здоров'язбережувальна культура та технологія, типи технологій

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сучасні тенденції в національній освіті, що відбуваються в суспільстві й світі, мають відповідати вимогам трансформаційних змін. В епоху глобалізації освіта стає гуманітарною і спрямовується на засвоєння цінностей, що виробило людство протягом свого розвитку. Цінності людини лежать в основі її світогляду. Система цінностей забезпечує формування мотивації до діяльності та її життєдіяльності в цілому. Тому, різноманітні процеси повинні оцінюватися з позицій загальнолюдських цінностей, зокрема з позицій збереження й зміцнення здоров'я як однієї з наскрізних цінностей.

В умовах розбудови суспільства відбуваються кардинальні перетворення в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема в освіті. Пріоритетні напрями розвитку освіти окреслено в нормативно-правових документах: законах України "Про освіту", "Про професійно-технічну освіту", "Про загальну середню освіту", "Про позашкільну освіту", "Про дошкільну освіту", "Про вищу освіту"; Національній доктрині розвитку освіти, Указі Президента "Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні", Концепції розвитку професійної освіти і навчання (2010–2020 рр.) тощо.

Посилення уваги до проблем здоров'я дітей зумовлено різким погіршенням стану здоров'я молодого покоління і негативними демографічними тенденціями в суспільстві, які спостерігаються протягом останніх 20–30 років. Ціннісне ставлення до здоров'я передбачає усвідомлення особистістю того, що саме здоров'я є найважливішою цінністю для людини. Учень із ціннісним ставленням до здоров'я обирає таку стратегію поведінки і такий спосіб життя, які забезпечать збереження й зміцнення його здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Аналіз наукових досліджень свідчить про наявність значної кількості теоретичних і практичних напрацювань з питань здоров'я людини в різних напрямках: філософському, медико-біологічному, соціальному та психолого-педагогічному. Зокрема, проблема навчання і виховання здорової людини, створення здорових умов навчання розглядалися багатьма представниками педагогічної науки. Відповідні аспекти можна знайти в працях К.А. Гельвеція, Я.А. Коменського, Ж-Ж Руссо та інших. Серед класиків вітчизняної педагогіки, які приділяли увагу проблемі здоров'я, можна відзначити К.Д.Ушинського, Л.С. Виготського, В.О.Сухомлинського, П.П. Блонського, М.М. Пирогова.

Проблема здоров'я активно розроблялася відомими філософами, культурологами, психологами В. Казначевим, В. Климовою, В. Скуміним, Є. Спіріним, І. Фроловим, В. Леві, А. Маслоу. Проблеми мотивації діяльності та поведінки досліджували психологи (Л.Божович, В.Вілюнас, О.Леонтьєв, С.Рубінштейн, А.Маслоу, В.Семиченко та інші).

Праці багатьох сучасних учених присвячені дослідженням питань здорового способу життя, ціннісного ставлення засоби масової інформації ведуть його пропаганду, в закладах освіти введено спеціальні курси, розроблено програми, проте проблема залишається невирішеною.

Спираючись на спостереження за дітьми, багаторічну педагогічну діяльність, В. Сухомлинський переконливо доводить взаємозалежність, взаємовплив фізичного здоров'я та духовного життя дитини, її духовного світу, розумового розвитку, віри у свої сили: «Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі» [8, с.104]. .

В.О. Сухомлинський у кількох своїх працях неоднаразово підкреслював: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили» [1, с.124].

Академік М.М. Амосов писав: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значущі. Їх нічим не можна замінити». А це означає, що кожна людина повинна свідомо зрозуміти, що сама відповідає за своє здоров'я і благополуччя [8, с. 214-215].

Проаналізувавши психолого-педагогічну та методичну літературу з теми дослідження, можемо побудувати методологію формування ціннісного ставлення до здоров'я та, врахувавши напрацювання вчених різних наукових галузей, які містять підґрунтя, за такими напрямками:

– визначення сутності феномену здоров'я, ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я, їх теоретико- методологічні засади (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, В. Горашук, Г.Нікіфоров, С. Омельченко, В. Оржеховська та ін.);

– розробка ціннісного підходу в педагогіці (І. Бех, О. Вишневський, В. Крижко, В.Сластьонін, В. Струманський, О. Сухомлинська, Г. Чижаківа та ін.);

– психологічні та філософські аспекти формування системи цінностей у дітей, підлітків і молоді (І. Бех, М. Боришевський, В. Василенко, О. Дробницький, А. Здравомислов, М. Каган, О. Кононко, Д. Леонтьєв, Ю. Лісичин, О. Сухомлинська; В. Тугарінов та ін.);

– уявлення про ставлення як властивість (О. Лазурський, В. М'ясищев, Г. Нікіфоров та ін.);

Поза увагою дослідників залишилися найважливі аспекти теоретичних і методичних основ формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів 5-9 класів основної школи в процесі позакласної виховної роботи. За всієї глибини праць, присвячених проблемі збереження й зміцнення здоров'я дітей, у них не розкриті належним чином питання сутності «ціннісного ставлення до здоров'я», його критеріїв, показників і рівнів сформованості, педагогічних факторів та умов розвитку ціннісного ставлення до здоров'я як пріоритетної життєвої цінності, механізмів, принципів та шляхів його формування. Крім того, необхідно зазначити, що відсутні дослідження, в яких науково обґрунтовано педагогічну систему формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів 5-9 класів основної школи в процесі позакласної виховної роботи.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Важливим напрямком роботи загальноосвітніх шкіл є виховання в підлітків ціннісного ставлення до власного здоров'я, оскільки саме це допоможе спрямувати старших підлітків на правильну організацію власного життя, та сформує ціннісний апарат кожної особистості, збереже і зміцнить їхнє здоров'я, сприятиме гармонійному, психічному, духовному розвитку функцій особистості кожного підлітка.

Потреба бути здоровим – основна для людини, тому необхідно створювати певні умови для збереження здоров'я людей. Загальне здоров'я людини – це здоров'я фізичне, психічне і соціальне. Усі ці види здоров'я тісно пов'язані між собою. На ґрунті фізичного формується здоров'я психічне, на психічному – моральне і соціальне.

Учень, який утратив здоров'я, – це людина з комплексом проблем, тому що на шляху його самореалізації виникає нездоланна перешкода – хвороба, боротьба з якою може забрати всі сили. У навчальних закладах сьогодні все більше дітей з різними захворюваннями: від шлунково-кишкових до серцево-судинних, від порушення постави до короткозорості та сліпоті. Багато учнів не роблять зарядку, уникають уроків фізкультури, небагато хто робить прогулянки у вихідні дні. Вони не навчені одержувати задоволення від руху, не знають, що таке радість здорового організму, і шукають задоволення в тютюнопалінні, алкоголі або наркотиках.

В закладах освіти одним із пріоритетів виховної роботи серед учнів залишається формування ціннісного ставлення до власного здоров'я учнів, розвиток духовних і фізичних можливостей особистості, фізична підтримка дитячого організму.

Дотримання загальноприйнятих принципів — запорука ціннісного ставлення до природи.

Біологічні принципи полягають у тому, що спосіб життя має відповідати віку, бути забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним.

Соціальні принципи полягають у тому, що спосіб життя має бути естетичним, моральним.

Таким чином, здоровий спосіб життя – є раціональною організацією життя людини на основі біологічних та соціальних чинників.

Здоровий спосіб життя – це форми і способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

При опитуванні учнів 5-9 класів шкіл міста Житомира, виявлено, що більшість учнів знають, що до здорового способу життя належать заняття спортом, загартовування, дотримання особистої гігієни, режим навчання та відпочинку, режим харчування, організація сну, уникнення шкідливих звичок, активний відпочинок, позитивні емоції. Та на питання «Чи дотримуєтеся ви особисто усіх цих правил?», «Як Ви розумієте поняття ціннісне ставлення до власного здоров'я?» або «Що таке цінність здоров'я?» багато учнів відповіли з трьох запитань «ні», «не розумію». Тож важливо, щоб знання дітей про здоровий спосіб життя стали їхніми переконаннями, щоб з'явилось бажання дбати про своє здоров'я.

Пропаганда, декларативний підхід до здорового способу життя – не є вирішенням цього питання. Необхідно, щоб учні самі усвідомили, що ціннісне ставлення до власного здоров'я повинно бути для них важливим і значущим. В опрацьованій літературі більшість дослідників розглядають виховання цінностей та ведення здорового способу життя з теоретичних позицій, не застосовуючи їх на практиці в школі. Помітним є і те, що науковці не об'єднують поняття «цінності» та «здоровий спосіб життя», хоча саме ціннісне виховання значно підвищує ефективність виховної роботи школи. Виховання на основі цінностей – це провідний шлях формування особистості підлітка та його ставлення до власного здоров'я.

**Висновки.** Проаналізувавши літературні джерела ми дійшли до висновку, що цінності не лише лежать в основі вибору цілей, засобів та умов діяльності, відповідають на запитання, задля чого відбувається той чи інший процес, а й є однією з складових частин формування у підлітків позитивного ставлення до власного здоров'я.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрищенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально- педагогічна проблема / Т.К. Андрищенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. – 2012. – № 7. – С.123-127.
2. Боднарчук Г.М. Виховні години: 8 клас: На допомогу класному керівнику / Г. М. Боднарчук, М. М. Тимочків. – Тернопіль: Богдан, 2007. – 80 с.
3. Мельник С. Здоров'я та духовність – через освіту / С. Мельник // Директор школи. – 2003. – №44.
4. Никифорова О. Школа на шляху до здорового способу життя / О. Никифорова // Завуч. – 2008. – №19-20.
5. Тищенко С. П. Психічне здоров'я: ціннісно-смісловий аналіз //Актуальні проблеми сучасної української психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. акад.С. Д. Максименка. – Київ: Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 344-366.
6. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі / В. Успенська // Рідна школа. – 2009. – №4. – С. 44 - 48
7. Шульга С. Оздоровчі технології / С.Шульга // Директор школи. – 2008. – №9
8. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / В.Г. Панка. – Київ, 2003. – 345 с.

**Malinowska L.I.**

Zhytomyr Ivan Franko State University

**FORMATION OF VALUE ATTITUDE TOWARDS OWN HEALTH IN PUPILS OF GRADES 5-9 OF THE MAIN SCHOOL IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR EDUCATIONAL WORK**

**ABSTRACT.** *The article proves the importance of forming a value attitude towards their own health in students 5-9 classes as a humanitarian-educational strategy: the methodological and theoretical principles of the formation of value attitude towards their own health are revealed; the basic concepts and types of technologies are highlighted; the principles that reflect the specifics of the formation of values are substantiated: systematic, interdisciplinary, integration of environmental and valeological knowledge; taking into account national and regional aspects of the problems of their own health; unity and coexistence of man with nature; the prospects for further research, which cover the methodical features and content characteristics of the formation of a value attitude towards their own health in pupils of grades 5-9, are determined.*

**Keywords:** *health, health culture, healthcare-saving culture and technology, types of technologies*

## ELECTROCHEMICAL SENSORS FOR DETERMINATION CONTENT OF MOLYBDEN (VI) IN MINERALIZATIONS OF FOODSTUFFS OF PLAN ORIGIN

Chemical sensors are convenient analytical tools in which both researchers and practitioners are interested. The continuous development of research in the field of sensors led to the creation of new sensors, improving the theory of their functioning, expanding areas of use and implementation of the latest methodological solutions.

Potentiometric sensors are characterized by various advantages: they allow direct registration of analyte concentrations, small size and low cost, are portable, which makes it possible under the special conditions to determine different substances both in laboratory and non-laboratory use in the absence of complex equipment, if necessary allow carry out remote measurements, provide express control without changing the composition of the sample, easy to operate, provide the ability to turn on automatically system for collecting and processing information.

Sensory materials have become widespread in various industries, medicine, agriculture, ecological monitoring, and especially in the control of food quality.

The analysis of food products and agricultural raw materials on the content of numerous chemical additives and the trace amounts of substances entering into food, feed and plants are relevant. For reliable identification of substances in complex biological matrices, a combination of the chromatographic separation of controlled components with their spectral detection or different combinations of hybrid methods had been used.

The use of electronic tongues for the analysis of fruit juices, mineral water, cooling beverages, coffee, tea, milk and dairy products, wines, mizo (Japanese soy paste), sake, oils, fruits, vegetables, meat and fish are described.

To ensure the reliable functioning of potentiometric sensors, the problem of selectivity of analytical responses remains extremely important.

The main tendencies in the development of potentiometric sensors are lowering the lower limit of detection from  $10^{-6}$  -  $10^{-5}$  mol/l to several orders.

Polymer-salt compositions based on oxygene-containing salts of molybdenum and non-ionic water-soluble polymers – polyvinylpyrrolidone (PVP) have a number of specific properties that allow the use of these compositions in the form of films, solutions and gels as sensory and catalytic materials.

Molybdenum is a vitally necessary microelement, affects the activity of xanthine oxidase, and is included in the number of enzymes that control the exchange of uric acid. Molybdenum compounds enter the human body with food (75-250 mg/day), soluble compounds are easily absorbed from the gastrointestinal tract, absorbed from the lungs, enter the blood from the places of parenteral introduction. Molybdenum compounds accumulate in the liver. Toxic dose for human is 5 mg, clinical symptoms of intoxication observed at 10 mg Mo/day, lethal dose - 50 mg.

Causes of excess Molybdenum in the human body: exposure to food, water, molybdenum-containing drugs, biologically active food supplements, intoxication under conditions of production and copper deficiency in the diet. The consequence is increased activity of xanthine oxidase, uric acid in urine, gout, irritation of mucous membranes, pneumoconiosis, inhibition of blood formation (anemia, leukopenia) and weight loss. There is also a menace to human health as a result of a vegetarian diet, parenteral nutrition and an excess of tungsten in the body. This causes a decrease in the activity of molybdenum-containing enzymes, increases excitability, irritation, disturbed visual adaptation tachycardia, and increases the risk of developing esophageal cancer.

The following methods are used to determine molybdenum in the objects with complex matrix: spectrophotometry; catalytic spectrophotometry; spectrometry with inductively coupled plasma; atomic absorption spectroscopy; electrothermal atomic absorption spectrometry; mass spectrometry with inductively coupled plasma; quadrupole mass spectrometry with inductively coupled plasma; inversion voltammetry; adsorption-catalytic voltammetry; differential pulse-anode voltammetry; cathode-catalytic voltammetry; oscillographic potentiometric catalytic kinetic method; liquid chromatography; liquid-liquid extraction and neutron activation analysis.

The purpose of the work are to develop a sensitive, express and simple ionometric

techniques for the determination of Molybdenum (VI) using membrane and solid-state sensors from the electrode-active substance on the basis of a triple metal-polymer complex in mineralizations of food products of plant origin, in particular samples of apples, cabbage, potatoes and bananas.

We had been used anion organic reagent - bromopyrogallol red (BPR), nonionic polyelectrolyte - polyvinylpyrrolidone (PVP,  $M_r \approx 8 \cdot 10^3$ ), ammonium heptamolybdate, plasticizer - dibutylphthalate, membrane solvent - cyclohexanone, matrix - polyvinylchloride of the brand C-40.

In the ionometric definitions of Mo (VI) as an analytical signal was registered the difference in the potentials of the galvanic element, consisting of the indicator electrode and the comparison electrode, immersed in the investigated solution. As an internal solution for ammonium heptamolybdate at a concentration of  $1 \cdot 10^{-4}$  mol/l was used for membrane ISE. The difference in potentials of the galvanic element was measured using the ionizer EV-74.

Plasticized polyvinylchloride membrane of the molybdenum sensor was synthesized according to the standard technique.

The constructions without internal water solution - solid-contact electrodes - have been developed for miniaturization of sensors. As an indicator electrode it is proposed to use a solid-state ISE on a steel medical needle. After each immersion, the electrode was dried in an upright position for 10 minutes. The operation was repeated until the membrane material ball in diameter  $\sim 2$  mm was formed at the end of the wire. The electrode was dried until the electrode mass was solidified for 3 days.

For the electrode-active substance (EAS) was prepared triple metal-polymer complex (TMPC) BPR-PVP-Mo(VI), which was prepared by draining certain volumes of aqueous solutions of components at a ratio of 6: 3: 1 with an optimal pH of 6,0. The TMPC were dried at room temperature and dissolved in a plasticizer during the synthesis of the membrane.

Electrochemical sensors have been developed to determine the concentration of molybdenum (VI) using TMPC BPR-PVP-Mo(VI) as an electrode-active substance of a plasticized film membrane and solid-state electrode. The electrode-analytical characteristics of the constructed sensors were installed and were summarized in Table 1.

Table 1

Electrode-analytical characteristics  
developed molybdenum-selective sensors

Properties	Worker range, mol/l	Steepness of the EP, mV/pC	Limit of detection, mkg/l	Response time, s	Region pH functioning	Drift potential, mV/day	Time of life, month
Membrane	$10^{-6}$ - $10^{-2}$	27	74,8	30	6-8	5	10
Solid contact	$10^{-8}$ - $10^{-2}$	33	0,73	20	6-8	3	14

The influence of the presence of inorganic electrolytes in external and internal solutions on the electrode-analytic had been established. Influence of inorganic electrolytes KCl, NaCl,  $\text{NaNO}_3$ ,  $\text{KNO}_3$ ,  $\text{Na}_2\text{SO}_4$  on the electrode characteristics of the ISE on the basis of EAR: PMPC had been established. For the membrane electrode, there was an improvement in the electrode characteristics in the presence of 0,1 M  $\text{NaNO}_3$  and  $\text{Na}_2\text{SO}_4$ : pC 4-6,  $S = 26$  mV/pC; pC 5-7,  $S = 40$  mV/pC, respectively.

The conditioning of membranes of developed sensors during the day and more are not expedient.

The determined coefficients of selectivity ( $K_{\text{sel}}$ ) for the manufactured sensors by the method of individual solutions in relation to inorganic and organic components. Membrane and solid-state sensors with EAS: BPR-PVP-Mo (VI) were used to determine the selectivity coefficients. Determination of the coefficients of selectivity were carried out by the method of individual solutions. The obtained results are presented in Table 2.

The selectivity of film electrodes is determined by the difference in the free energies of resonance of ions during the transition from the aqueous phase to the membrane. The inhibitory influence of other particles of organic and inorganic nature are manifested in the reduction of the

angular coefficient of the Nernst function. Data on the coefficients of selectivity (Table 2) make it possible to state the sufficient selectivity of developed membrane and solid-contact molybdenum-selective sensors. The selectivity coefficients of the developed sensors relative to the particles of organic and inorganic nature lie in the range of  $1 \cdot 10^{-3}$  -  $5 \cdot 10^{-2}$ . This confirms the possibility of using the proposed sensors for 500- and 1000-fold excess organic and inorganic ions. Thus, sufficient selectivity of the constructed sensors and the possibility of their use in the analysis of food products from plant material are shown.

Table 2

Comparison of the coefficients of selectivity of membrane and solid state sensors

Iones	Type of electrode		Iones	Type of electrode	
	Membrane	Solid state		Membrane	Solid state
Na <sup>+</sup>	$3,3 \cdot 10^{-2}$	$3,3 \cdot 10^{-3}$	Al <sup>3+</sup>	$2,2 \cdot 10^{-2}$	$1,0 \cdot 10^{-5}$
K <sup>+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-2}$	$1,0 \cdot 10^{-3}$	Bi <sup>3+</sup>	$2,3 \cdot 10^{-5}$	$2,2 \cdot 10^{-5}$
Mg <sup>2+</sup>	$3,2 \cdot 10^{-3}$	$1,0 \cdot 10^{-2}$	CH <sub>3</sub> COO <sup>-</sup>	$5,0 \cdot 10^{-3}$	$5,0 \cdot 10^{-2}$
Cu <sup>2+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-4}$	$1,0 \cdot 10^{-4}$	Br <sup>-</sup>	$1,0 \cdot 10^{-2}$	$1,0 \cdot 10^{-2}$
Be <sup>2+</sup>	$3,2 \cdot 10^{-3}$	$3,2 \cdot 10^{-3}$	Cl <sup>-</sup>	$5,0 \cdot 10^{-3}$	$5,0 \cdot 10^{-3}$
Cd <sup>2+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-5}$	$3,2 \cdot 10^{-4}$	I <sup>-</sup>	$1,0 \cdot 10^{-2}$	$1,0 \cdot 10^{-3}$
Pb <sup>2+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-3}$	$1,0 \cdot 10^{-4}$	NO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	$3,3 \cdot 10^{-3}$	$3,3 \cdot 10^{-3}$
Zn <sup>2+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-5}$	$3,2 \cdot 10^{-2}$	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	$3,2 \cdot 10^{-3}$	$3,2 \cdot 10^{-3}$
Mn <sup>2+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-2}$	$1,0 \cdot 10^{-3}$	PO <sub>4</sub> <sup>3-</sup>	$4,7 \cdot 10^{-5}$	$2,2 \cdot 10^{-4}$
Ba <sup>2+</sup>	$3,2 \cdot 10^{-6}$	$3,2 \cdot 10^{-5}$	C <sub>6</sub> H <sub>5</sub> O <sub>7</sub> <sup>3-</sup>	$1,0 \cdot 10^{-3}$	$2,2 \cdot 10^{-3}$
Ni <sup>2+</sup>	$1,0 \cdot 10^{-3}$	$1,0 \cdot 10^{-4}$	CS(NH <sub>2</sub> ) <sub>2</sub>	$1,0 \cdot 10^{-2}$	$1,0 \cdot 10^{-2}$
Fe <sup>3+</sup>	$3,7 \cdot 10^{-7}$	$3,7 \cdot 10^{-5}$			

The determination of the content of molybdenum (VI) by the addition of mineralizations of food products ( $s_r = 5.9\%$ ) was carried out. The correctness of the obtained results was verified by an alternative spectrophotometric method. The reproducibility of the proposed ionometric and alternative spectrophotometric technique according to the Cochran criterion ( $G_{xp} < G_{tabl}$ ) are the same.

Table 3

 The results of determining the content of Mo (VI) in mineralizations of food products by the additive method ( $P = 0.95$ ,  $n = 5$ )

object	Potentiometry				Spectrometric		
	Type of electrode						
	membrane		solid-contact		Found ( $m \pm \Delta$ ), mkg	S <sub>r</sub> , %	Literary data
	Found ( $m \pm \Delta$ ), mkg	S <sub>r</sub> , %	Found ( $m \pm \Delta$ ), mkg	S <sub>r</sub> , %			
apple	6,01±0,67	4,5	5,99±0,91	6,1	6,24±0,84	5,4	5,98
cabbage	5,44±0,78	5,8	4,45±0,47	4,2	5,28±0,81	6,2	35,98
banana	5,95±0,83	5,6	6,05±0,83	5,5	6,48±0,82	5,1	11,98
potato	5,11±0,75	5,9	6,00±0,89	5,9	6,21±0,86	5,6	6,00

The developed techniques for determining the content of Mo (VI) using membrane and solid-contact sensors are quite sensitive and selective, express, easy to execute, correct and give reproducible results.

The proposed sensors can be used in laboratories for the quality control of food products of plant origin, in particular in samples of apples, cabbage, potatoes and bananas.

УДК: 15.322:582.52

Мегалінська Г.П., Білик Ж.І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### ПОРІВНЯЛЬНА ФІЗІОЛОГІЧНА АКТИВНІСТЬ ДЕЯКИХ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

**Анотація.** Стаття присвячена важливій проблемі пошуку рослинних препаратів з високою антибактеріальною, цитостатичною та літичною активністю. Перспективними в цьому напрямку є адвентивні рослини, такі як *Ambrosia artemisiifolia*. Метою представленої роботи було дослідження антибактеріальної, цитостатичної та літичної активності водних витяжок Амброзії та проведення порівняльного аналізу цих властивостей з іншими лікарськими рослинами. Цитостатична активність досліджуваних рослин може бути представлена наступних рядом в порядку зменшення: чистотіл великий, амброзія полинолиста, барвінок малий, омела біла. Протистафілококова активність водного екстракту амброзії близька до омели білої та чистотілу великого. Антибактеріальний ефект відносно *Proteus vulgaris* був найвищим у екстракту з пагонів амброзії. Амброзія полинолиста має високу літичну активність відносно уратних та оксалатних конкрементів.

**Ключові слова:** *Ambrosia artemisiifolia*, антибактеріальна, цитостатична та літична активність.

Пошук рослинних препаратів з високою антибактеріальною, цитостатичною та літичною активністю є актуальною проблемою XXI століття. На відміну від синтетичних сполук, препарати рослинного походження не викликають ефекту резистентності та мають менше протипоказань для застосування. Актуальним напрямком фармакології є фітотерапія для профілактики соціально небезпечних інфекційних та неінфекційних хвороб. Досить перспективними для таких досліджень є рослини рудеральної та адвентивної флори, поширені в різних біоценозах. Альтернативним способом боротьби з злісними бур'янами є перенесення їх з рангу небезпечних рослин-синантропів до групи рослин, які можна використовувати у фармакології. Однією з таких рослин є Амброзія полинолиста (*Ambrosia artemisiifolia* L.).

Метою представленого дослідження є вивчення цитостатичної, антибактеріальної, літичної активності водного екстракту пагонів Амброзії полинолистої та порівняння перелічених показників з подібними властивостями інших лікарських рослин. Під час вибору рослин порівняння, нами застосовувався метод «сита», який базується на дослідженні великої кількості рослин, що мають протипухлинну активність. Вивчення антибактеріальної та літичної активності амброзії базувалося на філогенетичному підході – багато рослин родини айстрових мають антибактеріальні та літичні властивості (календула, полин, материнка, пажито, дев'ясил).

Цитостатики – це рослини різної хімічної природи, які вибірково пригнічують проліферацію клітин. Цитостатики широко застосовуються в хіміотерапії злоякісних новоутворень. Крім того, ці рослини можуть застосовуватися в рослинництві для регуляції росту рослин [3, с. 65]. Цитостатики блокують мітотичний поділ клітин. Вони відрізняються механізмом дії, здатністю проникати через клітинні мембрани та накопичуватися в клітинах. Цитостатики рослинного походження успішно застосовуються в медичній практиці: колхамін, вінбластин, вінкрисин, подофілін. В онкології також використовуються препарати рослинного походження, які не мають протипухлинних властивостей, але знеболюють, тонізують, покращують роботу кишково-шлункового тракту, печінки, нирок.

Протипухлинна активність екстрактів досліджуваних рослин вивчалася методом Іванова В.Б. [4, с. 950]. Цей метод базується на дослідженні інгібування мітозу, який зумовлює утворення бічних коренів, при цьому ріст головного кореня зменшується, а диференціація клітин продовжується. Раніше для вивчення інгібіторів використовували проростки гірчиці, кукурудзи, але в цих рослин бічні корені з'являються пізно, а ріст головного кореня зумовлений не лише поділом, але і розтягом (ростом) клітин. В методі Іванова В.Б. використовують проростки огірка та інших рослин родини гарбузових, яким притаманно



ранній розвиток бічних коренів, а головний корінь деякий час росте за рахунок поділу клітин меристеми зародкового кореня.

Результати дослідження цитостатичної активності представлені на Рис. 1.

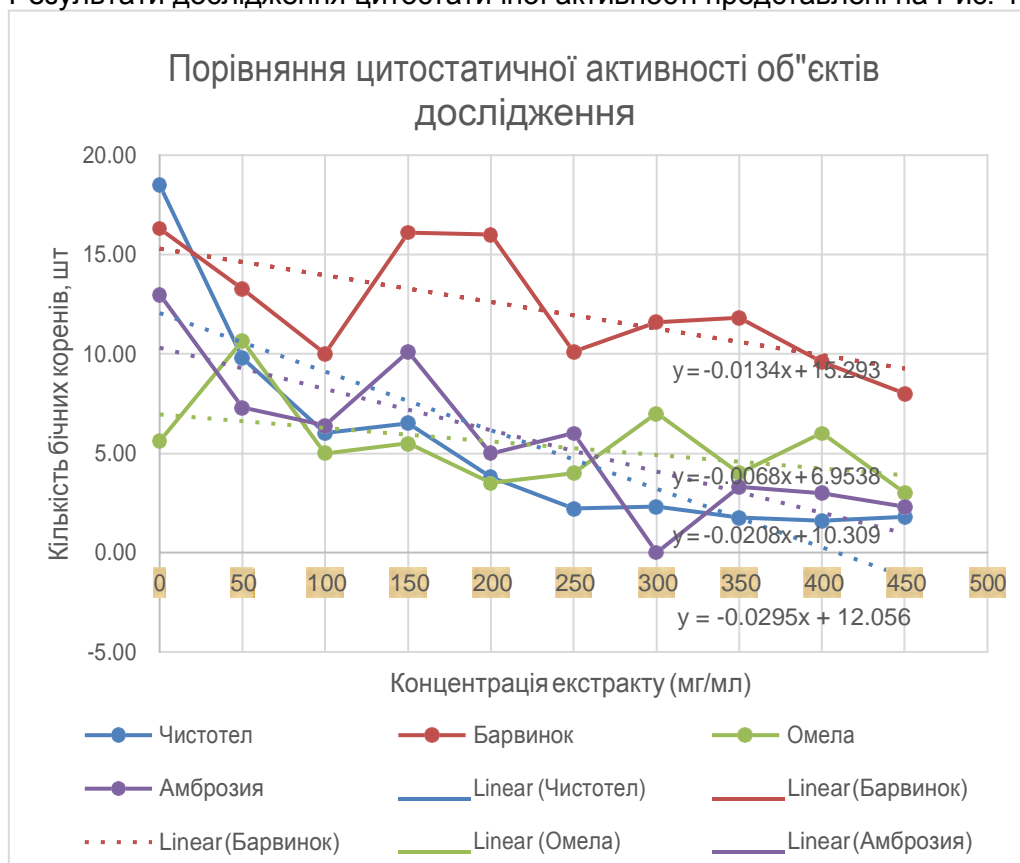


Рис. 1. Результати дослідження цитостатичної активності

Експериментальні данні, представлені на Рис. 1 дозволяють стверджувати, що вплив чистотіла великого значно перевищує протипухлинну активність омели білої та барвінка малого. Під дією водної витяжки чистотіла великого мітотичний поділ клітин перециклу, який зумовлює утворення бічних коренів, припиняється при концентрації 250 мг/мл, а при дії водного екстракту амброзії такий же ефект спостерігався при концентрації 300 мг/мл.

Нами запропоновано оцінювати інтенсивність інгібування проліферації водними екстрактами лікарських рослин в залежності від концентрації цього екстракту за допомогою значення тангенса кута нахилу тренду до вісі абсцис. Для барвінка малого тангенс кута – 0,034, для омели – 0,0068, для амброзії – 0,008, а для чистотіла – 0,0295.

Таким чином, цитостатична активність досліджуваних рослин може бути представлена наступних рядом в порядку зменшення: чистотіл великий □ амброзія полинолиста □ барвінок малий □ омела біла.

Антибактеріальну активність водних витяжок вивчали методом паперових дисків (діаметром 5 мм) [5, с. 375]. Використовувалися такі тест-мікроорганізми: *Escherichia coli* (Migula 1985) Castellani and Chalmers 1919 ATCC 25922 (кишкова паличка), *Proteus vulgaris* Hauser, 1885 ATCC 6896 (протей вульгарний), *Pseudomonas aeruginosa* Schroeter 1872, Migula 1900 ATCC 9027 (синьогнійна паличка) та дріжджі *Candida albicans* (C.P. Robin) Berkhout 1923 ATCC 885-653 (кандида біла).

Всі мікроорганізми були отримані з Української колекції мікроорганізмів Інституту мікробіології та вірусології ім. Д.К. Заболотного НАН України. Інтенсивність інгібування мітотичної активності можна оцінювати за кількістю бічних коренів проростків огірка при різних концентраціях діючої речовини та мінімальному приросту кореня по відношенню до контролю.

Водний екстракт пагонів амброзії полинолістої має дещо меншу антибактеріальну активність відносно *Escherichia coli* порівняно з екстрактом чистотіла великого, але більшу, ніж екстракт барвінка малого та омели білої.

Протистафілококова активність водного екстракту амброзії наближається до аналогічного показника омели білої та чистотіла великого. Антибактеріальний ефект відносно протей вульгарного виявився найсильнішим у екстракту з пагонів амброзії. Найнижчим виявився вплив екстракту амброзії полинолистої відносно *Pseudomonas aeruginosa*. Отримані данні співпадають з даними А.М. Гродзинського про антисептичний ефект трави *Ambrosia artemisiifolia* [1, с. 320].

Результати дослідження антибактеріальної активності представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняння антибактеріальної активності водних екстрактів амброзії полинолистої, чистотіла великого, барвінка малого, омели білої

Тест-мікроорганізми	Зона лізису (середнє значення, мм)			
	Чистотіл великий	Барвінок малий	Омела біла	Амброзія полинолиста
<i>Escherichia coli</i>	13±0,2	9±0,1	-	11,34±1,1
<i>Staphylococcus aureus</i>	11±0,6	-	15±0,3	12,5±1
<i>Proteus vulgaris</i>	6±0,8	7±0,2	7,2±0,1	11,4±1,2
<i>Pseudomonas aeruginosa</i>	6±0,8	-	11±0,2	9,1±0,5

Враховуючи філогенетичний метод можна очікувати, що рослини родини Айстрові можуть мати літичну активність відносно конкрементів, які утворюються в нирках людини внаслідок порушення обміну речовин. Літична активність витяжки з пагонів амброзії полинолистої вивчалася методом Желтовської Н.І. [3, с. 65] відносно конкрементів, видалених з нирок людини хірургічним шляхом в Інституті урології АМН України. Результати експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Літична активність лектинової витяжки з пагонів *Ambrosia artemisiifolia*

Вид конкременту	Вага в г		Ступінь розчинності % зміни ваги
	Час експозиції		
	До обробки	Через 14 діб після обробки	
CaC <sub>2</sub> O <sub>4</sub> ·2H <sub>2</sub> O Вивеліт (оксалат)	0,32 г	0,284 г	11,25%
C <sub>5</sub> H <sub>4</sub> N <sub>4</sub> O <sub>3</sub> Сечова кислота (урат)	0,65 г	0,567 г	12,77%
MgNH <sub>4</sub> PO <sub>4</sub> ·6H <sub>2</sub> O Струвіт (фосфат)	0,396 г	0,366 г	7,57%

Як свідчать результати представленого експерименту, літична активність амброзії наближається до аналогічних показників водного екстракту Пижми звичайної. Найвищий літичний ефект спостерігався відносно уратів, ступінь розчинності 12,77%, дещо менший ступінь розчинності характерний для оксалатів (вивеліт) – 11,25%. Значно меншою літичною активністю характеризується амброзія відносно фосфатів (ступінь розчинності 7,51%).

Результати проведеного експерименту дозволяють запропонувати сировину амброзії для отримання препаратів з високою цитостатичною, антибактеріальною та літичною активністю, які можуть бути використані для профілактики інфекційних та неінфекційних хвороб.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лікарські рослини: [енциклопедичний довідник] / під ред. А. М. Гродзинського. – К.: Українська Енциклопедія, 1992. – 544 с.
2. Есипенко Л.П. Инвазивный сорняк Амброзия полыннолистная в биоценологических взаимодействиях с интродуцированными фитофагами в биоценозах России. – Кубанский государственный аграрный

університет, Краснодар, 2013

3. Мегалінська Г. П. Літична, антибактеріальна та цитостатична активність лектинів деяких лікарських рослин / Г. П. Мегалінська, К. П. Ільєнко, Н. У. Желтовська // Природничі науки на межі століть: матеріали наук.-практ. конф., 23–25 бер. 2004. – Ніжин, 2004. – С. 64–65.
4. Иванов В. Б. Использование корней как тест-объектов для оценки биологического действия химических соединений / В. Б. Иванов // Физиология растений. – 2011. – Т. 58, № 6. – С. 944–952.
5. Valgas C. Screening methods to determine antibacterial activity of natural products / C. Valgas, S. M. de Souza, E. F. A. Smania, A. Smania // Brazilian Journal of Microbiology. – 2007. – Vol. 38. – P. 369–380.

**Megalinska A., Bilyk Zh.**

National Pedagogical Dragomanov University

### COMPARATIVE PHYSIOLOGICAL ACTIVITY OF SOME MEDICINAL PLANTS

**ABSTRACT.** *The article is devoted to the actual problem of the 21st century: an expansion of the spectrum of herbal preparations that have antibacterial, cytostatic and lytic properties. Perspective in this direction are weeds and adventitious plants, common in various biocenoses. One such plant is *Ambrosia artemisiifolia*. The aim of the presented study is to study the cytostatic, antibacterial and lytic activity of the aqueous extract of *Ambrosia* and to provide a comparative analysis of these indices with those of some other medicinal plants. Thus, the cytostatic activity of the studied plants can be represented by the following series in descending order: celandine large, ragwort ragweed, periwinkle small, mistletoe white. The anti-staphylococcal activity of the water ragweed extract is close to that of the mistletoe of the white mist and of the celandine of the large one. Antibacterial effect on *Proteus vulgaris* was highest in extract from ragweed shoots. *Ambrosia polynolist* has a high lithic activity.*

**Keywords:** *Ambrosia artemisiifolia, cytostatic activity, antibacterial activity, lithic activity.*

УДК 37.013

Моїсєєнко М. М., Журавльова А. В.  
Державний Заклад Дніпропетровська Медична Академія  
«Міністерства Охорони Здоров'я України»

## НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇНАХ СВІТУ

**Анотація.** Статтю присвячено питанням організаційного оформлення здорового способу життя серед молодого покоління. Значну увагу приділяється питанням збереження, зміцнення і розвитку здоров'я школярів в освітній установі, проаналізовано та викладено принципи формування закордонного досвіду діяльності шкіл сприяння здоров'ю в Європі, визначені педагогічні технології щодо збереженню здоров'я школярів в умовах навчання, виявлено актуальність питання для української педагогіки. Розглянуті соціальні умови сучасної людини які згубно впливають на погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління. Визначено пріоритетності проблеми реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі. В статті представлено аспекти формування здоров'язберігаючого освітнього середовища у поліпшенні здоров'я школярів, формування у дітей добровільну мотивацію до отримання знань і збереження власного здоров'я.

**Ключові слова:** здоров'я школярів, здоров'я збереження, школи сприяння здоров'ю, цілісний шкільний підхід до формування здорового способу життя.

Освіченість і здоров'я – фундаментальні життєві блага, якістю яких визначається рівень життя окремої людини і спроможність кожної держави. У шкільному віці закладається фундамент особистості, формуються її основні якості: фізичне і психічне здоров'я, культурний, моральний та інтелектуальний потенціали. Увага до питання здоров'я школярів значно зросла, слід зауважити, що кожного року до школи йдуть все менш здорових дітей (абсолютно здорових дітей залишається не більше 10 -12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зниження рівня народжуваності й тривалості життя; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання. Враховуючи вище зазначене, виокремлено такі тенденції, що вимагають формування нового змісту підготовки фахівців, спроможних до збереження здоров'я школярів в умовах навчання. Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи – збереження духовного, фізичного, психічного здоров'я учнів, формування в них відповідального ставлення до власного здоров'я. Мета цієї статті – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання у школі, розглянути зарубіжний досвід діяльності шкіл сприяння здоров'ю у системі освіти, проаналізувати досвід закордонних фахівців, навчити школярів використовувати отримані знання у повсякденному житті.[3]

У зарубіжних країнах Європи збереженню здоров'я школярів в умовах навчання приділяється значна увага. Серед педагогічних технологій є проектна, тренінгова та ігрова.

Проектна технологія щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, реалізовується через внутрішні творчі, практико зорієнтовані та інформаційні проекти, підготовлені групою учнів. Результатом такого проекту стає проведення свята, дискусії, вечори присвячених проблемі збереження і зміцнення здоров'я та формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я. Тренінгові технології передбачають використання спеціальних релаксаційних кімнат, без традиційних рядів учнівських парт, які дозволяють учням розташовуватися вільно (колом, півколом, “ялинкою” і т. д.) у класі та проводити рухавки.

Головними перевагами такої організації є: найкращі оглядові можливості, залучення всіх школярів до роботи, свобода переміщення під час уроку, психологічні переваги кола як геометричної фігури (відсутність кутів, рівність умов для всіх, демократичність тощо). Технологія релаксації є найпоширенішою у Чехії та Угорщини. Це передбачає аутогенне тренування, засноване на регуляції м'язового тону, що забезпечує: припинення поганого настрою, створення позитивного психологічного відношення до навчання, сприяння духовному самопізнання, почуття безпеки та впевненість в собі, розвиток навичок навчання.

Ігрові технології найбільш популярні серед школярів молодших класів, де учні беруть активну участь у розігруванні різних ситуацій. Під час гри формуються навички прийняття відповідальних рішень для безпеки життя людини. Ігрові технології допомагають виявити індивідуальні особливості дітей, дозволяють усунути небажані прояви в характері учнів.

У Чехії існують цікаві ігрові технології:

— Програма «Школа та м'яч – здорова спина» (“Školaamíče–zdravázáda”) , прави які орієнтовані для запобігання сколіотичної, кіфотичної постави, формування правильної постави. У цікавій формі під час навчання використовують гімнастичні м'ячі, для зміцнення м'язів спини та позитивного впливу на фізичну та розумову діяльність

— Програма “Дитинство без травм” (“Dětstvíbezúrazů”), Чеське телебачення створило навчальний фільм, який інформує про забезпечення повноцінного життя, як розпізнавати небезпечні ситуації та способи їх уникнення.

— Програма «Здорова п'ятірка» (“Zdravápětka”) метою якої є усвідомлення необхідності мати в раціоні достатньої кількості харчових продуктів ( овочі, фрукти, риби та молочних, кисломолочних продуктів) [4]

Різноманітні ігрові програми у Чехії є пріоритетними методами, які спрямовані на поліпшення стану здоров'я дітей протягом усього навчання. Таким чином, всі напрями діяльності навчального закладу направлені щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів. Іншою цікавою ознакою чеських шкіл те, що у своїй здоров'язберігальній діяльності вони тісно співпрацюють із місцевою громадою, саме таке співробітництво є корисним для школи, сприяє більш міцному здоров'ю і його підтримці.

Розглядаючи міжнародний досвід діяльності шкіл, можна виявити значну актуальність питання щодо формування повноцінного здоров'я школярів для української школи та виділити важливі питання щодо професійної підготовки майбутніх педагогів до організації здоров'язбереження учнів.

В даний час з усього комплексу соціальних, економічних, екологічних та духовних чинників суспільства, впливають на гармонійний розвиток молодого покоління, все більшу тривогу викликають шкільні фактори ризику:

— нераціональна організація навчальної діяльності та режиму навчального навантаження;

— невідповідність методів навчання віковим і функціональним особливостям дітей;

— стресова тактика педагогічних впливів;

— інформаційне навантаження учнів;

— гіподинамія школярів.

Відбувається це тому, що освіта й охорона здоров'я розглядаються в більшості країн як самостійні сфери. У міністерствах охорони здоров'я і освіти переважає автономний підхід. Основні завдання зміцнення здоров'я учнів мають комплексний характер і повинні бути засновані на тісній взаємодії систем освіти і охорони здоров'я. Мінімізувати можливі перешкоди для цих факторів, допоможе здоров'язбережувальні технології, які спрямовані на формування та розвитку організму протягом навчального процесу, в період інтенсивного росту дитини. Здоров'язбережувальні технології мають такі форми:

— систему корекції порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих заходів без відриву від навчального процесу;

— різні форми організації навчально виховного процесу з урахуванням психофізіологічного впливу на організм людини;

— контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, нормування навантаження та профілактику втоми;

— систему медико-психолого-педагогічного моніторингу стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку школярів;

— розробку та реалізацію програм з формування культури здоров'я і профілактики шкідливих звичок;

— організацію психологічної допомоги вчителям і учням з подолання стресу, тривоги, формування доброзичливості та справедливих відносин у колективі;

— організацію та контроль забезпечення здорового харчування;

- заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я учнів і працівників,
- створення умов для їх гармонійного розвитку [2].

Мета цих заходів – становлення усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, накопичення знань про здоров'я і розвиток вміння оберігати, підтримувати і зберігати його, ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги та допомоги [1]. Взаємозв'язок освіти, виховання і здоров'я потрібно осмислити не окремим вчителям, а всій світовій спільноті. Потрібно розглядати здоров'я як частину людського капіталу, звертаючи увагу на те, що підтримка і зміцнення здоров'я вимагає певних інвестицій, особливо в ранньому віці. Тільки міцне здоров'я дозволяє повноцінно працювати, забезпечуючи за допомогою заробітків протягом всього трудового життя віддачу від раніше зроблених інвестицій в людський капітал. Головним фактором розвитку стає не накопичення матеріальних благ, а накопичення здоров'я, знань, рівня фізичного розвитку. Основою стає забезпечення пріоритету збереження і поліпшення здоров'я населення як найважливішої продуктивної сили суспільства.

На підставі викладеного можна зробити висновок, що основним показниками здоров'я школярів виступають їх соціальне самопочуття і самозбереження. Державна політика щодо здоров'я дітей та підлітків, майбутнього здорового населення країни, повинна бути спрямована на створення взаємодії ланцюга, що з'єднує між собою державу, освіту, охорону здоров'я, сім'ю і дитину. Взаємодії всіх ланок цього ланцюга повинні бути спрямовані на створення умов для підвищення життєвої фізичної активності підрастаючого покоління. Я звертаюся до всіх громадян об'єднати зусилля для порятунку дітей від "шкільних" хвороб заради нестаріючої і процвітаючої України!

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вишне夫斯基 В.А. Здоровьесбережение в школе: педагогические стратегии и технологии/В.А.Вишне夫斯基. –М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации/под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. –М.: Триада –фарм, 2002. –114 с.
3. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання–здоров'я нації»[Електронний ресурс]. –Київ, 1998. –Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.
4. Gajdošová J. Doplnkové metody podpory zdraví [Electronic resource]/ J.Gajdošová. – Brno, 2009. –84s. Access mode: [http://is.muni.cz/th/56166/pdf\\_m/DP.c Gajdosova.pdf](http://is.muni.cz/th/56166/pdf_m/DP.c Gajdosova.pdf) (чеськ.)

**Moiseenko M. M., Zhuravlova A. V.**

State Institution Dnipropetrovsk Medical Academy  
of the Ministry of health of Ukraine

### HEALTH EDUCATION IN EDUCATIONAL STAFF OF UKRAINE AND OTHER COUNTRIES OF THE WORLD

**ABSTRACT.** *This article is devoted to the issues of organizational execution of a healthy lifestyle among the young generation. Considerable attention is paid to the preservation, strengthening and development of schoolchildren health in the educational institution, analyzed and set out the principles for the formation of foreign experience of the activities of health promoting school programs in Europe, certain pedagogical technologies for preserving the health of schoolchildren in the learning environment, discovered the issue for Ukrainian pedagogy. The social conditions of modern man, adversely affecting the state of physical and mental health, are considered. Priorities in realization problems of health-saving educational technologies in teaching and educational process are defined. In the article presented the aspects of formation a health - saving environment in improving the health of schoolchildren, the formation of voluntary motivation for children to gain knowledge and preserve their own health.*

**Keywords:** *health of schoolchildren, health-saving, health promoting school, holistic school approach to promoting a healthy lifestyle.*

УДК 159.923:613.8:504:346.548

Моїсеєнко М. М., Коваленко І. М.,  
Державний Заклад Дніпропетровська Медична Академія  
«Міністерства Охорони Здоров'я України»

## КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

**Анотація.** Ціль. Стаття присвячена дослідженню проблем розвитку культури здоров'я, містить запропоновані способи налагодження системи виховання.

**Метод.** Аналіз даних наукової літератури, спостереження та порівняння. **Висновки.** Побудовані на основі сукупності обраних критеріїв — чинників, які сприяють, та, які перешкоджають вихованню здоров'язбережувальної і екологобезпечної поведінки. Порушені проблеми впливу освіти, засобів масової інформації, закону, прикладу сім'ї та суспільства на сферу здоров'я.

**Результат.** Підтвердження важливості в педагогічній практиці таких складових: виховної роботи з батьками; введення в предмет «Основи здоров'я» розділу про інформаційну вибірковість; модернізації навчального процесу задля мінімізації малорухомого способу життя; формування довіри до лікарів; розвиток моральних та духовних установок, що сприятимуть прагнення до здоров'я і його збереження.

**Ключові слова:** культура здоров'я, збереження здоров'я, екологобезпечна поведінка, освіта.

Збереження здоров'я та взаємовідносини з навколишнім середовищем – це два процеси, які можуть повноцінно існувати лише за умови гармонійного балансу. Цей баланс створюється людиною, а саме її культурною поведінкою, яка охоплює всі сфери та рівні життя.

Латинське слово «культура»[1] серед усіх своїх різноманітних значень та проявів є, як матеріальним, так і духовним аналогом вирощування. Тому культура здоров'я – це те, що потрібно «вирощувати», виховувати, максимально комплексно підходячи до цього процесу.

Такі сфери виховання і освіти як дошкільні заклади, заклади загальної освіти, заклади професійної та вищої освіти, а також інститут сім'ї повинні мати спільну стратегію у формуванні такого світогляду, завдяки якому підрастаюче покоління буде бачити, що треба робити для подальшого розвитку та збереження здорового суспільства.

Одним із середовищ формування такого світогляду є школа. Наявність таких шкільних предметів як фізична культура та основи здоров'я протягом курсу навчання в школі невиправдано вважається другорядною як самими учнями, так і їхніми батьками. Зрозуміло, що вони зацікавлені в тому, аби краще підготуватися до вступу у вузи, але, все-таки потрібно підвести дітей до усвідомлення важливості цих предметів нарівні з точними науками. Адже людина, яка знає правила безпечної поведінки та способи застереження від хвороб – буде здоровою, а це – найважливіше.

Не менш важливим предметом є і екологія[2]– розділ біології, що вивчає закономірності взаємовідношень з навколишнім середовищем. Одна з її цілей – показати зв'язок між збереженням довкілля та захистом здоров'я. Забруднення води та повітря, нераціональне знищення рослин та тварин – це порушення геогієнічних та санітарно-епідеміологічних норм оточення. Навчання екологобезпечної поведінці – допоможе не лише надовго зберегти чистоту нашої планети, але й значно покращити її теперішній стан. Це, безумовно, відобразиться на здоров'ї та довголітті поколінь.

Основні принципи здоров'я мають закладатися різними доступними способами, які не суперечать один одному. Існує таке поняття як наслідування[3], що є усвідомленим чи неусвідомленим повторенням прикладу. Тому діти будуть повторювати дії чи звички своїх батьків, які, часом, не мають педагогічної грамотності та належних знань щодо здорового способу життя; діти схильні вірити рекламі, яка, досить часто, являється пропагандою тютюнопаління, вживання алкоголю; підлітки схильні до ризикованих вчинків та навіть самогубств, які можуть популяризуватися в соціальних мережах недобросовісними користувачами, які не надають важливого значення можливим наслідкам. Соціальні мережі

разом з іншими засобами масової інформації мають чималий вплив на формування переконань та поглядів щодо способу життя, звичок та пріоритетів. Вони можуть сприяти, або ж перешкоджати розвитку психічної, соціальної та духовної складових здоров'я. Недостатність досвіду у виборі джерел інформації робить дітей беззахисними перед непотрібним та, часом, шкідливим інформаційним напливом. Захист від інформації так само важливий як і її надання, дітей важливо навчити як розпізнати та обирати з усього різноманіття саме те, що для них буде корисним. Обмеження в отриманні інформації непристойного змісту повинне базуватись на духовності. Її потрібно виховувати, не нехтуючи нормами ні релігії, ні моралі. Інформаційна вибірковість – це важлива складова захисту здоров'я. Наряду з вихованням вибіркового ставлення до інформації потрібна підкріплююча сила – закон, що стоятиме на захисті моральності, шляхом установлення чітких норм.

Освітні заклади, як педагогічно компетентні структури, мають спрямовувати свої сили на роботу з батьками та опікунами, на виховання в дітях вибіркового ставлення до інформації, попередження про потенційну небезпеку соціальних мереж та ігрової залежності, спричиняє різноманітні порушення здоров'я. Виховною ціллю в цій проблемі є навчання основам розподілу часу – тайм менеджменту. Це значно зменшить наслідки малорухомого способу життя.

У навчальному процесі учнів та студентів, незважаючи на ергономічне нормування робочого процесу, переважає сидяче положення, яке може впливати на продуктивність або, навіть, спричиняти захворювання опорно-рухового апарату. В уникненні цього може допомогти модернізація процесу навчання. Це вимагає чималих витрат, але обсяг сучасної інформації стрімко зростає і на плечі школярів та студентів лягає не лише витрата свого вільного часу, але й фізичне та моральне виснаження. Тому часткове заміщення книжкової інформації аудіо- та відео носіями значно полегшити ці наслідки та зробить процес навчання цікавіше.

Багато чого залежить і від батьків. Робота з батьками повинна включати в себе три основні етапи: виявлення наявних проблем, пошуки їх вирішення та цілеспрямовані дії. Особливої уваги потребують малозабезпечені та неблагополучні сім'ї.

Поряд з моральним та духовним здоров'ям стоїть і фізичне. Важливість рухової активності та фізичної культури залежать від кожного особисто. Проте, є чинники, які не можуть контролюватися нами власноруч. Застереження та інформування молоді про небезпечність наркоманії, токсикоманії – це лише частина роботи. Інша частина залежить від закладів, які займаються розповсюдженням фармакологічних препаратів – від аптек тощо. В Україні діє закон, що містить переліку лікарських засобів, дозволених до застосування в Україні, які відпускаються без рецептів з аптек та їх структурних підрозділів. Але багато препаратів, яких в цьому списку немає, і їх належить відпускати за рецептом продаються вільно, тому відповідним органам потрібно контролювати це ретельніше. Відтак, підлітки та молодь будуть захищені від потенційної небезпеки.

Здоров'я тісно межує з недугами. У такому разі кожна свідома людина, зазвичай, звертається до лікаря. Хоча сучасне суспільство не має належної довіри до лікарів та не усвідомлює всіх наслідків самолікування – майбутні покоління потрібно навчити протилежному. Довіра до лікаря повинна бути взаємним процесом, який буде відповідати його кваліфікованості та відповідальності.

Ще одним ключовим принципом здоров'я, який важливо виховувати змалку – основи раціонального харчування. Діти мають усвідомлювати які харчові продукти необхідні та корисні для організму, а які, крім того, що не мають ніякої користі, взагалі являються небезпечними. Потрібно прищепити їм основи раціонального та збалансованого харчування не просто як тему зі шкільного предмету, а як необхідність для здорового існування.

На жаль, у цій сфері виховання є і протилежна сторона, яку не так легко вирішити: виробництво харчових продуктів сумнівних якості та складу, фальсифікація відповідних позначок про строк придатності та маскування помітних недоліків продукту виробником чи продавцем, вміст таких харчових добавок[4] як небезпечних барвників, антиоксидантів, стабілізаторів, загусників, емульгаторів, регуляторів кислотності та розпушувачів, посилювачів смаку та аромату. Будь-які речовини, які в нормальних умовах не застосовуються як їжа і не використовуювані як типові інгредієнти їжі, незалежно від наявності у них харчової цінності, умисне додають в їжу для технологічних цілей (включаючи покращення органолептичних властивостей) в процесі виробництва, обробки, упаковки,



транспортування або зберігання харчових продуктів. Багато з них можуть бути отруйними при систематичному вживанні їжі з ними. Всі ці недоліки ускладнюють можливість обирати здорову та корисну їжу. У цьому випадку також потрібна комплексна сила закону, який, окрім заборони додавання небезпечних харчових компонентів у їжу, буде проводити ретельну перевірку складу та якості готових продуктів.

Належна уважність та відповідальність до здоров'я і оточення – запорука непохитної впевненості у благополуччі країни – як нині, так і в майбутньому. Бути здоровим – значить мати все, тому це – найперше, що потрібно забезпечити в нашому суспільстві та вихованні.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біологічний словник / ред. К. М. Ситник, В. О. Топачевський. — Київ: УРЕ, 1986. — [2, с. 680]
2. Електронна фармацевтична енциклопедія: Харчові добавки/  
<https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/173/xarchovi-dobavki> [4]
3. М. В. Попович. Культура в розмаїтості понять, явищ і схем поступу // Енциклопедія історії України : у 10 т. / редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. ; Інститут історії України НАН України. — К. : Наук. думка, 2009. — Т. 5 : Кон — Кю. — [1, С. 477]
4. Тимофієнко В. І. Архітектура і монументальне мистецтво: Терміни та поняття / Академія мистецтв України; Інститут проблем сучасного мистецтва. — К. : Видавництво Інституту проблем сучасного мистецтва, 2002. — [3, с. 472]

**Moiseenko M. M., Kovalenko I. M.**

State Institution Dnipropetrovsk Medical Academy  
of the Ministry of health of Ukraine

### HEALTH CULTURE OF PERSON AS THE STRATEGY OF HEALTH CONSERVATION AND ECOLOGICALLY SAFE BEHAVIOR

**ABSTRACT.** *Objective. The article is devoted to research of the health culture development problems. It contains the suggested ways of establishing the system of education.*

*The methods. Analysis of scientific literature, observation and comparison.*

*Conclusions. Recognition of totality of selected criteria - factors that contribute, and that impede the education of health conservation and ecologically safe behavior. The problems of the influence of education, mass media, law, example of family and society on the sphere of health are violated.*

*Results. The confirmation of importance the following next components of pedagogical practice: educational work with parents; introduction to the subject «Fundamentals of Health» section on informational selectivity; modernization of the educational process in order to minimize sedentary lifestyle; building trust in physicians; the development of moral and spiritual attitudes that will promote the pursuit of health and its preservation.*

**Keys words:** *health culture, health conservation, ecologically safe behavior, education.*

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

**Анотація.** У статті розкрито питання формування здоров'язбережувальних компетентностей в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу як здатність майбутніх фахівців мобілізувати систему знань, умінь навичок, розумових і особистісних якостей, необхідних для формування мотивації до збереження і зміцнення здоров'я.

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережування, здоров'язбережувальні компетентності, особистість майбутнього вчителя, вищий навчальний заклад.

Найвищий рівень здоров'я – одне з основних прав та обов'язків кожної людини незалежно від раси, релігії, політичного переконання, економічного й соціального статусу. Здоров'я всіх народів є основним фактором досягнень світу і залежить від усебічного співробітництва окремих осіб та держав. Проблему здоров'я світова спільнота зарахувала до кола глобальних, вирішення яких зумовлює навіть подальше існування людства як біологічного виду.

Мета: розкрити питання формування здоров'язбережувальних компетентностей в особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу.

Поняття «компетентність» – складне, багаторівневе. Його визначають як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість освітнього процесу [5]. Експерти країн Євросоюзу трактують поняття компетентності як здатність використовувати знання й уміння, що забезпечує активне застосування навчальних досягнень у нових ситуаціях. У дослідженнях ЮНЕСКО компетентність – це поєднання знань, умінь, цінностей і ставлень, використовуваних у повсякденні [4].

Т. Бондаренко трактує здоров'язбережувальну компетентність як синтез чотирьох груп компетентностей: фізіологічних, соціально-психологічних, гносеологічних і акмеологічних [1]:

До фізіологічних науковці відносять: ставлення особистості до життя, харчування, алкоголю, куріння, фізичного розвитку, психоактивних засобів, знання законів збалансованого харчування, законів фізичного розвитку та «12 правил» здорового способу життя, знання норм споживання алкоголю та куріння, уміння вивчати власний спосіб життя та проводити самооцінку фізичного розвитку.

До соціально-психологічних – ставлення індивіда до загальнолюдських цінностей, навколишнього середовища, ноосферних норм поведінки людей Землі, ставлення до страху та власного тривожного стану, уміння «любити себе», знання позитивних і негативних сторін страху та володіння методиками стресостійкості і саморегуляції.

До гносеологічних – сучасне розуміння суті здоров'я, знання теорії здоров'я здорової людини на всіх трьох рівнях, знання законів розвитку пам'яті, розуму.

До акмеологічних – ставлення до штучної краси, популярності і слави, досягнень у спорті та мистецтві, знання законів збереження здоров'я й ознак мудрості людини, меж втручання в будову тіла естетичної медицини.

Виховання особистості майбутнього вчителя з належним рівнем здоров'язбережувальної компетентності в сучасних умовах суспільного розвитку – актуальна проблема, яка стоїть перед вищим навчальними закладами. Досягти здоров'язбережувальної компетентності майбутні вчителі зможуть, набуваючи життєвих навичок, що сприяють адаптивній і позитивній поведінці. Це забезпечить їм можливість ефективно долати вимоги й виклики щоденного життя без утрат для здоров'я. Життєві навички, необхідні для здоров'я людини, групи людей, спільноти, суспільства, групують за складовими здоров'я – фізичним, соціальним, психічним, духовним.

Сучасна педагогічна наука покладає неабиякі надії на вирішення проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності – це предмет різнобічних досліджень.

В основі цієї компетентності є різні типи здоров'я людини, які базуються на різних за своїм рівнем і спрямуванням методологічних засадах. Це – філософські, психосоматичні, антропологічні, соціокультурні, дуалістичні та інші моделі здоров'я [3, с. 170].

Отже, під здоров'язбережувальними компетентностями розуміємо:

- Здатність застосовувати знання й навички з педагогічних та психологічних методів впливу на педагогічний колектив і колектив вихованців;
- Здатність використовувати здоров'язбережувальні знання, вміння і навички у всіх сферах життєдіяльності (дотримання режиму дня та харчування, виконання рухової активності, чергування розумової та фізичної активності);
- Здатність до саморегуляції (за М. Гриньовою, саморегуляція вищий ступінь діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички й послідовність їх здійснюється автоматично [2]);
- Здатність характеризувати властивості спрямовані на гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію в професійному, творчому потенціалах, на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого й оточення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології / Т. Є. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / Сумський держ. ун-т імені А. С. Макаренка, 2012. – №1(19). – С. 214–223.
2. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ. – 2008. – 286 с.
3. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів / О. Є. Халло // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. – Вип. 45(106). – С. 168–170.
4. Чижевський Б. Г. Організаційно-педагогічні умови становлення лицеїв в Україні / Б. Г. Чижевський. – Київ : Ін-т педагогіки АПН України, 1996. – 249 с.
5. Competence : Inquiries into its Meaning and Acquisition in Educational Settings / Ed. by Edmund C. Short. – Lanham etc. : University Press of America, 1984. – Vol. VI. – 185 p.

**Momot O.O.**

Poltava V.G.Korolenko National Pedagogical University

### THE FORMATION OF HEALTHCARE-SAVING COMPETENCIES IN THE PERSONALITY OF THE FUTURE TEACHER OF A HIGH SCHOOL

**ABSTRACT.** *The article deals with the question of the formation of healthcare-saving competencies in the personality of the future teacher of a high school as the ability of future specialists to mobilize the system of knowledge, skills, mental and personal qualities necessary for the formation of motivation for the preservation and strengthening of health.*

**Key words:** *health, healthcare, health-saving competences, personality of the future teacher, high school.*

УДК 316.614.6: 376.1-056.262

Овдієнко І. М.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЗДОРОВ'Я ЯК АКТУАЛЬНА ПОТРЕБА СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** Розглянуто проблеми психологічного благополуччя і здоров'я сучасної особистості, диференційовано поняття «психологічне благополуччя», «психологічне здоров'я», визначено специфіку їх досягнення і збереження.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, якість життя, сучасна особистість.

*Актуальність дослідження* проблеми психологічного благополуччя індивіда обумовлена декількома факторами: явищем глобалізації, суспільною та прикладною значимістю питань трансформації соціуму у сучасну освіту, постановкою і реалізацією цілей розвитку гармонічної, усвідомленої і соціально-адаптованої особистості.

Однією із суттєвих трансформацій сучасного суспільства є прояв постійного бажання людини досягнути внутрішньої рівноваги і гармонії. Мова йде про актуальну потребу людства у досягненні психологічного благополуччя як основоположної потреби, що має характер заміщення. Це являє собою природну тенденцію, яка відповідає розвитку чуттєвого типу культури (П. Сорокін), в рамках якої індивідуальні цінності виступають як основоположні, досягнення яких відбувається за рахунок шкоди суспільним. Таке зміщення фокусу уваги у сприйнятті життя від бажання до матеріального комфорту в область внутрішньої гармонії суттєво змінює систему психологічної підтримки і супроводу окремої людини і всього соціуму. Питання наукового і методологічного визначення даного процесу, дозволяють спеціалістам в області психологічного консультування організовувати необхідну допомогу достатньо не вирішені. Також на сьогодні мало диференційовані такі поняття, як «психологічне благополуччя», «психологічне здоров'я», «якість життя», «суб'єктивне психологічне благополуччя», недостатньо вивчена специфіка досягнення і збереження зазначених станів [2].

*Виклад основного матеріалу.* Поняття «психологічне здоров'я» є структурною складовою здоров'я в цілому і включає в себе ряд характеристик, які дозволяють зберігати динамічну рівновагу людини з оточуючим середовищем, яке постійно змінюється, а також здібність до реалізації суспільних функцій, зокрема професійних. З цього випливає, що психологічно здорова особистість адаптована до соціуму, що дозволяє ефективно функціонувати в ньому і виконувати ряд компетенцій [4].

На сьогодні виокремлено декілька напрямків у розумінні психологічного здоров'я, три з яких можуть вважатися основними. *Перший напрямок* характеризує групу теорій, в яких поняття «психологічне здоров'я» відповідає поняттю «норма» як відсутність яких-небудь виражених симптомів або ознак неблагополуччя [1].

*Другий напрямок* характеризує психологічне здоров'я засобами категорій медико-біологічних підходів, які ґрунтуються на ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології. В основі даного напрямку лежить аналіз здорового функціонування як позитивного процесу, що має автономну цінність і пов'язаного з поняттями «самореалізації» і «самоактуалізації» (Ш. Бюлер, А. Маслоу), «повноцінного людського функціонування» (К. Роджерс), «аутентичність» (Дж. Бьюдженталь), «прагнення до смислу» (В. Франкл) та ін. [3].

Третій напрямок виник на основі досліджень Б. Братуся і його послідовників, які визначають психологічне здоров'я як систему зі складною, трьохрівневою будовою, при цьому кожен рівень передбачає певне розуміння психологічного здоров'я. Даний напрям визначає, що вищий рівень особистісного здоров'я, який обумовлює виникнення і реалізацію смислових орієнтацій, виявлення загального смислу життя, відношення до себе і оточуючих, здійснює регулюючий вплив і на інші рівні [1].

Під час аналізу поняття «психологічне благополуччя» стає очевидним його специфіка у порівнянні з поняттям «психологічне здоров'я», оскільки психологічне благополуччя за своїм змістом і змістом пов'язано з переживанням особистості відношення до свого життя.

Психологічне благополуччя як цілісне. Суб'єктивне переживання має базове значення для самої людини і детерміновано термінальними та інструментальними цінностями, до яких відноситься щастя, щасливе життя, самореалізація тощо.

Ще одним основоположним поняттям є «якість життя». Т. Джонсон відзначає, що термін «якість життя» означає суб'єктивне задоволення, що виражається або відчувається індивідумом у фізичних і соціальних ситуаціях [5]. Дж. Меран виділяє чотири основні ціннісні аспекти якості життя особистості: фізичні, психічні, соціальні і духовні якості життя [5].

*Висновок.* Таким чином, якість життя розглядається як багатоаспектна концепція, яка представлена декількома домінуючим факторами. Специфіка якості життя полягає у соціальній направленості, що відображає особливості сприйняття особистістю дійсності засобами індивідуального світогляду, рівня культури, мотивації, суспільних або анти суспільних установок, особливостей особистості, психологічного і фізичного здоров'я тощо. Дана концепція пояснює бажання особистості досягати більш високого рівня благополуччя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Братусь Б. С. Психология. Нравственность. Культура / Б. С. Братусь. – М.: Менеджер, 1994. – 60 с.
2. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М. Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірн. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2002. – Т. 4, ч. 3. – С. 57–63.
3. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии / Б. В. Зейгарник. – Мозырь.: Белый Ветер, 1998. – 128 с.
4. Капитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 231-238.
5. Орлов В. А. Проблемы изучения качества жизни в современной медицине / С. Р. Гиляревский, В. А. Орлов. – Спб.: Пиер, 1992. – 65 с.

**Ovdiyenko I.M.**

National Pedagogical Dragomanov University

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HEALTH AS A ACTUAL NEED OF A MODERN PERSON

**ABSTRACT.** *This paper studies the problem of psychological well-being and health of modern people. The aim of the research is the differentiation of the concepts of «psychological wellbeing» and «psychological health» and studying the specifics of their achievement and preservation.*

*Psychological health includes features allowing maintaining the dynamic equilibrium of people with the changing environment and realizing public functions. This implies that a psychologically healthy personality is adapted to the society and functioning in it. Psychological well-being as a holistic, subjective experience has a basic meaning for the person and is determined by the terminal and instrumental values, which include happiness, happy life, self-actualization, etc. The state of psychological well-being determines the relationship with other people, possibilities of self-development, experiencing meaning and purpose of life, self-understanding and self-acceptance.*

*The results of the research can be used when carrying out psychological consultation on problems of psychological wellbeing and health of the personality.*

**Keywords:** *psychological well-being, psychological health, quality of life, modern personality.*

## СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

**Анотація.** У статті розглянуті основні етапи практичної підготовки студентів спеціальності «Здоров'я людини», охарактеризована структура практик бакалаврів і магістрів спеціальності «Здоров'я людини», представлено наскрізний характер практичної підготовки студентів, мету і короткий зміст кожного виду практики.

Основна мета практики- підготовка конкурентоспроможних фахівців. Виходячи з цього та відповідно до вимог Галузевого стандарту вищої педагогічної освіти спеціальності «Здоров'я людини» колективом кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова розроблені програми проходження практик для бакалаврів і магістрів професійного і наукового спрямування та забезпечена організація проходження практики у відповідних базових закладах. Показано також, що кожен з етапів практики забезпечує послідовність процесу формування умінь та навичок майбутнього спеціаліста, сприяє формуванню його професійних компетентностей.

**Ключові слова :** практика, компетентності, професійна діяльність.

Одним з найважливіших аспектів якісної підготовки студентів спеціальності “Здоров'я людини” є практична підготовка до майбутньої професійної діяльності.

Колектив кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я факультету педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова приділяє велику увагу питанням практичної підготовки студентів. Відповідно до концепції, розробленій в програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» головним завданням практики студентів є розвиток компонентів їхнього професіоналізму: професійної культури майбутнього вчителя, його педагогічної майстерності, оволодіння фаховими вміннями.[1,2]

Відповідно до вимог Галузевого стандарту вищої педагогічної освіти спеціальності «Здоров'я людини» колективом кафедри розроблені програми проходження практик для бакалаврів і магістрів професійного і наукового спрямування.

Програми практик для бакалаврів і магістрів мають наскрізний характер і відповідають поставленій меті, а саме: оволодіння студентами практичними вміннями та навичками, що забезпечують формування готовності до здійснення професійної діяльності, розкриття їх творчого потенціалу, формування фахових здібностей і психологічної готовності до педагогічної діяльності.

Завдання практичної підготовки походять зі змісту практики та з основної мети підготовки конкурентоспроможних фахівців: розширення, поглиблення і удосконалення теоретичних знань з дисциплін, що входять до навчального плану підготовки спеціалістів «Здоров'я людини»; формування на базі отриманих теоретичних знань професійних вмінь, навичок та досвіду відповідно до вимог галузевого стандарту вищої педагогічної освіти у підготовці фахівця зі спеціальності «Здоров'я людини»; формування у майбутніх вчителів професійної культури, розвиток творчого мислення, формування індивідуального стилю в роботі з дітьми в дитячих колективах. вивчення передового досвіду у професійній діяльності вчителя «Основи здоров'я»; формування психологічної готовності до роботи в навчальному закладі і розвиток професійних якостей та фахових умінь.

Загальне керівництво, організацію, контроль і оцінювання проходження практики, розробку навчально-методичних матеріалів для всіх видів практики здійснюють 2 професора, 3 доцента, 4 старших викладача кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я. Базами проведення практик є загальноосвітні навчальні заклади різних типів, позашкільні заклади, центри спортивної медицини, які мають необхідну

і достатню навчально-методичну і матеріальну базу та кваліфіковані педагогічні кадри.

Базові установи для проходження педагогічної практики: ЗОШ, гімназії, ліцеї.

Доцільно розглянути особливості в структурі практичної підготовки бакалаврів і магістрів спеціальності «Здоров'я людини».

Кожен вид практики проходить у відповідності до навчального плану:

-ОКР бакалавра: навчальна пропедевтична, навчальна валео- та психодіагностична, навчальна польова практика, виробнича педагогічна в школі;

-ОКР магістра професійного спрямування: виробнича науково- дослідницька, психокорекційна, переддипломна педагогічна в старшій школі, переддипломна медсестринська в школі ;

-ОКР магістра наукового спрямування: виробнича науково-дослідницька, психокорекційна, переддипломна педагогічна в старшій школі та асистентська.

Організація практики включає в себе кілька етапів: підготовчо-організаційний, основний, підсумковий.[3]

В підготовчо-організаційному етапі проводиться настановча конференція, під час якої студенти ознайомлюються з програмою практики та наказом Ректора університету по студентському складу щодо організаційних умов проходження практики. Керівники роз'яснюють мету практики, інформують про зміст діяльності під час проходження практики, дають інструкції щодо звітної документації, оголошують критерії оцінювання. Організація практики здійснюється відповідно до вимог нормативних документів (навчальних планів, програм різних видів практики та ін.) На цьому етапі студенти знайомляться з закладом бази практики, системою організації навчально-виховного процесу, з правилами ведення документації, при необхідності оформлюють картки медичного огляду. Підготовчо-організаційний етап включає в себе знайомство з адміністрацією бази практики, правилами внутрішнього розпорядку бази практики, проведення інструктажу з техніки безпеки, складання студентами індивідуального плану і графіку роботи.

Основний етап включає в себе проведення роботи згідно з програмою практики та індивідуальним планом роботи студента з метою формування загальнопедагогічних та фахових умінь.

Підсумковий етап складається з оформлення звітної документації згідно вимог програми практики, участі у підсумковій конференції та захисту практики.

Після закінчення практики проводяться підсумки: визначається ступінь, якість, рівень виконання студентами завдань практики. Остаточні підсумки практики підводяться на заключній конференції.

Оцінювання результатів практики студентів відбувається за кредитно-модульною системою. Всі практики завершуються диференційованим заліком з кожного виду практики. Розрахунок рейтингових балів здійснюється за шкалою університету (до 100 балів), національною шкалою (до 5 балів) та переводиться в європейські оцінки ECTS.[3]

Практична підготовка студентів спеціальності «Здоров'я людини» здійснюється за такими напрямками: фахова, психолого-педагогічна та наукова. Психолого-педагогічний цикл: пропедевтична практика, педагогічна в середній та старшій школі. До фахової практики відносяться: навчальна валео- та психодіагностична, навчальна польова практика з біології, психокорекційна, переддипломна медсестринська практика. Науковий напрям: науково-дослідницька та асистентська практики.

Зміст, мета і завдання кожного виду практики відповідають напряму підготовки.

На першому курсі студенти проходять навчальну пропедевтичну практику в школі.

Мета практики полягає у розвитку внутрішньої установки на педагогічну професію (розвиток педагогічної позиції). Студенти знайомляться з структурою навчального закладу, режимом роботи, документацією, особливостями роботи педагогічного колективу. Під час проходження даної практики відбувається *формування мотиваційного компонента професійного становлення майбутнього вчителя*: розвиток стійкого інтересу до професії; розвиток позитивних мотивів навчання; вироблення потреби у самовдосконаленні, а також розвиток педагогічного мислення. Студенти включаються в різні аспекти педагогічної діяльності, виконують творчі завдання.

В третьому, п'ятому та шостому семестрах проходять навчальні практики: валеодіагностична та психодіагностична, які мають на меті оволодіння студентами практичними уміньми та основними навичками проведення валеодіагностичної та

психодіагностичної роботи. Студенти вчать застосовувати теоретичні знання із основ валеології, валеології рухової активності та валеодіагностики в процесі валеодіагностичного обстеження, оволодівають вміннями та практичними навичками проведення валеопрфілактичної роботи, проводять групові та індивідуальні валеодіагностичні обстеження, проводять кількісний та якісний аналіз даних валеодіагностичного обстеження, роблять валеологічні висновки за результатами валеодіагностики.

Важливе значення для майбутніх фахівців має психодіагностична практика. Мета даної практики: оволодіння студентами практичними вміннями та основними навичками психопрофілактичної та розвивальної роботи практичного психолога у закладах освіти. В процесі виконання завдань практики студенти поглиблюють, укріплюють та творче використовують у роботі психологічні, психолого-педагогічні та методичні знання, пов'язані з особливостями психопрофілактичної, розвивальної діяльності практичного психолога, проводять психологічне спостереження, здійснюють психодіагностичне обстеження, формують навички творчого, індивідуального і комплексного підходу до суб'єкта психологічної допомоги.

В четвертому семестрі студенти проходять навчальну польову практику з біології.

Необхідність і доцільність цього виду практики є незаперечною і обумовлена метою : розширити можливості формування у студентів наукового світогляду і раціонального природокористування; закріпити і удосконалити знання з основних теоретичних та практичних курсів, а також оволодіти навичками польових досліджень в природних умовах; навчитися проводити експерименти з біологічними об'єктами й аналізувати їх результати; ознайомити студентів із проявами взаємного впливу організмів та їх взаємодії з неживими компонентами середовища; сформувати вміння застосувати біологічні знання на практиці; підготуватись до подальшої професійної освіти чи професійної діяльності.

Крім того, польова практика відповідає меті формування у студентів культури, екологічного мислення, навиків поведінки у природі та відчуття відповідальності за стан довкілля.

У восьмому семестрі бакалаврату студенти проходять виробничу педагогічну практику, під час якої вчать застосовувати здобуті дидактичні, виховні, методичні знання й уміння під час організації та проведення навчально-виховної роботи з основ здоров'я у 5, 6, 7, 8, 9 класах та за додатковою спеціалізацією, знайомляться з системою навчально-виховної роботи школи (навчально-матеріальна база школи, діяльність педагогічного колективу, методичних об'єднань учителів, класних керівників, педагогічної ради та Ради школи, розкладу навчальних занять тощо), вивчають системи планування навчально-виховного процесу школи, класу, беруть активну участь у запланованих заходах школи тощо. Завданнями практики передбачається формування у студентів професійно-ціннісних якостей майбутнього вчителя: професійної компетентності, творчого підходу до процесу навчання і виховання, поваги до особистості школяра, турботливого ставлення до його здоров'я; усвідомлення адекватності власного професійного вибору, підвищення мотивації до майбутньої навчальної та професійної діяльності; формування та розвиток у майбутніх учителів педагогічних умінь і навичок, педагогічної свідомості і професійно значущих якостей особистості; поглиблення і закріплення теоретичних знань студентів через їх практичне застосування.

Практична підготовка магістрів як професійного, так і наукового спрямування починається з науково-дослідницької практики в першому семестрі. Метою науково-дослідницької практики є набуття студентами досвіду самостійної науково-дослідної роботи та опрацювання методики її проведення, підбір фактичного матеріалу для написання магістерської роботи, формування вмінь і навичок опрацювання наукових і інформаційних джерел та готовності магістрів до викладацької діяльності у вищих навчальних закладах . Науково-дослідна частина практики повинна відповідати напряму наукових досліджень студента магістратури. Під час такої практики надається можливість використати нові методи та отримати необхідні результати досліджень, що їх проводить студент при написанні магістерської роботи.

Виробничу психокорекційну практику дає можливість оволодіння студентами практичними вміннями та основними навичками психопрофілактичної та розвивальної роботи практичного психолога у різних закладах: навичками конструювання психопрофілактичної, розвивальної та психокорекційної програм.

Крім того, студенти-магістранти проходять переддипломну педагогічну практику в старшій школі, а студенти наукового спрямування ще й магістерську асистентську практику.



Мета переддипломної педагогічної практики в старшій школі - підготовка студентів до виконання функцій вчителя медико-санітарної підготовки у 10 – 11 класах та класного керівника для проведення навчально-виховної роботи з учнями.[4]

Асистентська практика проводиться на базі кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я. Метою асистентської практики є закріплення фахових компетенцій, здобутих при отриманні кваліфікації «Бакалавр», вдосконалення знань, необхідних для роботи у вищих навчальних закладах, формування вмінь застосовувати їх у навчально-виховному процесі під час виконання функцій викладача.

**Висновки.** Практика – важлива складова професійної підготовки майбутнього фахівця спеціальності «Здоров'я людини», яка поєднує теоретичну підготовку з практичною діяльністю вчителя «Основ здоров'я». Програма практик має наскрізний характер і відповідає вимогам Галузевого стандарту вищої педагогічної освіти спеціальності «Здоров'я людини». Кожен з етапів практики забезпечує послідовність процесу формування умінь та навичок майбутнього спеціаліста, сприяє формуванню його професійних компетентностей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про вищу освіту: Закон України // Відомості Верховної Ради України. – 2014. – № 37-38.С.139-153
- 2.Вороненко Ю.В. Проблеми здоров'я та обґрунтування перспектив розвитку вищої педагогічної освіти в Україні.// Педагогічна освіта.- 2009.-№1.-С.7-11.
3. Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України: Наказ Міністерства освіти України від 8 квітня 2013 р. № 93.-С.20-21.
- 4.Педагогічна практика студентів //укладачі: Д. Д. Герцюк, Т. В. Равчина, С. Б. Цюра, Х.П. Мазепа – Львів, 2003.-С.28-45

**Palienko K.V., Guseva I.M.**

National Pedagogical Dragomanov University

### A STRUCTURE OF PRACTICAL PREPARATION OF STUDENTS OF SPECIALITY OF «HEALTH OF MAN»

**ABSTRACT.** *In the articles considered the basic stages of practical preparation of students of speciality of «Health of man», is characterized of structure practices of bachelors and master's degrees of speciality of «Health of man», through character of practical preparation of students is presented, sweep short maintenance of every type of practice.*

*A primary purpose is practical preparation of competitive specialists. Coming from this and in accordance with the requirements of the Industry standard of higher pedagogical education of speciality of «Health of man» by the collective of department of medical and biological and valeological bases of guard of life and health of faculty of pedagogics and psychology of the National pedagogical university of the name of Drahomanov the worked out programs of passing of practices for bachelors and master's degrees of professional and scientific aspiration and provided organization of passing practice in corresponding base establishments. It is shown also, that each provides of the stages of practice.*

**Keywords :** *of practical worker, competence, professional activity.*

УДК 612.8+613.8

Пісоцька Л.А., \*Гончаренко М.С., \*\*Глухова Н.В  
 ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»,  
 \*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна  
 \*ДВУЗ «Національний гірничий університет»

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КІРЛІАНФОТОГРАФІЇ В ОЦІНЦІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ НАВЧАННЯ

**Анотація.** *Методом кірліанфотографії на рентгенівській плівці обстежили 12 учнів 10-и років 3-ого класу після звичайного уроку (1 група) і 15 учнів того ж віку після уроку за програмою ноосферної освіти (2 група). Для аналізу отриманих зображень використовували діагностичні критерії П. Мандела, рахували інтегральну площу корони світіння. За кірліан-ознаками були встановлені відмінності в енергетиці клітин у учнів обстежених груп. Уроки з ноосферою освітою прискорюють процеси фізіологічних змін в організмі з тимчасовим зниження біоенергетики. Однак, у цих учнів рідше астенизація, відособленість. Останні ознаки передбачають збільшення чутливості до зовнішніх подразників, у тому числі інфекцій, психоемоційних, техногенних аудіо- та відіокомунікацій, особливо у учнів за програмами звичайної освіти.*

**Ключові слова:** кірліанфотографія, ноосферна освіта, стан здоров'я, учні

**Актуальність теми.** В умовах розвитку різних напрямків педагогічних методів в освіті актуальним є забезпечення збереження здоров'я учнів. З цієї нагоди заслуговує уваги метод кірліанфотографії. Він дозволяє оцінити неспецифічні функціональні розлади в організмі на до клінічному рівні і є чутливим до мінімальних подразників внутрішніх чи зовнішніх [2, 3]. В основі методу полягає візуалізація газорозрядного світіння (ГРС) навколо пальців кінцівок людини у полі високої напруги, що в усьому світі відомо, як ефект Кірліан.

Раніше нами були виявлені відповідності між ознаками кірліанівського світіння пальців рук студентів вищої школи і типом їх мислення за результатами психологічних тестів, визначилась доцільність використання метода для виявлення потенціалу і напрямки їх розвитку [4,5].

**Метою** дослідження було вивчення можливості використання кірліанфотографії з комп'ютерною обробкою зображень для оцінки впливу на стан здоров'я учнів методик з ноосферою освітою в порівнянні зі стандартною освітньою програмою середніх шкіл.

**Методи та об'єкт досліджень.** Методом кірліанфотографії на приладі «РЕК 1», розробленим УкрНДІ технологій машинобудування [6] обстежили 12 учнів 10-и років 3-ого класу після звичайного уроку (1 група) і 15 учнів того ж віку після уроку за програмою ноосферної освіти (2 група). Кірліанівське світіння пальців рук обстежених фотографували на рентгенівській плівці із стандартними методами проявлення.

Для аналізу отриманих зображень використовували діагностичні критерії П. Мандела, згідно з яким є відповідність між типом світіння і формуванням патології [7].

У нормі корона світіння представлена внутрішнім колом, середнім - у вигляді щільно прилеглих один до одного стримерів і зовнішнім люмінесцентним - у вигляді тонких променів. При формуванні патології або реакції з вегето-ендокринною дисфункцією в короні з'являються випадіння в циркуляції енергії (ендокринний тип світіння за П. Манделом) (рис. 1, 2).

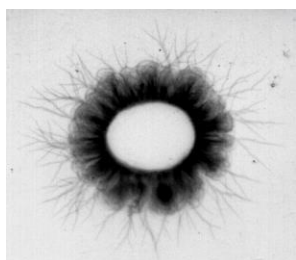


Рис.1. Нормальный тип світіння

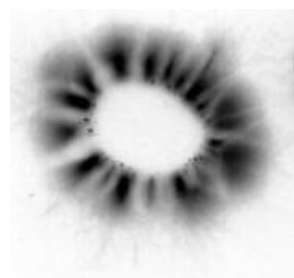


Рис.2. Ендокринний тип

У динаміці розвитку компенсаторних реакцій активізується метаболізм на клітинному і тканинному рівні, який на кірліанограмах візуалізується додатковими викидами енергії у вигляді точок (інтоксикаційний тип ГРС за П. Манделом) (рис. 3).

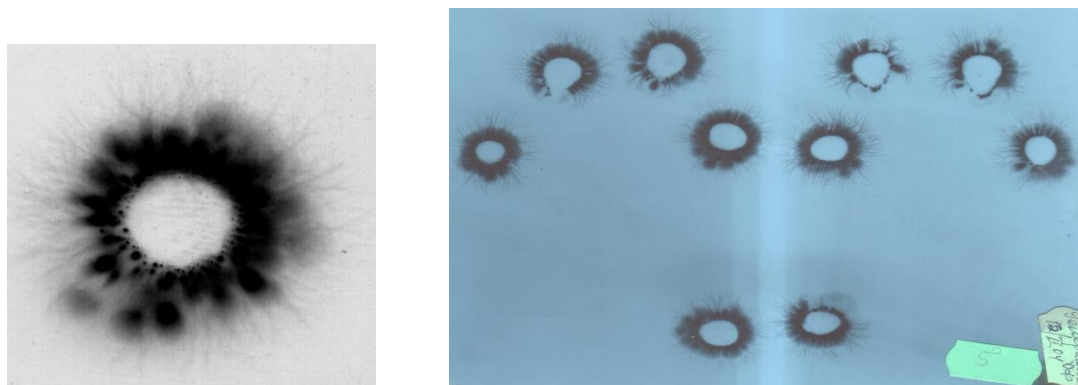


Рис. 3. Токсичний тип світіння. На фото рук – змішаний тип світіння

Методика комп'ютерного аналізу зображень ГРС складалася з: оцифровки фотоматеріалу шляхом сканування; виділення областей світіння окремих пальців з грубим вибором центру згідно з геометричними розмірами трафарету, який поставляється комплектно з приладом для реєстрації випромінювання, і визначенням площі корони світіння [1].

**Отримані результати та їх обговорення.** Результати аналізу кірліанфотографічного обстеження учнів за типами світіння наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняльна характеристика кірліанограм учнів обох груп				
Ознаки кірліанівського світіння	1 група		2 група	
	чел.	%	чел	%
Норма	4	33	3	20
Ендокр.-токсичний тип світіння помірний	6	50	1	7
Астенізація	8	66	6	40%
Ендокр.-токсичний тип світіння значний	2	17	6	40%
Значна локальна інтоксикація	0		3	20%
Друга корона світіння	5	83	7	58
Середня інтегральна площа корони світіння 10 пальців у всіх учнів	74 442		57 831	

Площа корони світіння в учнів 2-ої групи після уроку з ноосферною освітою в цілому менше, ніж у учнів 1-ої групи (звичайний урок). Це співвідноситься з ознаками на зображеннях типу ГР світіння пальців і відображає більш частіше у них значні випадіння стримерів. Інтоксикація – функціональне напруження системи, частіше зустрічається у учнів 2-ої групи, зокрема, в області горла-шиї, респіраторної сфери, що вимагає профілактику простудних захворювань. У педагогічному процесі в цьому випадку, необхідно скоротити мовні навантаження, заповнити їх різними творчими прийомами для збереження енергетики в слабких зонах.

Слід відзначити наявність досить часто у учнів в обох групах, в 1 гр. частіше, ознак астенізації, що відображає підвищену втомлюваність, зниження загальної активності, можливі зміни в психоемоційній сфері з проявами депресії, відособливості, невдоволення, підвищеної чутливості до образ і т.і.). Такі зміни в енергетиці не купуються епізодичними позитивними емоціями, відпочинком і вимагають скорочення часу роботи за комп'ютером,

психологічних підходів у вчителів і рідних. Про джерела енергетики із зовнішнього простору у обстежених учнів обох груп свідчить досить часта присутність другої корони навколо звичайної корони свічення пальця. Але у учнів після уроку з ноосферною освітою вона рідше. Тобто, у них раніше зменшуються джерела клітинної енергії із зовні, що передбачає необхідність розвитку в організмі внутрішніх механізмів. Цьому сприяє розвиток творчого потенціалу дитини з виключенням посиленних фізичних навантажень після уроку. Враховуючи ці особливості перебудови фізіологічних процесів у учнів при додаванні в програми елементів ноосферної освіти, завданням такої школи мають бути особливо здоров'я збереженні методики навчання, враховуючи період зниження біоенергетики. Однак, у цих учнів рідше астенизація, відособленість. Останні ознаки передбачають збільшення чутливості до зовнішніх подразників, у тому числі інфекцій, психоемоційних, техногенних аудіо- та відіокомунікацій, особливо у учнів за програмами звичайної освіти.

**Висновки.** Доцільним є використання методу кірліанографії в педагогічному процесі для визначення енергетичного стану дітей з метою контролю адекватності стану їх здоров'я програмам освіти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глухова Н.В. Оцінка невизначеності інформативних ознак зображень газорозрядного випромінювання / Н.В. Глухова // Системи обробки інформації. – 2016. – № 3(140). – С. 43 – 47.
2. Застосування методу кірліан-графії для експрес-діагностики ранньої дезадаптації у дітей дошкільного віку до дії несприятливих факторів навколишнього середовища / Мінцер О.П., Пісоцька Л.А., Горова А.І., Риженко С.А., Рукавишникова Д.К. та інші. Методичні рекомендації МОЗ України від 16.03.08 р., Київ, 20 с.
3. Кирлиан С.Д. Подано 5.09.1949. Оpubл. 1.01.1957 г. Способ получения фотографических снимков различного рода объектов. Авт. свид. №106401, кл. G03B 41/00.
4. Короленко А.С., Песоцкая Л.А., Третьяк Т.О., Писаревская О.В., Кочкарова Янилжан Выявление потенциальных ментальных способностей студентов методом газоразрядной визуализации для повышения качества образования / Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. Наук. Праць – Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського простору». – Вип. 21. – Кн. 3. – Т. 11 (76). – К.: Gnosis, 2017. – С. 216 – 226.
5. Пісоцька Л.А., Глухова Н.В., Третьяк Т.О., Євдокименко Н.М. Особливості газорозрядного світіння пальців рук студентів при різних типах мислення і психоемоційної активності / HUMAN HEALTH: REALITIES AND PROSPECTS MONOGRAPHIC SERIES Volume. - 2017. – с. 178 – 186.
6. Пісоцька Л.А., Мінцер О.П., Глухова Н.В. Пристрій для реєстрації зображення кірліан-світіння біологічних об'єктів / Патент України на корисну модель №100879 від 10.08.2015 р. Бюл. №15. - 3 с.]
7. Mandel P. Energetische Terminalpunkt-Diagnos. FRG, ESSEN, 1983, 199 p.

**Pisotskaya L.A., \* Goncharenko MS, \*\* Glukhova N.V.**

S.I.«Dnipropetrovsk Medical Academy of the Ministry of Health of Ukraine»,

\* Kharkiv V.N. Karazin National University

\*\*Dvuz «National Mining University»

### THE USE OF THE METHOD OF KIRLIAN PHOTOGRAPHY IN THE IN ASSESSING THE HEALTH CONDITION OF STUDENTS IN DIFFERENT FORMS OF LEARNING

**ABSTRACT.** 12 pupils of the 10th year of the 3rd class after the usual lesson (group 1) and 15 pupils of the same age after the lesson under the noospheric education program (group 2) were examined by the method of kirlianphotography on X-ray film. To analyze the images obtained, the diagnostic criteria of P. Mandela were used, and the integral area of the glow corona was considered. According to the Kirlian characteristics, differences in the energy of cells in the students of the groups studied were established. Lessons with noosphere education accelerate the processes of physiological changes in the body with a temporary decrease in bioenergetics. Recent signs include an increase in sensitivity to external stimuli, including infections, psycho-emotional, technogenic audio and video communications, especially among students in regular education programs.

**Keywords:** kirlianphotography, noospheric education, health status, pupils.

УДК 373.3:615.15

Подплетня О.А., Хмельникова Л. І.

Д.З. «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ПРОВІЗОРІВ

**Анотація.** *Висвітлені основні питання впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес як засобу формування майбутніх провізорів. Методами дослідження слугували методи системного аналізу та логічного узагальнення. Розглянуто поняття та класифікація «здоров'язбережувальних технологій». Відмічені особливості впровадження в навчальний процес актуальних питань збереження здоров'я майбутніх провізорів.*

*Наведено показники сформованості стійких навичок здорового способу життя у майбутніх фахівців, а саме: інтелектуальна і фізична працездатність; фізичний розвиток і загальна фізична підготовка; психологічна адекватність і врівноваженість; сукупність соціально-духовних цінностей особистості, які забезпечують культуру поведінки. Вищевказані показники якісних характеристик здоров'я виявляються та вимірюються апробованими методиками (тести, спостереження, опитування, самооцінка тощо). Акцентовано увагу на тому, що одним із головних завдань навчального процесу є активне використання різних технологій оздоровчого напрямку.*

**Ключові слова:** *здоров'язбережувальні технології, навчальний процес, провізор.*

Реформування фармацевтичної освіти свідчить про певну роль формування здоров'язбережувальних компетенцій при навчанні провізорів.

**Мета** – висвітлення основних питань впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес як засобу формування майбутніх провізорів.

**Матеріал і методи.** Методи системного аналізу та логічного узагальнення

**Одержані результати.** На кафедрі загальної та клінічної фармації викладається майже 15 дисциплін (фундаментальних і спеціальних) і процес вивчення кожної з них спрямований на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, практичної підготовки майбутніх провізорів, які мають визначати темпи і рівень науково - технічного, економічного та соціально-культурного прогресу, формування інтелектуального потенціалу населення на всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства [3, с.15].

Одним із завдань навчального процесу викладачі кафедри вважають формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої соціальної цінності. Незважаючи на значну увагу до питань зоров'я, проблема його збереження постійно загострюється. У зв'язку з цим, актуалізується завдання впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, що має сприяти збереженню і покращенню стану здоров'я молоді.

Для створення умов формування майбутнього провізора звертаємо увагу на фізичний та психологічний стан здоров'я людини, що формується природою до народження та зазнає корекції протягом всього життя. Впровадження здоров'язбережувальних технологій при вивченні дисциплін є однією з умов формування здорової особистості.

Під час навчання студентів звертаємо увагу на гармонійне формування фахівця, яке неможливе без повноцінного функціонування організму людини в цілому, що підтверджується роботами науковців [3, с.25].

Завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій, відбувається об'єднання всіх напрямів навчального процесу, стосовно формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я студентів.

Впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій розглядаємо в комплексі з медичними (медико - гігієнічними, фізкультурно-оздоровчими, лікувально-оздоровчими), соціально-адаптованими, екологічними здоров'язбережувальними технологіями та технологіями забезпечення безпеки життєдіяльності [3, с.34].

Здоров'язбережувальні технології передбачають комплексну оцінку умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентів, формувати більш високий рівень

їх здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [1, с.3].

Важливим для майбутніх провізорів є формування стійких навичок здорового способу життя та вміння використовувати ці знання в повсякденному житті. У професійній діяльності це можна визначити такими показниками: інтелектуальна і фізична працездатність; фізичний розвиток і загальна фізична підготовка; психологічна адекватність і врівноваженість; сукупність соціально-духовних цінностей особистості, які забезпечують культуру поведінки.

Вищевказані показники якісних характеристик здоров'я виявляються та вимірюються апробованими методиками (тести, спостереження, опитування, самооцінка тощо). Важливо, що сучасний стан здоров'я населення зумовлює актуальність збереження трудового потенціалу людства та формує сприйняття медичного працівника майбутнього в новому ракурсі. Саме тому в студента необхідно формувати стійкість до основних причин професійної захворюваності, а саме: психосоціальних факторів; високого рівня робочого стресу; зневажливе ставлення медиків до свого здоров'я; вплив біологічних, хімічних факторів.

Під час впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання викладачі керуються власним баченням структури того чи іншого заняття, специфіки аудиторії та факторів, що впливають на сприйняття навчального матеріалу.

У процесі формування особистості провізора звертаємо увагу на формування навичок збереження власного здоров'я та вміння пропагувати здоровий спосіб життя.

**Висновки** З позицій сьогодення здоров'язберігаючі технології є актуальними та їх впровадження сприяє підвищенню якості навчального процесу, його модифікації, гнучкості і толерантності до різних видів і організаційних форм діяльності майбутніх провізорів. Майбутні фармацевтичні фахівці, з огляду на специфіку обраної ними професії, під час навчання мають оволодіти базовими знаннями та набути навички збереження здоров'я, сформувати позицію здорового способу життя, виробити стійкість до професійних чинників впливу на організм.

Отже, першочерговим завданням під час занять має бути створення умов для гармонійного формування як основних предметних компетенцій, так і здоров'язберігаючої компетенції - базової у становленні особистості

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Т. Валеологія - мистецтво бути здоровим/Т. Бойченко// Здоров'я та фізична культура.- 2005. - С. 1-4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі/О. Ващенко, С. Свириденко //Здоров'я та фізична культура. - 2006. - №8. - С. 1-6.
3. Волкова І.В. Марінушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007 - 40 с.

**Podelletnaya E.A., Khmelnikova L.I.**

S.I.«Dnipropetrovsk Medical Academy of the Ministry of Health of Ukraine»

## IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAFETY TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS THE FORMATION OF FUTURE PHARMACIST

**ABSTRACT.** *The main issues of introduction of health-saving technologies in the educational process as a means of formation of future pharmacists are highlighted. The methods of system analysis and logical generalization were used as research methods. The concept and classification of «health-saving technologies» are considered. The peculiarities of introducing into the educational process the actual issues of preserving the health of future pharmacists are noted.*

*The indexes of the formation of sustainable healthy lifestyle skills of future specialists are given, namely: intellectual and physical capacity; physical development and general physical training; psychological adequacy and balance; a set of social and spiritual values of the individual,*

*which provide a culture of behavior. The above indicators of qualitative characteristics of health are detected and measured by proven methods (tests, observation, surveys, self-esteem, etc.).*

*The emphasis is placed on the fact that one of the main tasks of the educational process is the active use of various technologies in the healthcare sector.*

**Keywords:** *health-saving technologies, educational process, pharmacist.*

УДК-159 922.76

Полієвара З.В., Мамедова К.Б.  
Тюменський державний університет

## ДО ПИТАНЬ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Анотація.** У статті аналізується екологічна компетентність як одна з найважливіших у структурі компетенції сучасного підходу. Розглянуто способи структуру екологічної компетентності молодших школярів. Запропоновано структуру характеристики компетенції.

**Ключові слова:** екологічна компетентність, структурні компоненти екологічної спрямованості.

**Введення.** В даний час екологічна грамотність людей є найважливішою умовою розвитку сучасного суспільства. У зв'язку з цим проблема екологічної освіти підрастаючого покоління стає однією з головних задач школи. Завдання сучасної школи полягає не тільки в тому, щоб сформувати певний обсяг знань з екології, але і в тому, щоб сприяти набуттю учнями навичок наукового аналізу, осмислення взаємодії суспільства і природи, усвідомлення значущості практичної допомоги навколишньому середовищу[2]. Сьогодні в освіті пріоритетним стає компетентнісний підхід [11]. Тому екологічне виховання та навчання школярів повинно будуватися у відповідності з ідеєю модернізації загальної освіти Росії, де результатом освітньої діяльності стає не система знань, умінь і навичок, а оволодіння дитиною набором певних компетентностей [1]. (Федеральний Закон «Про освіту в РФ», прийнятий Держдумою 29 грудня 2012 року №273–ФЗ) [12]. В системі шкільної освіти в останніх програмах вказується на важливість реалізації компетентнісного підходу (Федеральний державний освітній стандарт дошкільної освіти, 2013). [3]. Суть його полягає у формуванні остаточного результату у вигляді сукупності різних компетенцій. В даному контексті слід особливо відзначити теза про необхідність формування життєвої компетенції у дітей з ОВЗ, прописаної в стандарті освіти для дітей з ОВЗ [14]. Екологічні орієнтації – це система стійких відносин особистості до природи як цінності, яка виражена в екологічних знаннях, реалізованих у практичній діяльності екологічного характеру.

Усвідомлення себе, як біосоціальної істоти, генетично пов'язаної з іншими формами життя, формується в середній і старшій школі. Формування ж екологічних орієнтацій - установок ставлення до людини як до частини природи, необхідно здійснювати на етапі початкової освіти[10].

Концепція загальної середньої екологічної освіти розглядає екологічна освіта як безперервний процес навчання, виховання і розвитку особистості, спрямований на формування системи наукових і практичних знань і умінь, ціннісних орієнтацій, поведінки і діяльності, що забезпечують відповідальне ставлення до навколишнього соціально-природному середовищу і здоров'ю. Метою екологічної освіти є формування екологічної культури особистості [4].

Різноманіття аспектів екологічної культури людини можна представити наступним чином: екологічні знання, уміння, навички, екологічне мислення, екологічні орієнтації, екологічно виправдана поведінка. У науковій літературі зустрічаються різноманітні інтерпретації поняття «екологічна культура».

За визначенням Б.Т. Лихачова, сутність екологічної культури «...може бути розглянута як органічна єдність екологічно розвинених свідомості, емоційно-психічних станів та науково обґрунтованої вольової утилітарно-практичної діяльності» [5, С. 246]. У цьому визначенні важливо зазначити, що екологічна культура особистості включає в себе екологічне сприйняття, екологічну уяву і екологічне відчуття.

В.К.Назаров під екологічною культурою розуміє «систему впливів людини на середовище проживання, що забезпечує високу якість її життя, що реалізується через еволюційні зразки свідомості, мислення, поведінки і т. д., трансформовані з покоління в покоління, і закріплені в підсвідомості людини» [7, С88]. Цвєткова екологічну культуру визначає як «процес, пов'язаний з освоєнням, нарошуванням знань, технологій і досвіду і



передачею їх одним поколінням іншому у вигляді моральних імперативів. В той же час екологічна культура – це і результат виховання, що виражається в умінні людини досягати гармонії з навколишнім середовищем» [13, С 26]. Таким чином, екологічна культура – це зміст і один з результатів духовно-морального виховання.

**Формулювання мети статті.** У даній статті представлена спроба визначити місце формування екологічних орієнтацій в загальній системі екологічної освіти і виховання, а так як ці два поняття забезпечують формування екологічних орієнтацій, екологічної свідомості та екологічної культури, розглянути структурні компоненти та можливі моделі формування екологічної компетенції у школярів із ЗПР в умовах інклюзивної освіти.

**Виклад основного матеріалу статті.** Проблемі компетентного підходу присвячені роботи зарубіжних і перекладних виданнях (Дж. Дорівнює (2002), К. Дьюсбери (2003) ін.) і вітчизняних вчених (В. А. Зимова (2004), А. В. Хуторський (2003, 2005, 2008). Сучасними дослідниками розглядаються структурні компоненти компетенцій, іде пошук шляхів формування тих чи інших компетентностей.

Спираючись на дані досліджень, необхідно зазначити, що синонімічні поняття «компетентність» і «компетенція» відрізняються. А. В. Хуторський визначає, що компетенція розглядається як наперед задана соціальна вимога (норма) до освітньої підготовки дитини, необхідної для її ефективної продуктивної діяльності в певній сфері. Компетентність – це володіння дитиною відповідною компетенцією, що включає особистісне ставлення до неї і предмета діяльності, а також мінімальний досвід діяльності в заданій сфері [15]. Згідно з основними положеннями концепції, запропонованої Радою Європи, однією з основних є комунікативна компетенція [8].

В групі соціально-особистісних компетенцій, «життєво важливих» і необхідних для успішного управління процесом соціалізації дітей з ОВЗ є й екологічна компетентність. У той же час, критерії формування екологічної компетенції у дітей з ЗПР не розроблені, немає достатніх теоретичних, експериментальних даних в цій області, тому перед нами стоїть ряд завдань:

- визначити методи і методики діагностики та критерії оцінки сформованості екологічної компетенції;
- на основі аналізу отриманих результатів виявити структурні особливості екологічної компетенції;
- розробити концепцію формування екологічної компетенції;
- сформулювати принципи формування екологічної компетенції.

Вивчаючи джерела, ми прийшли до висновку, що виділивши компетенцію, при її формуванні необхідно визначити її структуру та її складові. У нашому дослідженні ми дотримуємося наступних визначень:

Компетенція – це спосіб діяльності, що дозволяє використовувати знання, уміння і навички у різноманітних ситуаціях.

Компетентність - цілісне утворення, яке складається з компетенцій.

Компетенція – коло питань, в яких хто - небудь добре обізнаний.

Компетенції – це знання, вміння, навички з визначених предметів, що наповнюють змістом (обслуговуючі) освітню компетентність.

Компетентність - це здатність успішно виявляти компетенції в різних ситуаціях [13].

Автори вказують, що структура компетенції може бути універсальною, і, в більшості вивчених робіт представлена у вигляді структурних елементів, вибудованих в єдиний лінійний ряд: **1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6** [12]

Педагогічна наука може містити й інший методологічний підхід до побудови педагогічних технологій формовани екологічних компетенції. Суть його полягає в тому, що будь-яка компетенція може мати рівневу основу структуризації її компонентів і передбачає трирівневий варіант будови компетенції (рис. 1) [11].

- Мегакомпонент  
(I рівень)
- Макрокомпоненти  
(II рівень)
- Мікрокомпоненти  
(III рівень),

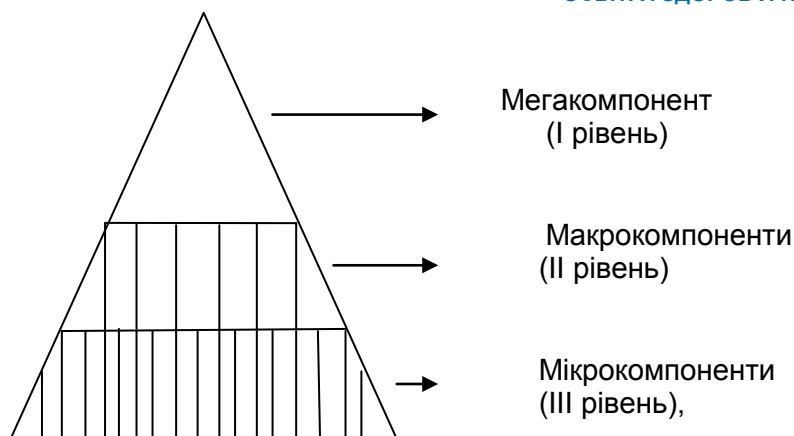


Рис. 2. «Екологічні компетенції».

Такий тип структуризації полягає в деталізації компонентів екологічних компетенцій. При даному підході кожен макрокомпонент або мікрокомпонент може розглядатися як окрема екологічна компетенція.

Проаналізувавши наявні наукові викладки з проблеми формування екологічних орієнтирів, екологічного самовизначення та екологічної самосвідомості, ми визначили структурні компоненти, які можуть бути покладені в основу педагогічної моделі екологічної компетенції дітей з ЗПР.

Мегакомпонент: ЕК (екологічна компетенція), геоекоекологічна освіченість,

Макрокомпонент ЕК : екологічні знання, екологічні навички, екологічні вміння (В. А. Зимова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровська, С. С. Бетанова та ін).

Мікрокомпоненти: планування змісту самого акту екологічного самовизначення «Я і навколишній світ»; екологічний вибір та ін.

Макрокомпонент ЕК: екологічна свідомість.

Мікрокомпоненти: усвідомлення екологічних норм; управління процесом екологічного спілкування; оцінка екологічної діяльності, відповідна зміна екологічного поведінки та ін.

Макрокомпонент ЕК: екологічна здатність

Мікрокомпоненти: толерантний і екологічний спосіб взаємодії з навколишнім світом, володіння різними видами екологічної діяльності (екологічне самотворення), управління способами спільної життєзберігаючою діяльністю (вміння шукати і знаходити компроміси),

Макрокомпонент ЕК: особистісно-ціннісно-поведінковий компас у сфері життєдіяльності, екологічні якості особистості.

Мікрокомпоненти: позитивні риси характеру, що сприяють кращому взаєморозумінню процесів екологічного спілкування, екологічна позиція, екологічна активність, екологічна самостійність, екологічне самовизначення особистості, організаторські здібності дитини в процесі екологічної діяльності, небажані риси природорозрушаючого поведінки людини.

Макрокомпонент ЕК: екологічна безпека.

Мікрокомпоненти: усвідомлення просторово - часової єдності та взаємозв'язку розвитку в географічній дійсності природних, соціально - економічних, техногенно - природних, техногенних процесів, об'єктів. Вміння самостійно розрізняти і оцінювати рівень безпеки навколишнього середовища для вироблення особистісної ціннісно - поведінкової лінії в сфері життєдіяльності;

Макрокомпонент ЕК: екологічна культура.

Мікрокомпоненти: орієнтація на загальноприйняті морально-етичні норми поведінки в соціумі, уміння вести діалог, знання традицій, ритуалів, пов'язаних з природою, вияв творчих здібностей та ін.

В рамках навчання в початковій школі, дисципліна «навколишній світ» за своїм змістом є найближчою до питань, що стосуються екологічного аспекту. Але великим мінусом є той факт, що коло досліджуваних тем таке велике і різностороннє, що виділити саме екологію з усього пропонованого навчального матеріалу дуже складно, особливо дітям молодшого шкільного віку.

Необхідно позначити екологічні теми більш яскраво, відокремлено від інших тем дисципліни, щоб діти могли простежити цю лінію, зрозуміти і усвідомити значущість цих поглядів для природи і суспільства, для людини. ФГОС пропонує розробку програм будь-якого напрямку в рамках позакласних/позаурочних занять освітньою установою самостійно, що дозволить

побудувати вивчення питань, що цікавлять, способом, зручним для педагогів і учнів [ 6, 10].

Програма формування екологічної свідомості обов'язково повинна включати в себе чотири розділи: біоекологію (аутекологію, сінекологію, екологію біоценозів, еволюційну екологію), геоекотологію (екологію географічних і геологічних середовищ), екологію людини (біоекологію людини, соціальну екологію, медичну екологію, екологію духу), екологію виробництва (інженерну екологію, сільськогосподарську екологію, екологію ПТГС, екоменеджмент та екологічна освіта). Така змістова лінія дозволить значно розширити екологічний кругозір дітей молодшого шкільного віку, а також розширити можливості пізнавальної, емоційно-вольової та діяльнісної сфер зростаючої людини, за умови адаптованості навчального матеріалу за віком і особливостями дітей даного контингенту, а також використовуваних засобів і прийомів. На рисунку 2 показані розділи програми «У світі екології»

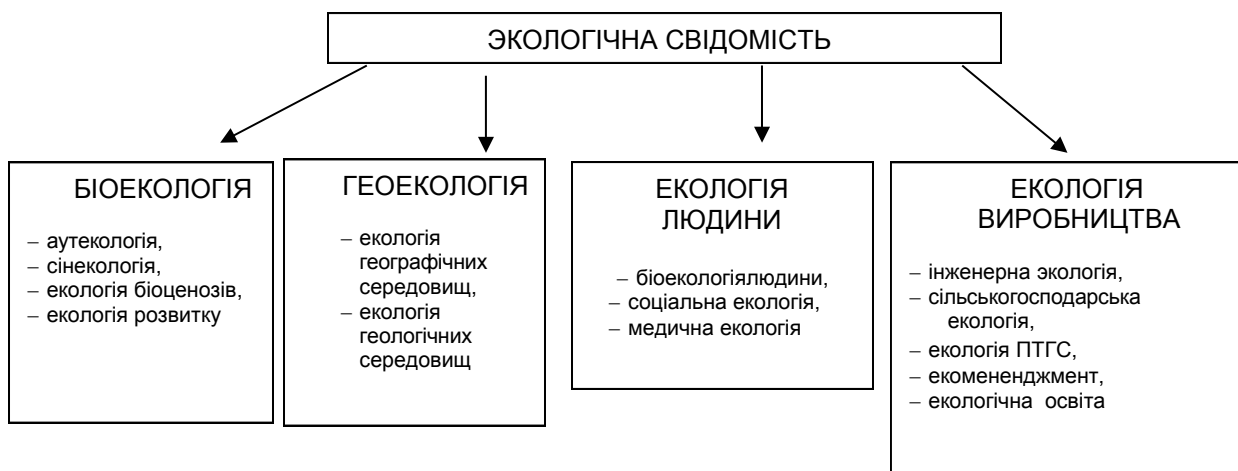


Рис. 2 «У світі екології».

Програма « Екологічний світ» - це базовий предмет, який вивчає екологічні проблеми на трьох рівнях (глобальному, регіональному, локальному). Екологічна обізнаність (компетентність) базується на знаннях і вміннях, набутих у школі. Шкільна освіта, що формує екологічні знання, уміння, навички та культуру, світогляд учнів, закладає основи усвідомленого, доцільного природокористування, діялісно - ціннісного ставлення до навколишнього середовища. Екологічна культура повинна сприяти досягненню мети підготовки до самостійної діяльності в мінливій навколишнього географічній дійсності. Придбана екологічна компетентність - це надійний орієнтир для розуміння проблем навколишнього середовища.

**Висновки.** Заявлена нами тема, має велике практичне значення для формування екологічних компетентностей у молодших школярів. Розробка педагогічних моделей формування соціально-значущих екологічних компетенцій для дітей з ЗПР, які навчаються в умовах інклюзивного освіти дозволить більш точно формувати особистого ціннісно-поведінкового компасу в сфері життєдіяльності.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болотов Ст. А., Сєріков Ст. Ст. Компетентнісна модель: від ідеї до освітньої програмою // Педагогіка. – 2003. – № 10. – С. 8-14.
2. Дьюсбери Д. А. Компетентність в психології: Психологічна енциклопедія. – 2-е видання. – СПб.: Пітер, 2003. – С. 308-309.
3. Зимова І. А. Ключові компетентності як результативно-цільова основа компетентнісного підходу в освіті // Ректор вузу. – 2005. – № 6. – С. 13-29.
4. Концепція спеціального федерального державного освітнього стандарту для дітей з обмеженими можливостями здоров'я. – М: Просвітництво, 2014. – 42 с.
5. Лихачов Б. Т. Філософія виховання. Спеціальний курс, 1995, С. 246),
6. Мамедова К. Б. Формування екологічної свідомості у молодших школярів із затримкою психічного розвитку як один із засобів його подолання. Наукове огляд: гуманітарні дослідження. Вид-во: ТОВ «Амирит» (Саратов). С. 38-47
7. Маркова Т. В. Формування естетоведческой компетентності учнів молодших класів спеціальної

- (корекційної) школи VIII виду: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2015. – 23 с.
8. Назаров В. П. Соціальна роль сучасного екологічного освіти//Актуальні проблеми сучасної науки, - 2008,- № 1,С. 88
9. Загальноєвропейські компетенції володіння іноземною мовою: вивчення, навчання, оцінка // Департамент з мовної політики, Рада Європи. Страсбург : Рада Європи, 2004.
10. Поливара З. В. Мамедова К. Б. Формування ціннісно-сміслових орієнтацій у молодших школярів із затримкою психічного розвитку в умовах інклюзивної освіти. Європейський журнал соціальних наук, Москва. Вид-во МІІ «Наука». № 12 том 1. С. 197-202 (№10 переліку ВАК станом на 2016 р.)
- 11.Дорівнює Дж. Компетентність у сучасному суспільстві: вплив, розвиток і реалізація. – М., 2002. – 81 с.
12. Строкова Т. А. Проблеми реалізації компетентнісного підходу в загальній освіті //Педагогічні інновації на сучасному етапі розвитку освіти. – Тюмень: Вид-во Тюм-ГУ, 2010. – С. 180-188.
- 13.Цветкова В. В. Екологічне виховання молодших школярів. Теорія і методика виховної роботи, 2006, С. 26).
14. Федеральний Закон Російської Федерації від 29 грудня 2012 року №273-ФЗ «Про освіту в Російській Федерації».
15. Хутірський, А. В. Ключові компетенції як компонент особистісно-орієнтованої освіти // Народна освіта. - 2003. - №2. - С. 58-64.1. Болотов Ст. А., Серіков Ст. Ст. Компетентнісна модель: від ідеї до освітньої програмою // Педагогіка. – 2003. – № 10. – С. 8-14.

**Z. Polivara, K. Mamedov**  
Tyumen State University

### THE ISSUES OF ENVIRONMENTAL COMPETENCE IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

**ABSTRACT.** *The article considers ecological competence as one of the most important in the structure of modern competence approach. The methods of structuring ecological competence of Junior schoolchildren with mental retardation. Structural characteristics of competence are proposed.*

**Key words:** *ecological competence, structural components, environmental orientation*

Рибалко Л. М., Омеляненко О. В.  
Полтавський національний технічний університет  
імені Юрія Кондратюка

## ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

**Анотація.** У статті порушено проблему фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах ВНЗ. Метою дослідження було уточнення та конкретизація сутності та змісту понять «фізкультурно-оздоровча діяльність», «оздоровлення». Задля реалізації мети застосовано методи аналізу та узагальнення наукової літератури, порівняння та синтезу. На основі аналізу науково-педагогічної літератури з'ясовано, що оздоровлення – це комплекс заходів фізкультурного, соціального, виховного, медичного та гігієнічного характеру, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини; тоді як фізкультурно-оздоровча діяльність в системі фізичного виховання ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку студентської молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність, оздоровлення, фізична культура, здоров'язбережувальне навчання.

Проблема здоров'язбереження є надзвичайно актуальною в сучасному поступі. Адже життя і здоров'я людини визначаються найвищими цінностями, є показниками цивілізованості і відображають рівень соціально-економічного розвитку держави. Проте нинішнє суспільство характеризується прогресивним зниженням стану здоров'я українців і зростанням числа тих осіб, які потребують реабілітації. Саме тому формування відповідального ставлення до здоров'я у студентської молоді шляхом оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути першочерговим завданням сучасних освітніх закладів.

Однією з вагомих причин байдужого ставлення студентів до власного здоров'я є стан сучасної фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищих навчальних закладах. Як наслідок, спостерігається відсутність освітньої спрямованості процесу фізкультурно-оздоровчої діяльності, низький рівень валеологічної й фізкультурної освіченості студентської молоді та, як найгірше, тенденція погіршення здоров'я молоді. У зв'язку з цим, як пише Г. Апанасенко, «... прогресивна освітня спільнота сьогодні ставить перед собою нове завдання – сформуванню у студента вміння вчитися здоров'язбереження впродовж усього життя» [1, с. 2]. Навчання здоров'язбереження у системі фізичного виховання Н.Н. Завидівська розглядає як процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно «управляти» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи [3, с. 4].

Педагогічна наука має певний досвід щодо формування змісту, визначення шляхів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Значний інтерес мають праці вчених, в яких порушено питання: змісту та методики проведення фізкультурно-оздоровчої роботи (Ж.А. Білокопитова, Е.Г. Булич), організація окремих форм фізкультурно-оздоровчої діяльності (Я.С. Вайнбаум, В.П. Войтенко, Л.В. Волков), організація фізкультурно-оздоровчої роботи під час уроку (А.Ц. Деминский, Д.Д. Донской), спортивно-оздоровча діяльність (К.П. Дорожнова, Л.А. Калінкін, Є.В. Кузьмичова, В.М. Крилова), організація фізкультурно-оздоровчої групи (А.В. Коробков, Т.Ю. Круцевич). Окремі аспекти даної проблеми висвітлено в низці наукових досліджень останніх десятиріч (М.М. Линець, Л.П. Матвеев, Б.М. Шиян).

Поділяємо думку науковців про те, що метою фізичного виховання молоді має бути оздоровлення та фізичний розвиток особистості.

У словнику-довіднику основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання, як пише Г.Л. Апанасенко, поняття «оздоровлення» трактується як комплекс

заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення стану фізичного й психологічного здоров'я дітей, що проводять в оздоровчих закладах протягом оздоровчої зміни» [1, с. 57].

Оздоровлення розглядаємо як комплекс заходів фізкультурного, соціального, виховного, медичного та гігієнічного характеру, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність як невід'ємна складова педагогічного процесу забезпечує не лише гармонійний фізичний розвиток особистості, а й зміцнення фізичного та психічного здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Задля формування, зміцнення й збереження здоров'я потрібне постійне посилене та неперервне фізичне навантаження. Найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – руханки, спортивні змагання та ігри на природі.

Унаслідок проведеного аналізу наукової літератури з'ясовано, що вчені ототожнюють поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» із поняттям «спортивно-оздоровча діяльність».

Фізкультурно-оздоровчу діяльність схарактеризовано в працях В. Базильчука, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Х. Джамалудинова, Г. Жука, О. Саїнчук та ін., в яких зазначено, що саме фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини у навчально-виховній і соціально-побутовій сферах [4].

Деякі вчені (Язловецький В.С., Бичук О.І.) під такою діяльністю розуміють заходи, які стосуються сфери фізичної культури і спорту, покликану формувати фізичні якості, сприяти досягненню спортивних результатів [2; 5].

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування здорового індивіда, який спроможний у майбутньому самостійно піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших. Здійснюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність, суб'єкт демонструє вміння самостійно окреслювати мету та спрямовувати власну мотивацію до здорового способу життя.

Cihangiroglu Z. і Devenci S. стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність є способом реалізації роботи, сфокусованої на досягнення й підтримку фізичного стану особистості та зниження ризику захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення. Така діяльність передбачає використання спеціальних знань і вмінь, способів організації та виконання конкретних дій, необхідних для про ведення фізкультурно-оздоровчої роботи. За висловом дослідників, фізкультурно-оздоровча діяльність – одна з форм людської діяльності, що оптимізує формування повноцінного здорового індивіда. Вчені наголошують на її важливості в трудовій і навчальній діяльності, трактуючи фізкультурно-оздоровчу діяльність як свідомо регульовану рухову активність людини, спрямовану на розвиток і вдосконалення власного здоров'я, виховання дбайливого до нього ставлення [6].

N. Tugut і M. Veкар стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність – самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. На думку вченого, це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, добирає необхідні засоби і способи дій, контролює їх виконання [7].

В. Маринич інтерпретує поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» як вплив зовнішніх факторів і розуміння значущості та необхідності використання засобів фізичної культури суб'єктом; його свідомий інтерес, спрямований до культури рухів, засобів зміцнення здоров'я, де важливу роль відіграє й емоційний фон від виконання фізичних вправ, що спонукають до подальшої активності, удосконалювати себе і своє «Я»; вираження активності свідомо спроектованих дій, що мають творчий культурний характер, утворюють цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу діяльність, виявлену в тій чи в тій формі організації» [4, с. 173].

Особливим особистісно орієнтованим видом діяльності вважає фізкультурно-оздоровчу діяльність Т. Сусикова, пояснюючи свої міркування тим, що людина є власним результатом своєї ж роботи: «Фізкультурно-оздоровча діяльність – це процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що включає аеробіку, оздоровчий біг тощо» [3].

На думку Б. Толкачова, як пише В. Язловецький, фізкультурно-оздоровча діяльність є системою спортивних заходів, що спонукає суб'єкта до різного спектру діяльності. Дослідник ототожнює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність, зазначаючи, що такі види, зазвичай, мають масовий характер [5, с. 65].

У дисертації Н.Н. Завидівської фізкультурно-оздоровча діяльність трактується як

соціальний процес, що виражений у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою. Згідно з позицією дослідниці, фізкультурно-оздоровча діяльність складається з кількох видів діяльності: фізичні рухи, види фізичних вправ, гігієнічні та оздоровчі процедури. Авторка вважає, що соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою зміцнення здоров'я оптимізують соціальну активність і високу ефективність соціальної діяльності людини [3, с. 11].

Отже, учені розглядають фізкультурно-оздоровчу діяльність як процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо.

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань та посилення внутрішньої мотивації людини до занять фізичною культурою. Адже, досліджуване поняття більшість науковців пов'язують з оздоровчими, фізкультурними, спортивними заходами та загалом зі здоровим способом життя тощо.

Різноманітність форм і видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах вишу забезпечує оптимальну рухову активність студентів, формує знання про здоров'я та здоровий спосіб життя. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма фізкультурно-оздоровчої діяльності вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів в умовах здоров'язбережувального навчання є:

- активізація рухового режиму студентів впродовж дня;
- покращення здоров'я студентів засобами вдосконалення їх культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та відповідальності за своє здоров'я.

Роль фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в:

- активізації оздоровчої функції фізичної культури посиленням мотиваційного компонента виховання здорового способу життя;
- упровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих традицій, умов праці та відпочинку студентів;
- вихованні відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності;
- формуванні в студентської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації рухового режиму навчально-виховного процесу;
- збільшенні рухової активності дітей та учнівської молоді;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Традиційними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності у вишу є:

- пізнавально-розвивальна діяльність з фізичної культури, яка за змістом та поставленими завданнями буває різних видів (навчально-тренувальна, сюжетна, ігрова, тематична, інтегрована або фізкультурно-пізнавальна, діяльність з елементами ритмічної гімнастики, контрольна тощо);
- фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартувальні процедури);
- різні форми організації рухової активності, які виконуються щоденно (фізичні вправи на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Ці форми фізкультурно-оздоровчої діяльності є обов'язковими для впровадження в освітній процес вишу.

Крім традиційних форм особливе місце займають і нетрадиційні форми та технології, що включають:

- різні методи загартування (босоходіння по піску, тривале перебування на свіжому повітрі, умивання і обливання ніг (в літній період), сухі та вологі обтирання різних частин тіла, тощо);
- спеціальні лікувально-профілактичні процедури (піскотерапія, кольоротерапія,

лікувальна фізкультура, різні види масажів, тощо).

Доцільно застосовувати інноваційні оздоровчі технології в навчально-пізнавальному процесі вишу: фітболгімнастику, художню гімнастику, дихальну і звукову гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоніми).

Для зміцнення фізичного здоров'я студентів і формування в них правильної постави, створення позитивних емоцій і оптимізму використовують нетрадиційні методи оздоровлення з елементами релаксації, масажу і самомасажу. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і спеціального обладнання для занять і можуть проводитися зі студентами різних професійних спрямувань.

Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності в системі фізичного виховання забезпечує:

- 1) підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- 2) сприяння гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- 3) утвердження здорового способу життя;
- 4) формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- 5) отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- 6) використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- 7) оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- 8) виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;
- 9) уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- 10) удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту. Основні принципи

Для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ необхідно впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають: свідому потребу в молоді систематично займатися фізичними вправами; вести здоровий спосіб життя; ставитися позитивно до свого здоров'я.

Проте, у сучасній вищій школі система розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності розвинена недостатньо, оскільки організована як примусове фізичне виховання студентів. Вагомим є формування потреби студента в здоровому способі життя, розуміння ним ролі спорту, а також розроблення інноваційних методів навчання і впровадження їх висококваліфікованими фахівцями.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність в системі фізичного виховання ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку студентської молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. Спец. Выпуск, 2002. – С. 56–60.
2. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
3. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання / Н.Н. Завидівська. – Автореферат на здобуття наук. ступ. доктора пед. наук за спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – Київ, 2013. – 44 с.
4. Маринич В. Л. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 44–49.
5. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с.
6. Cihangiroglu Z. Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University / Z. Cihangiroglu, S. Deveci // Firat Medical Journal. – 2011. –16(2). – p. 78-83.
7. Tugut N. University student's health perception state and the correlation of health promotion life style / N.



Rybalko L.M., Omelynenko O.V  
Poltava National Technical Yuri Kondratyuk University

### OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF STUDENTS IN HEALTHY SECURITY TEACHING CONDITIONS

**ABSTRACT.** *The article raises the problem of physical culture and recreation activity in higher education. The purpose of the study was to identify and clarify the essence and content of the concept of "physical culture and recreational activities", "recovery". In order to realize the goal, methods of analysis and synthesis of scientific literature, comparison and synthesis have been applied. On the basis of the analysis of scientific and pedagogical literature it was clarified that healing is a complex of measures of physical culture, social, educational, medical and hygienic nature, aimed at preservation, strengthening and restoration of human health; whereas physical culture and recreation activity in the system of physical education of higher educational establishments includes: monitoring of the state of physical development of student youth; promotion of a healthy lifestyle; motivating students to have a healthy lifestyle; formation of a positive attitude towards sports activities; stimulating interest in sports and health improvement.*

**Keywords:** *physical culture and recreational activity, health improvement, physical culture, healthcare saving.*

## ВАЛЕОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

**Анотація.** У статті аналізується технологія зачаття на генетичному рівні. Описаний механізм дії на яйцеклітини і сперматозоїди. Пропонується метод дії, який дозволяє успадкувати кращі якості обох батьків і удосконалювати їх за рахунок впливу на весь генотип.

**Ключові слова:** *Homo Ingeniosus* (Людина Обдарована), розумні мутації генів, упаковка генів, технології, перший урок – на першій секунді.

**Вступ.** Створюючи нові на Землі сорти плодів рослин і породи худоби, людина не переступає моральні норми Законів Буття. Логічно не обґрунтовані догми віків не мають морального права перешкоджати тому, що йде на благо людини і не шкодить її душі. Наука вже довела, що Земля і все на ній існує за мільярди років (а не тисячоліття) перетерпіли координальні зміни, а не залишились такими, як були спочатку.

Людський рід – череда неусвідомленого відтворення поколінь. Хіба можливо створити що-небудь значне бездумно, машинально, керуючись одними тільки тваринними інстинктами? За визначенням це значно гірше того, що створюється розумно, обдуманно, цілеспрямовано, з любов'ю. **Людина – не побічний продукт тваринної пристрасності, а результат великого створіння батьками та природою.** Людству пасує не бездушне тваринне розмноження, а продовження роду на основі Позачасової Мудрості.

*Homo Sapiens* (Людини Розумна) досягла достатнього рівня розвитку, для того щоб не тільки чекати «милостині від природи», а й усвідомлено, цілеспрямовано створювати нові покоління. Відповідно до законів еволюції, на основі потенціалу Позачасової Мудрості *Homo Sapiens* (Людина Розумна) повинна трансформуватися в ***Homo Ingeniosus* (Людина Обдарована).**

### 1. Теоретичні основи енергоінформаційної дії на генетичному рівні

Енергоінформаційна система людини складається з різноманітних елементів організму, які забезпечують прийом, збереження і передачу енергії та інформації як всередині організму, так і при взаємодії його із зовнішнім світом [1,2].

Метод енергоінформаційної (ЕНІ) дії являє собою біоелектромагнітні випромінювання мозком людини певних думок цілеспрямованої дії [4].

Кожна людина володіє енергією, і вона більш гармонійна живій матерії, ніж технічні випромінювання; кожна людина може прикликати об'єктивно існуючі в просторі енергії, і кожна людина в міру свого розвитку може і повинна енергетично брати участь у створенні своєї дитини. Енергоінформаційна дія майбутніх батьків на народження своїх дітей не суперечить нормам міжнародної «Конвенції про права людини і біомедицину».

Розглянемо ЕНІ дію на генетичному рівні.

Ген – система збереження спадкової інформації. Генотип людини дуже стабільний. За життя людини відбувається приблизно одна мутація одного із 25000 генів [3]. Мутації можуть бути позитивними чи негативними. Людина здібна шляхом залучення об'єктивно існуючих у просторі енергій і особистою енергією впливати на позитивні генні мутації у своєму організмі та зменшувати імовірність виникнення негативних мутацій. Метод ЕНІ дії дозволяє здійснити позитивні **розумні мутації генів** [5], які приведуть до якісних результатів.

Головна енергія діяння – енергія Любові Всеохоплюючої, яка за визначенням не може нанести шкоди. Вона «олюднюється» майбутніми батьками як знижувальний трансформатор для підвищення засвоєності більш грубою матерією. У діапазоні, що передається енергією Любові Всеохоплюючої, генерується мисле-форма створення якостей і здібностей дитини. Розум людини і її пізнання не досконалі, тому конкретизувати ЕНІ роботу необхідно відповідно своїх знань і звертатися до енергій Єдиного Енергоінформаційного Поля. Метод ЕНІ дії дозволить успадкувати кращі якості обох батьків і удосконалити їх за рахунок впливу на весь генотип. Дія йде не тільки на генні зміни, але і на енергетичне поле генотипу. Не всі гени людини «спрацьовують»[3]. Енергетичне діяння сприяє збільшенню відсотка «спрацьовування» генів і підвищенню енергетичного потенціалу конкретних «домінантних генів»

обох батьків, призначених для створення генотипу майбутньої дитини відповідно до задуму батьків. ЕНІ дія впливає на те, як гени себе «проявлять». Адже навіть близнюки, які мають однакові гени, - різні. Не все вирішують гени.

Із приблизно 400 генів, відомих людству за всі часи, переважна більшість мала батьків у віці від 50 до 60 років і матерів у віці від 16 до 20 років. Можливо, що ці батьки не усвідомлено, але цілеспрямовано створили ЕНІ дією додаткові позитивні генні мутації у своєму організмі на момент зачаття. Імовірно, що вони силою думки своєї енергетично діяли на процес ембріонального розвитку. Можливо, не випадково слово «геній» (від латинського «genius» - дух) і слово «ген» (від грецького «genos» - рід) мають спільний корінь (дух роду).

Чому діти геніїв не генії? Це відбувається тому, що «розбавляється» унікальний геном генія геномом другого батька, але не до такої ж міри. Можливо, геніям не вистачило геніальності, щоб усвідомити, що діти не просто так на світ з'являються, а в процесі створення дітей потрібно силою думки своєї передавати їм свою енергію - інформацію, спочатку закладати знання Позачасової Мудрості й прагнення до досконалості. Причина, можливо, криється в машинальності простого відтворення і у відсутності усвідомленої цілеспрямованої ЕНІ дії генія на процес зачаття й дозрівання ембріона.

## **2. Енергоінформаційна технологія створення батьками дітей своїх на генетичному рівні.**

Поява нової людини припускає не тільки суто фізіологічні процеси зачаття, ембріонального розвитку й народження, але і втілення енергетичної субстанції (душі), а також цілеспрямовану ЕНІ дію батьків. **Людина не повинна бути заручником випадкових процесів і помилок у своєму відтворенні.** Вона може сприяти своїм енергетичним потенціалом усвідомленому діянню на найважливіші процеси у створенні своїх дітей і творити майбутнє свого роду й суспільства. Ставити потрібно максимальне завдання, тоді якщо енергетична дія буде не достатньою за змістом і силою, то результат буде все рівно суттєво вищим того, який був би без ЕНІ дії.

ЕНІ дія потенційних батьків починається приблизно за місяць до зачаття, з періоду до початку дозрівання яйцеклітини, яка підлягає заплідненню. Яйцеклітина має половину хромосомів («упаковка генів») матері (23 із 46 шт.) [3]. Набір генів різний в яйцеклітинах одного і того ж організму [3]. На вибір яйцеклітини з певним набором генів і повноцінність генетичного матеріалу, який міститься в ній, впливає ЕНІ дія з накладеною мисле - формою. При зачатті яйцеклітина протягом багатьох годин в буквальному змісті слова вибирає конкретний сперматозоїд для запліднення [3]. У кожному сперматозоїді різний набір половини хромосомів (23 із 46 шт.) [3]. І від того, який сперматозоїд вибере яйцеклітина, яка має свою половину хромосомів (23 шт.), залежить генетичний набір дитини, а відповідно і його спадковість [3]. ЕНІ дія з накладеною мисле - формою виключає дозрівання для запланованого запліднення яйцеклітини з випадковим підбором генів і випадковість вибору яйцеклітиною сперматозоїда з випадковим підбором своїх генів. Енергія - інформація буде сприяти на польовому рівні підбору яйцеклітини для запліднення з визначеним набором генів і підбору генів у вибраному сперматозоїді та на кінець народженню дитини відповідно до задуму батьків. Принципово важливо, щоб на вибір конкретної яйцеклітини з конкретним набором генів, а надалі і на вибір яйцеклітиною конкретного сперматозоїда з конкретним набором генів, здійснювалась ЕНІ дія не тільки жінкою, а й чоловіком. Принципово важливо, щоб на створення конкретного сперматозоїда, який підлягає вибору яйцеклітиною, здійснювалась ЕНІ дія не тільки чоловіком, а й жінкою. Чоловік і жінка разом створюють нове життя, і результат їх творіння залежить від гармонійних взаємодій їх матерій і їх енергій на кожному етапі розвитку.

Чоловік тільки тоді по - справжньому оцінить подвиг жінки, коли сам побачить, чого він вартий. І це почуття він сам пронесе все життя, що надасть свій благодійний вплив на розвиток сім'ї. Чоловік не просто присутній при родах, він енергетично бере участь у родах, допомагає жінці і приходу у світ своєї дитини. Для дитини народження не повинно бути шоком, поява на світ – велика радість. Вона не повинна кричати при народженні від страху, вона повинна з радістю зустрічати новий світ. Спільне народження людини – прояв любові людської як окремого випадку Любові Всеохоплюючої. У любові народжена людина пронесе її через все своє життя та збагатить людство своєю любов'ю.

## **3. Програма навчання батьків**

Період дітонародження припадає, як правило, на вік батьків, коли вони ще не мають достатніх знань, необхідних для усвідомленого ставлення до створення нової людини, у них

ще немає зрілої відповідальності навіть перед майбутнім своїх дітей. Немає розуміння того, що зачаття – це не тільки фізіологічний процес, це, в першу чергу, - глибока взаємодія енергії чоловіка й енергії жінки. Вони ще не мають потенціалу мудрості на ментальному та духовному планах для ЕНІ передачі своїм дітям. У них немає знань і достатнього часового періоду для позитивної зміни свого генотипу методом ЕНІ дії. Вони навіть не знають, як багато чого вони не знають. Вони фактично передають спадковою лінією майже те, що одержали від своїх батьків. Наявне просте відтворення без якісного покращення. Відповідно до цього ми маємо повільні темпи розвитку. Відповідальність старших поколінь - передати майбутнім батькам естафету знань Позачасової Мудрості, життєво необхідних для створення й навчання нової людини.

Не можуть неосвічені батьки, які нічого не розуміють і не прагнуть пізнати, дати розвиток плоду і надалі дитині те, що вони дати зобов'язані за визначенням. Неосвіченість породжує неосвіченість в буквальному змісті цього слова. Перед тим як передавати, потрібно придбати. Перед тим як навчати, потрібно самим навчитися. Майбутні батьки зобов'язані перед майбутніми дітьми досягнути найголовніше знання людства – Закони Буття. Незнання Законів Буття не звільняє від відповідальності втілення. Необхідно усвідомити, що відповідно до закону збереження енергії Ейнштейна енергетичне тіло людини продовжує своє існування після закінчення діяльності фізичного тіла. Воно розраховується за діяння земного життя після відходу з фізичного плану. Необхідно пізнати зміст життя людини. І це не абстрактне філософське поняття. Усвідомлення змісту особистого життя посилено кожній людині. Що можуть передати нащадкам люди, які не пізнали зміст свого життя?

Необхідно досягнути знання про Любов Всеохоплюючу окремим випадком, яким є любов людська. Без всіх цих знань батьки навіть теоретично не здатні забезпечити повноцінний внутрішньоутробний розвиток і навчання дитини. Ці знання повинні стати частиною людини, вони повинні бути в її ЕНІ структурі. Тоді вони можуть бути настроєні з ембріоном і зможуть закласти в нього первісне правильне направлення розвитку в усьому змісті цього слова. Тільки в цьому випадку батьки можуть бути енергетично сприйняті дитиною як вказівна нитка розвитку й навчання. Такий підхід закладає спільний фундамент майбутнього взаєморозуміння батьків і дітей. Все це необхідно усвідомити! Усвідомлення повинно стати частиною власного світогляду, який відповідає Законам Буття, трансформованого у спосіб життя.

Ні школа, ні вузи не дають найголовніші на Землі знання – знання Законів Буття. Так, система освіти викладає тільки те, що доведено наукою. Немає суперечностей між Законами Буття та наукою. Наука тільки досягає їх і багато чого ще не досягла. Але де була наука 300 років тому, де вона буде ще через 300 років? А живемо ми тут і зараз. І відповідальність перед своїм втіленням ми будемо нести незалежно від того, що дає чи не дає наука знання Позачасової Мудрості.

Для навчання й ефективної реалізації методу ЕНІ дії для створення нової людини нами розроблена спеціальна програма навчання батьків:

1. Навчання майбутніх батьків Законам Буття;
2. Аналіз конкретних прикладів неосвіченості, що наносить шкоди ембріону і дитині;
3. Розуміння етапів творчого процесу зачаття людини;
4. ЕНІ дія на яйцеклітині та сперматозоїди;
5. ЕНІ дія на зачаття;
6. ЕНІ дія в процесі ембріонального розвитку;
7. ЕНІ дія в процесі народження людини.

#### **4. Програма енергоінформаційного навчання людини з першої до останньої секунди життя.**

Програма розвитку здібностей людини повинна містити предмети глибокої моральності, яка виходить із пізнання Законів Буття.

Нами розроблена цілісна програма навчання нової людини з першої до останньої секунди життя. ЕНІ навчання починається з першої секунди життя людини. І це принципово важливо. Перший урок – на першій секунді! Починається він з ЕНІ викладання першого уроку життя - уроку Любові Всеохоплюючої. За допомогою біополя матері та біополя батька дитина співнастроюється з Любов'ю Всеохоплюючою. Нову людину планети зустрічає любов людська і Любов Всеохоплююча.

Починаючи з першого дня життя, батьки повинні щоденно співнастроювати свою дитину з енергіями Єдиного Енергоінформаційного Поля. Це не усвідомлений за своєю

суттю процес навчання, заснований на принципі співнастроювання цілісної системи біополя дитини з цілісною системою енергоінформаційного егрегора. Навчання проходить за принципом ототожнення енергій. Біополе дитини сприйме не більш ніж можна і потрібно сприйняти і за кількістю, і за змістом. Співнастроювання біополя дитини забезпечить прямий процес пізнання та закладе основу для подальшого сприйняття Позачасової Мудрості. З дитиною потрібно спілкуватися з перших секунд життя, це сприяє розвитку розумового апарату. Сполучення невербального з вербальним навчанням дає максимальні результати. Японські вчені вважають, що після трьох років дитини навчати вже пізно. Ми вважаємо, що починати навчати дитину потрібно з першої секунди життя. У поєднанні з ЕНІ дією до зачаття, при зачатті, ембріональному розвитку і народженні дитини навчання з першої секунди життя сприяє створенню нового покоління.

Доясельний розвиток дитини забезпечується щоденною ЕНІ дією батьків і практичним осягненням знань дитиною. Аудиторія повинна бути попередньо підготовлена. Їй необхідно дати основні поняття ЕНІ спілкування.

На основі проведених експериментів пропонується наступна методика навчання:

1. Протягом перших 20 секунд заняття тренер і аудиторія (із закритими очима) входять у стан спокою. Це дозволяє абстрагуватися від всього, що може заважати пізнанню;

2. Наступні 20 секунд аудиторія (із закритими очима) мисленно готує до сприйняття клітини головного мозку. Проводиться співнастроювання з тренером і з енергетикою предмета. Кожний учень співнастроюється зі всією аудиторією для досягнення спільного резонансу. Колективний резонанс сприяє додатковому енергетичному підживленню і підвищує засвоєння всією аудиторією незалежно від успішності кожного учня;

3. 60 секунд - ЕНІ спілкування педагога з аудиторією (із закритими очима). Телепатична передача всього об'єму інформації заняття. Тренер-педагог мисленно проходить всю тему заняття;

4. 43 хвилини вербальна подача інформації разом з ЕНІ спілкуванням;

5. 20 секунд (із закритими очима) Енергетичне закріплення матеріалу.

Перехід з попереднього до наступного етапу анонсується педагогом.

Принципове значення має фактор ЕНІ розвитку педагога. Кожна людини є генератором енергій і може проводити заняття за запропонованою методикою. Сила енергії залежить від ЕНІ зрілості педагога. Педагог за своєю суттю - лідер. Він повинен протягом всього заняття тримати аудиторію в полі своєї енергетики. І від першої до останньої секунди заняття працювати своєю енергією. Чим сильніше усвідомлений ЕНІ обмін між педагогом і аудиторією, тим більша ефективність навчання. Необхідно, щоб учні направляли енергію - увагу на предмет навчання для досягнення максимальної концентрації. Енергія - інформація – це жива енергія, і вона несумірно більше дає пізнанню, ніж просто інформація. Симбіоз методів навчання на основі усвідомленого і підусвідомленого сприйняття інформації дає максимальні результати.

При проведенні педагогом ЕНІ дії на аудиторію дотримуються норми екології сприйняття. Діяння проводиться за взаємною згодою для досягнення загальної мети. Якщо в процесі заняття конкретний учень відчує перевантаження сприйняття, то він тимчасово абстрагується від педагога і від теми заняття.

У суспільстві існує диспропорція професійних знань і знань Законів Буття. Існує багато дисциплін для навчання спеціаліста, але немає ні одного предмета не побічно, а конкретно, який би пробуджував усвідомлення пріоритету моральних якостей над професійними. При всій значимості професійних знань для прогресу ці знання є другорядними відносно знань Позачасової Мудрості, яка дає відповіді на головні питання людства. Де ж моральна відповідальність системи освіти за те, що соціально не зорієнтовані професіонали можуть зробити та роблять шкоду суспільству? Кому як не науці сприяти створенню воістину гармонійного розвитку особистості? На науці лежить завдання творчого осмислення всього потенціалу існуючих знань. Необхідно в масштабі системи освіти прийняти програму факультативної подачі знань Законів Буття. Чому б не давати факультативно хоча б те, що знаходиться в процесі вивчення наукою і наукове обґрунтування реально існуючих явищ, – питання тільки часу. Факультативна подача також надає можливість аудиторії для творчої участі у вивченні проблем сучасності.

Все нове приживається з труднощами і з часткою скептицизму. Але ті, що відгукнуться на експеримент, мають можливість одержати якісний стрибок в освіті. Експеримент - основа емпіричного методу навчання. Розвиток не можливий без експерименту. Теорію перевіряє

практика. Спільний творчий експеримент педагога й аудиторії на добровільних засадах можна почати на факультативних заняттях. Те, що сьогодні є нетрадиційним поглядом, завтра може бути складовою традиційних методів навчання. Нетрадиційне стає традиційним за допомогою експерименту.

Досягти якісного стрибка у створенні нового покоління старими методами освіти не можливо. Необхідно об'єднати досягнення системи освіти з можливістю ЕНІ технологій.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. М.С. Гончаренко, Г.Д. Миронова «Научные основы представления об энергоинформационной организации человека», Теоретические основы валеологии, м. Харків.
2. М.С. Гончаренко, Т.П. Камньєва, Е.О. Коновалова «Исследование влияния энергоинформационного воздействия на организм человека», Збірник наукових статей, м. Кривий Ріг, 2003 р.
3. А.В. Сиволоб, С.Р. Рушковський, С.С. Кир'яченко та ін. «Генетика». Видавничо - поліграфічний центр «Київський університет», 2008 р.
4. В.С. Белокрыницкий «Изменения мозга при воздействии СВЧ-поля»: монографія, - видавництво Одеський державний медичний університет, 2002 р.
5. В.А. Родіонов «Развитие феноменальных способностей поколения Индиго - разработка программы интенсивных методов обучения и академического образования». Матеріали X міжнародної науково-практичної конференції Міжнародної Академії Біоенерготехнологій, м. Дніпро, 2017 р.

**Rodionov V.A.**

Full Member of International, Academy of Bioenergy and Technologies

### VALEOLOGICAL METHODS OF PLANNING FAMILY

**ABSTRACT.** *A technology of creating children at the genetic level was analysed in the article. A mechanism of influence on the egg and spermatozoid was described. A methodology of parents-to-be influence with a superimposed thought form of creating some abilities in a child in the pre-conception period, at conception, in the process of embrionic development and during the birth process has been given. A method influence which allows to inherit the best qualities of both parents and to improve them due to their impact on the genotype has been offered.*

**Keywords:** *Homo Ingeniosus (A Person Gifted), sensible gene mutations, a pack of genes, technologies, the first lesson - at the first second.*

УДК 615.825:796-056.26

Руденко Р.Є.

Львівський державний університет фізичної культури

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З МАСАЖУ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**Анотація.** Вступ України до європейського освітнього співтовариства вимагає нових підходів до програмного забезпечення діяльності вищих навчальних закладів. Мета: удосконалити програму дисципліни «Масаж» для фахівців з фізичного виховання і спорту з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня, спеціалізації, перебігу навчального процесу. Проведено аналіз змісту навчальних програм з дисципліни «Масаж». Доведено доцільність вивчення масажу після отримання фундаментальних знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, основ медичних знань, спортивної медицини. Обґрунтовано впровадження у навчальну програму методик корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю. Навчальна дисципліна «Масаж» є невід'ємною складовою у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Ключові слова:** масаж, навчальна програма, спорт, спортсмени з інвалідністю, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Методологія навчального процесу у галузі знань фізичне виховання, спорт і здоров'я людини вимагає науково обґрунтованого підходу до вивчення дисциплін та їх взаємозв'язку залежно від обраної спеціальності, специфіки майбутньої професійної діяльності. Проблема вдосконалення змісту, методів і форм викладання у вищих навчальних закладах освіти є актуальною, оскільки інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфер та духовного життя суспільства обумовлює високі вимоги до рівня знань бакалаврів, магістрів [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Масаж є найважливішим засобом фізичного виховання, який набуває дедалі більшого значення як у масовому фізкультурному русі, так і у спорті найвищих досягнень. Він є ефективним методом підвищення працездатності після тренувальних навантажень, а також засобом оздоровлення, відновлення порушених функцій організму [1, 2]. Велике значення набув масаж як засіб фізичної досконалості спортсмена, скорішого досягнення ним спортивної форми й тривалішого її збереження, а також ефективного відновлення після спортивних травм і деяких захворювань [6]. Глибокі та всебічні наукові дослідження сприяли розкриттю механізмів фізіологічної дії масажу, розробці окремих його методик [1, 2, 5]. Доцільність створення ієрархічної моделі обґрунтування використання мультимедійного середовища в процесі різних етапів реабілітації пацієнтів, алгоритмів інформаційної системи медичної (фізичної) реабілітації хворих і здорових доведено у наукових працях Д. В. Вакулєнка (2016).

Викладання масажу передбачено навчальним планом вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Сучасні погляди на розвиток спорту, сучасної системи оздоровлення, освітні технології вимагають доповнення інформації та удосконалення змісту дисципліни «Масаж» у вищих навчальних закладах освіти.

**Мета дослідження** – удосконалити програму дисципліни «Масаж» для фахівців з фізичного виховання і спорту з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня, спеціалізації, перебігу навчального процесу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати навчальні програми з дисципліни «Масаж» для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.
2. Визначити взаємозв'язок навчальної дисципліни «Масаж» з іншими предметами навчального плану.
3. Удосконалити навчальну програму з дисципліни «Масаж» для майбутніх фахівців у галузі знань фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.

**Результати дослідження.** В останні роки виник особливий інтерес до масажу. Традиційно масаж застосовують для оздоровлення, загартування, а також як чинник, що

доповнює загальний вплив медикаментозного лікування, фізичних вправ на функціональні можливості організму в цілому.

Масаж вивчають у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту, медичних університетах, медичних училищах. Вивчення цієї дисципліни має свої традиції [2, 5]. Найважливіше значення для розвитку й успішного використання масажу має обґрунтована можливість диференційного впливу на організм з урахуванням його функціонального стану й реакцій найважливіших систем [2]. Зміст навчальної програми з дисципліни «Масаж» для бакалаврів складається з питань базового етапу підготовки: вивчення теоретичних основ, класифікації, фізіологічної дії прийомів масажу, методики загального та часткового класичного (оздоровчого) масажу [1, 5]. Студенти освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» на спеціальному етапі вивчають: методики масажу у фізичному вихованні та спортивному тренуванні, реабілітації осіб з різними нозологіями, визначають вплив прийомів масажу на системи організму, співвідношення застосування інших засобів відновлення. Під час проведення практичних занять з масажу застосовують рольову гру [5]. Ціль даної гри – сформувати певні навички й уміння студентів проведення масажної процедури відповідно до мети й завдань. Соціальна значимість рольової гри полягає у тому, що в процесі вирішення певних завдань активізуються не тільки знання, але й розвиваються колективні форми спілкування.

У підготовці рольової гри можна виділити наступні етапи: вибір теми й визначення вихідної ситуації [1]. Темою гри може бути будь-який розділ навчального курсу. Бажаним є те, щоб навчальний матеріал мав практичний вихід на професійну діяльність. Для проведення практичних занять з масажу використовуються дидактичні методи. Необхідно дотримуватися методичних вимог до проведення практичних занять з масажу: рольова гра повинна бути логічним продовженням і завершенням конкретної теоретичної теми, практичним доповненням вивчення дисципліни в цілому; максимальна наближеність до реальних професійних умов; створення атмосфери пошуку й невимушеності; ретельна підготовка учбово-методичної документації; чітко сформульовані завдання, умови й правила рольової гри; наявність умов для проведення практичних занять. Рольова гра під час занять з масажу супроводжується високою мотивацією, емоційною насиченістю процесу навчання, підготовкою до професійної діяльності. Практичні заняття формують знання й уміння, студенти вчаться застосовувати свої практичні навички при різних ситуаційних завданнях, аналізують допущені помилки [1, 2].

Дисципліна «Масаж», згідно з навчальною програмою, має плануватися після вивчення таких базових дисциплін: анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, основи медичних знань, спортивна медицина. Під час вивчення дисципліни «Масаж» вирішуються методичні, пізнавальні, практичні завдання, що доповнюють обсяг знань, необхідних фахівцеві з фізичного виховання і спорту. Під час проведення занять з масажу провідна роль належить інтерактивному навчанню, застосуванню технічних засобів та технологій електронного навчання тощо [1, 2, 4]. Невід'ємною частиною процесу інтенсифікації навчання з теорії і практики масажу є перенесення теоретичних основ дисципліни на практику, надання можливості студентам перевірити засвоєну теорію в дії, зокрема, під час проходження практики в шкільних установах, спортивних секціях, медичних закладах. Це допоможе ефективно підготувати студентів до майбутньої професійної діяльності. Навчальна дисципліна «Масаж» є невід'ємною складовою у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту.

Використовуючи результати наукових досліджень, які характеризують окремі аспекти механізму впливу масажу на організм, а також узагальнюючи практичний досвід з питань дослідження впливу масажу з реабілітаційною й оздоровчою метою, відновлення та підвищення фізичної працездатності, нами була розроблена методика корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю. Фахівці з фізичного виховання і спорту мають досконало володіти методиками масажу. Зокрема, масаж для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями має корекційну спрямованість [3].

Зміни у функціонуванні систем організму під впливом масажу спричинені розвитком складної рефлекторної реакції. Автори, які впродовж багатьох років приділяли велику увагу вивченню механізмів впливу масажу на організм спортсмена, вважають найбільш значною нейрогуморальну дію масажу [1, 2]. Вони припускають, що механічний вплив прийомів масажу на поверхню шкіри супроводжується збудженням тактильних рецепторів. Фахівцю з



фізичного виховання і спорту необхідно знати, що методика корекційного масажу базується на особливостях тренувального процесу спортсменів з інвалідністю з урахуванням перебігу основного захворювання, інтенсивності та часу проведення тренування, спрямованості фізичного навантаження, особливостей відновних процесів. Зміст корекційного масажу полягає у застосуванні різних видів масажу (попереднього, тренувального, відновного; масажу паравертебральних зон; вибіркового масажу; сегментарно-рефлекторного масажу).

Навчальну програму необхідно доповнити інформацією про застосування масажу для спортсменів різних нозологічних форм захворювань. Корекційний масаж для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями усіх класів після ампутацій спрямований на профілактику атрофії м'язів, утворення контрактур, на ліквідацію ущільнень, набряків та больового синдрому. Прийоми корекційного масажу покращують обмінні процеси, кровопостачання атрофованих м'язів ампутованих кінцівок, сприяють розробці згинаючих контрактур. Зокрема, має місце хронічне перенапруження здорової кінцівки, у тому числі м'язів стопи та гомілки. Масажні прийоми будуть спрямовані на зняття напруження м'язів.

Травматичні пошкодження спинного мозку супроводжуються характерними порушеннями рухових функцій. При наявності здавлення чи розриву спинного мозку спостерігається в'ялий параліч кінцівок, втрата чутливості (нижче ділянки ушкодження), порушення функцій тазових органів та інші ускладнення.

Корекційний масаж для спортсменів-інвалідів з наслідками травм, захворювань спинного мозку та наслідками поліомієліту покращує крово- та лімфо обіг, прискорює метаболізм, знімає біль, попереджує атрофію м'язів, сприяє розробці контрактур в суглобах. Зміна постави, розлад діяльності рухового аналізатора, підвищена збудженість, інертність психіки утруднює адаптацію організму до фізичних навантажень. Застосування масажу покращить спортивні результати і відновить стан організму в цілому. Масаж для спортсменів з інвалідністю є доступним методом відновлення, оскільки його можна використовувати перед фізичним навантаженням, під час тренувального процесу, після нього, під час пасивного та активного відпочинку. Вивчення предмету за даною програмою дасть можливість студентам отримати ґрунтовні знання з дисципліни «Масаж», з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня та напряму спеціальності, які визначені у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту.

**Висновки.** Навчальні програми з дисципліни «Масаж» ґрунтуються на організації навчального процесу з урахуванням освітньо-кваліфікаційного рівня, спеціалізації, перебігу навчального процесу. Вивчення навчальної дисципліни «Масаж» у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту необхідно розпочинати після засвоєння таких базових дисциплін як анатомія, фізіологія, біохімія, біомеханіка, основи медичних знань, спортивна медицина. Навчальну програму з масажу необхідно доповнити інформацією про корекційний масаж для спортсменів з інвалідністю. У професійній підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту масаж застосовують у комплексі із лікувальною фізкультурою, фізіотерапією, працетерапією, оздоровчими засобами на всіх етапах відновлення.

У подальших дослідженнях з цієї проблеми привертає увагу впровадження самомасажу у фізичне виховання учнів, під час спортивного тренування, в оздоровленні осіб різної вікової категорії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єфіменко П.Б. Домінуючі мотиви майбутніх реабілітологів при вивченні дисципліни «Лікувальний масаж» / П.Б. Єфіменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 81-84.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р.Є. Теоретичний аналіз змісту корекційного масажу для спортсменів-інвалідів // Р.Є. Руденко // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. – №6(50). – С. 160–164. – dx.doi.org/10.1539/snsv.2015–6.029
4. Sushchenko L. P. (2003), Teoretyko-metodologichni zasady profesijnoi pidhotovky maibutnih fahivtsiv fizychnoho vyhovannia ta sportu u vyshchyh navchal'nyh zakladah: dys. d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Sushchenko Liudmyla Petrivna. – K., – 662 s.
5. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Romanna Rudenko // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference : Brdo pri Kranju. – Slovenia, 2013. – S 47–52.
6. Rudenko R. Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities // R.

Rudenko, A. Mahlovanyy, O. Shuyan, T. Prystupa / Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 730 – 735.

7. Shyyan O. Cooperation for Health Promotion (Ukrainian experience) / Olena Shyyan, Yuriy Nakonechnyj, Romanna Rudenko // Modern World: politics, economy, culture, history, technology, science and education. – Ottawa : University Press, 2015. – P. 325–331.

**Rudenko R.E.**

Lviv State University of Physical Culture

### **EDUCATION PROGRAM OF MASSAGE AS A PART FOR PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS FROM PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**ABSTRACT.** *Ukraine's accession to the European educational community requires new approaches to providing educational programs for institutions of higher education. Aim: to improve the program of the discipline «Massage» for specialists in physical education and sports, taking into account the educational-qualification level, specialization, the course of the educational process. An analysis of the contents of the curriculum in the discipline «Massage» was conducted. The expediency of studying massage after obtaining fundamental knowledge on anatomy, physiology, biomechanics, biochemistry, basics of medical knowledge, sports medicine has been proved. The introduction into the program of the method of correctional massage for athletes with disabilities is substantiated. The study discipline «Massage» is an integral part of the professional training of specialists in physical education and sports.*

**Key words:** *massage, educational program, sport, athletes with disabilities, physical education.*

УДК 613: 371. 13

Савонова О.В.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗРОБКИ ЕЛЕКТРОННИХ НАВЧАЛЬНИХ КУРСІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Анотація:** У дослідженні висвітлено результати авторської роботи в рамках проведення експерименту з виявлення необхідних умов розробки електронних навчальних курсів із дисциплін природничо-наукового циклу підготовки студентів, який розпочато з 2016 року на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Наведено сучасний стан, перспективи та особливості процесу розробки електронних навчальних курсів. Наголошено на необхідності дотримання окремих етапів цього процесу: планування, створення окремих складових, їх змістової експертизи на рівні кафедри, апробації і постійного удосконалення електронного навчального курсу і проведення його експертизи на рівні закладу вищої освіти.

**Ключові слова.** Електронний навчальний курс, підготовка студентів, фізичне виховання, система Moodle.

Факультет фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (НУЧК ім. Т.Г. Шевченка) проводить підготовку майбутніх фахівців за спеціальностями: 017 Фізична культура і спорт», 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини). Вагому роль у цьому процесі відіграють дисципліни природничо-наукового циклу, викладання яких забезпечують викладачі кафедри біологічних основ фізичного виховання здоров'я і спорту. Адже саме ці дисципліни покликані сформувати базову основу для подальшої реалізації головного завдання професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури – підвищення здоров'язберезувального потенціалу української нації.

Специфіка підготовки майбутніх фахівців на факультеті фізичного виховання вимагає врахування необхідності прийняття студентами участі у різних змаганнях, тривалих спортивно-тренувальних зборах або лікуванні травм, що в свою чергу зумовлює необхідність внесення певних коректив до організації навчального процесу щоб забезпечити його якість і неперервність. Допомогти у цьому питанні можуть інформаційно-комунікаційні технології дистанційного навчання. А саме, використання разом із традиційними формами навчання дисциплін відповідних електронних навчальних курсів (ЕНК). Останні, згідно до наказу МОН України від 25.04.2013 р. № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» можуть створюватися і розміщуватися на навчальному порталі ЗВО у так званій системі управління навчання (СУН) (Learning Management System (LMS)), найвідомішою з яких останнім часом прийнято вважати систему Moodle.

Результати авторської роботи в рамках проведення експерименту з виявлення необхідних умов розробки електронних навчальних курсів з дисциплін природничо-наукового циклу підготовки фахівців фізичної культури, який розпочато з 2016 року на базі кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту факультету фізичного виховання НУЧК ім. Т.Г. Шевченка дозволяють говорити про наступне.

Ефективність використання ЕНК залежить від дотримання етапів його створення. Обов'язковими мають бути етапи планування, створення окремих складових, їх змістової експертизи на рівні кафедри, апробації, постійного удосконалення ЕНК і проведення експертизи ЕНК на рівні закладу вищої освіти. До них входять: визначення структурних елементів курсу відповідно до мети яку вони будуть виконувати; пошук відповідних інформаційних матеріалів, створення відповідних файлів; перевірка якості створених файлів за критеріями змістової експертизи на рівні кафедри; наповнення складових структурних елементів ЕНК в системі управління навчанням Moodle тощо [3].

Водночас існує потреба в роз'ясненні необхідних дій щодо створення і використання ЕНК серед професорсько-викладацького складу, які викладають відповідні навчальні дисципліни. Інколи, через небажання або незнання що робити виникають дискусії щодо доцільності створення ЕНК або авторського права на нього. Відкритим залишається питання

стосовно якості самих структурних елементів ЕНК та їх здатності забезпечити досягнення студентами результатів навчальної діяльності, заявлених навчальною або робочою програмами. Також ми стикалися з проблемами, які виникали внаслідок недосконалості технічного обслуговування роботи освітнього порталу Університету, де розміщується система управління навчанням Moodle.

Підсумовуючи викладене, хочеться зазначити, що створення та використання окремого електронного навчального курсу з окремої дисципліни є відповідальною і доволі складною частиною процесу підготовки студентів, зокрема і на факультеті фізичного виховання. Викладач має навчитися самостійно створювати та постійно оновлювати власні електронні навчальні курси, надсилати повідомлення студентам, розподіляти, збирати та перевіряти завдання, вести електронні журнали обліку оцінок та відвідування, налаштовувати різноманітні ресурси курсу, організовувати електронне обговорення актуальних проблем між студентами в групі або малих групах в синхронному чи асинхронному режимі тощо.

На сьогодні відповідно до Положення «Про дистанційне навчання у ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка» [1] і Положення «Про електронні навчальні курси»[2], а також задля забезпечення неперервності, гнучкості та якості вивчення дисциплін природничо-наукового циклу кафедри біологічних основ фізичного виховання здоров'я та спорту НУЧК імені Т.Г.Шевченка вже розроблено такі ЕНК в системі Moodle (<https://moodle.chnpu.edu.ua>): «Психофізіологія», «Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності», «Методологія збереження та зміцнення здоров'я», «Основи медичних знань», «Фізіологія рухової діяльності», «Основи психовалеології». А починаючи з лютого 2017 року проводиться їх апробація з виявленням недоліків та подальшим вдосконаленням. Проведено навчально-методичний семінар серед викладачів кафедри БОФВЗС, з метою роз'яснення методичних аспектів підготовчого етапу створення електронних навчальних курсів дисциплін природничо-наукового циклу підготовки студентів факультету фізичного виховання [3]. Наступними кроками мають стати проведення змістової експертизи створених викладачами кафедри ЕНК дисциплін, які вони викладають на рівні кафедри та проведення навчально-методичного семінару з роз'яснення послідовності дій щодо наповнення ЕНК в СУН Moodle електронними ресурсами (довідниковими або інтерактивними) відповідно до можливостей цієї системи.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Положення про дистанційне навчання в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка від 25 травня 2016 року [Електронний ресурс] / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. – Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/0B\\_8Hc3966v4cNldmOFZ0aTZFcW8/view](https://drive.google.com/file/d/0B_8Hc3966v4cNldmOFZ0aTZFcW8/view)
2. Положення про електронні навчальні курси в Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка від 25 травня 2016 року [Електронний ресурс] / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. – Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/0B\\_8Hc3966v4cV0N0d2Vkm1NtNnc/view](https://drive.google.com/file/d/0B_8Hc3966v4cV0N0d2Vkm1NtNnc/view)
3. Савонова О.В. Методичні аспекти підготовчого етапу створення електронних навчальних курсів з дисциплін природничо-наукового циклу підготовки студентів факультету фізичного виховання / О.В. Савонова, А.О. Жиденко// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 147. : зб. наук. праць. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С. 345–349. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) – Режим доступу: [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=3488](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=3488)

**Savonova O.V.**

T.G. Shevchenko National University «Chernihiv Collegium»

### FEATURES OF CREATION OF E-LEARNING COURSES FOR STUDENTS AT THE PHYSICAL TRAINING FACULTY

**ABSTRACT:** *The study highlights the author's work in the framework of an experiment on identifying the necessary conditions for the development of electronic training courses in the disciplines of the natural sciences cycle of students' training, which began in 2016 on the basis of the department of Biological basics of physical training, health and sports, of Physical Training faculty, T. G. Shevchenko National University "Chernihiv Collegium". The present state, prospects*

*and features of the process of development of electronic training courses are presented. The necessity of adherence to certain stages of this process is emphasized: planning, creation of separate components, their content examination at the department level, approbation and continuous improvement of the e-learning course and conducting it's examination at the level of higher education institution.*

**Keywords.** *E-learning course, student training, physical education, Moodle system.*

УДК 613.95:371.7:001.1

Стельмахівська В.П., Берзін В.І.\*

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,  
\*Національний медичний університет імені О.О. Богомольця**АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО  
ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Культура харчування є однією із складових культури здоров'я, важливий внесок у формування якої роблять загальноосвітні навчальні заклади.

Здорове харчування – одна з необхідних умов високої працездатності (успішності) школярів, попередження «шкільних хвороб» (порушення постави, порушення зору тощо), що є особливо актуальним у зв'язку із зростанням навантаження та збільшенням вимог до організму дітей [3]. У шкільному віці зростає захворюваність дітей та підлітків з боку органів шлунково-кишкового тракту та ендокринної системи. У цей віковий період продовжується ріст і розвиток організму, істотним фактором у сприятливому перебігу яких є раціональне харчування.

Разом з тим, за даними наукових досліджень, проведених за останні роки, зберігається ряд проблем щодо забезпечення раціонального харчування дітей шкільного віку.

Дослідження показали, що діти недостатньо споживали продуктів, які забезпечують організм білками з незамінними амінокислотами, вітамінами, мінеральними речовинами (зокрема кальцієм), йодом у ендемічних за цим мікроелементом регіонах. Не завжди дотримувалися вимоги до організації раціонального харчування, які пред'являються на екологічно забруднених територіях.

Так, за даними анкетування школярів споживання молока у різних регіонах складало 290 – 330 г, що значно менше запропонованої раніше мінімальної норми (500 г). Це в свою чергу негативно позначалося на забезпеченні організму, що росте, кальцієм – не більше 50% (оскільки молоко є основним джерелом кальцію тваринного походження) [1].

Навіть у середині осені, коли існує можливість забезпечення достатньої кількості вітамінів у харчуванні дітей, у 24 – 29 % школярів визначалися ознаки гіповітамінозів, що свідчить про недостатню увагу до цього питання як з боку навчальних закладів, в яких організовано харчування, так і батьків.

За рахунок надмірного споживання вуглеводів енергетична цінність раціону перевищувала рекомендовану величину на 4,2 – 20,5 %. Тоді як надходження білка, в тому числі білка тваринного походження, який є основним пластичним матеріалом, було менше від рекомендованого на 7,9 – 10,5%. Мало місце також недостатнє споживання фізіологічного повноцінних жирів, що впливає на імунобіологічні властивості організму [2].

Певний внесок у забезпечення раціонального харчування робить організація шкільного харчування, оскільки школярі різного віку (від 6 до 17 років) знаходяться у навчальному закладі протягом 6 – 10 годин на добу.

При цьому в організації раціонального харчування школярів значна роль належить педагогам.

До проблем, які вимагають уваги при організації харчування у навчальному закладі, належать, зокрема,:

- безпека харчування в епідеміологічному плані (щодо попередження харчових отруєнь та інфекційних захворювань);
- організація гарячого харчування, режим (кратність) харчування;
- забезпечення необхідними харчовими речовинами відповідно до вікових потреб;
- якість та безпека харчових продуктів, страв, напоїв та кондитерських виробів, які пропонуються дітям як у шкільній їдальні, так і буфеті;
- надання переваги дітьми вибору стравам у їдальні чи продуктам у буфеті.

Дослідження показали також, що не всі молодші школярі, для яких як правило організоване гаряче харчування, споживали запропоновані страви, що також впливає на надходження до організму основних харчових речовин та можливість його прогнозування. Учні середнього та старшого шкільного віку надавали перевагу в більшості випадків буфетній продукції перед вибором страв у шкільній їдальні (тобто перед гарячим харчуванням).

Контроль з боку школи та робота з виховання культури харчування, увага педагогів до цих питань безпосередньо під час приймання їжі мають істотне значення у їх вирішенні. У випадках, коли педагоги приділяли увагу цим питанням (крім вчителя основ здоров'я, ще й класні керівники, педагоги, які працювали з групами продовженого дня, вчителі молодших класів тощо) такі співвідношення змінювалися у сторону дотримання вимог здорового харчування під час перебування дітей у навчальному закладі.

Ще одним напрямком роботи, який позитивно впливає на вирішення проблем раціонального харчування школярів є взаємодія педагогів, медичних працівників з батьками, що дозволяє вирішувати їх з врахуванням індивідуальних особливостей організму, стану здоров'я та віку школярів, сприяє використанню оздоровчої ролі харчування.

Таким чином, взаємодія педагогів, в т.ч. валеологів, медичних працівників і батьків при організації харчування дітей шкільного віку є одним із напрямків, який може істотно впливати на як на формування культури харчування, так і безпеку та раціональне харчування школярів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуліч М.П. Забезпеченість дітей кальцієм: роль молочних продуктів, шляхи корекції /М.П. Гуліч, Т.В.Поліщук // Довкілля та здоров'я. – 2012. – № 4. – С. 61 – 65.
2. Няньковський С.Л. Оцінка нутритивного статусу школярів 1 – 11 класів міста Львова / С.Л. Няньковський, І.П. Пасічнюк // Здоров'я дитини. – 2016. – № 6 (74). – С. 45 – 49.
3. Стельмахівська В.П. Гігієнічне виховання і формування здорового способу життя дітей та підлітків /В.П. Стельмахівська, В.І. Берзін// Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2012. – Т.7, № 4. – С. 122 – 127.

**Stelmahivska V.P., Berzin V.I.\***

National Pedagogical Dragomanov University,  
\* Bogomolets National Medical University

### THE ACTUAL ASPECTS OF SUPPORTING RATIONAL FEED OF SCHOOLCHILDREN

**ABSTRACT.** *The problematic issues of organization of pupils' nutrition are shown. Attention is paid to the teacher's role in the practical decision of the issues of improving the schoolchildren' nutrition. The interaction of teachers, health workers and parents is considered as one of the directions of work on this problem.*

**Keywords:** *school children, health state, rational nutrition, prevention.*

УДК 613.95:72.514/.515

Таран О.М., Клименко О.В., Кліпко О.М.\*

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МЗ України»

\*Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку «Альбатрос»

## РОЛЬ ДИТЯЧИХ ЗАКЛАДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ

**Анотація.** В статті проаналізовано здоров'язберігаючі технології, що придатні для застосування в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. Обґрунтовується їх роль в формуванні здорового способу життя дитини.

**Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, здоровий спосіб життя, дитячі заклади оздоровлення та відпочинку.

На сьогоднішній день в нашій країні відбуваються процеси реформування багатьох сфер діяльності. Найбільш значними є зміни в галузі освіти та медицини. Ще декілька років тому, метою навчального процесу в середніх закладах освіти було забезпечення інтелектуального розвитку дитини. Але в сучасних умовах, навіть в початковій школі, провідною метою стає підготовка дітей до життя, формування здорової особистості за умови запровадження здоров'язберігаючих технологій (ЗЗТ) в освітніх програмах [2, с. 8]. Здоров'язберігаючі технології об'єднують у собі всі напрямки діяльності середніх загальноосвітніх закладів з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей з метою формування у них здорового способу життя з використанням отриманих знань в повсякденному житті [1, с. 2].

Найбільшу ефективність при застосуванні ЗЗТ можна отримати при їх поступовому, безперервному, повсякчасному, комплексному, взаємодіючому залученні в житті дитини. Тому здоров'язберігаючі технології повинні впроваджуватись не тільки під час навчання дітей в освітніх закладах, але і під час канікул, особливо влітку. Найбільш улюбленим місцем відпочинку як серед дітей так і їх батьків, а також перспективним з використання ЗЗТ, є дитячі заклади оздоровлення та відпочинку (ДЗОВ). Саме в цих закладах зусиллями педагогічного та медичного персоналу, інструкторів з фізичного виховання можна зміцнити здоров'я дитини і, що найбільш важливе, прищепити навички та сформувати здоровий спосіб життя, привчити дитину піклуватись про своє здоров'я та навколишнє середовище, навчити створювати безпечні умови свого перебування, навчити правилам поведінки в небезпечних ситуаціях.

Донині, провідною метою перебування дітей в ДЗОВ було їх оздоровлення під час відпочинку, ефективність якого оцінювалась медичним робітником закладу наприкінці зміни за аналізом динаміки таких показників як прибавка ваги тіла та зросту, покращення результатів функціональних проб та фізичної підготовки дитини, виконанням норм харчування, кількістю випадків гострої захворюваності, травматизму та нещасних випадків. Можна сказати, що пропаганда здорового способу життя серед дітей, якою займались медичні працівники закладу, проводилась недостатньо. Частіше це були короткочасні лекції або бесіди з дітьми окремих загонів. На сучасному етапі до організованого відпочинку дітей ставляться більш питомі вимоги, які можуть бути досягнені за допомогою впровадження ЗЗТ, а саме, на протязі оздоровчого періоду не лише відновити, а і зміцнити здоров'я дитини, навчити дитину цінувати життя та здоров'я як своє, так і оточуючих, берегти навколишнє середовище.

З усіх типів ЗЗТ в ДЗОВ можуть бути використані наступні: медико-профілактичні технології (надання кваліфікованої медичної допомоги дітям, дотримання санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічного режиму, контроль за проведенням оздоровчих процедур, аналіз ефективності оздоровлення); медико-оздоровчі технології (лікувальна фізкультура, лікувальна хореографія, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, ароматерапія, кольоротерапія, музикотерапія, фітотерапія); фізкультурно-оздоровчі технології (ранкова гімнастика, рухливі та спортивні ігри, загартовування, змагання, спартакіади, походи та прогулянки, дні спорту, дні танцю, заняття в спортивних гуртках з



урахуванням вікових, статевих і індивідуальних особливостей дитини, а також її фізкультурної групи); власно здоров'язберігаючі технології (раціональна організація відпочинку, сну, харчування та рухової активності); екологічні здоров'язберігаючі технології (формування у дітей екологічної свідомості та прагнення до збереження навколишнього середовища); технології забезпечення безпеки життєдіяльності (дотримання правил поведінки з електричним струмом, правил поведінки на воді, дотримання пожежної безпеки, профілактика травматизму, формування навичок поведінки в небезпечних ситуаціях та надання невідкладної допомоги); технології навчання здоров'ю (формування гігієнічних навичок у дитини, надання знань з профілактики найбільш розповсюджених захворювань, формування уявлень про негативний вплив на організм людини алкоголю, тютюну, наркотичних речовин, комп'ютерної залежності та гіподинамії, статеве виховання, пропаганда активного відпочинку, запобігання небезпечним життєвим ситуаціям; технології виховання культури здоров'я (формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, формування відповідального до власного здоров'я ставлення); технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини (запобігання стресових ситуацій та створення комфортних умов для перебування дитини, формування навичок безконфліктного існування та навчання правильному вирішенню конфліктів, прищеплення навичок керування власними емоціями).

В впровадженні ЗЗТ в роботу ДЗОВ можуть приймати участь всі співробітники закладу. Так, застосування медико-оздоровчих та медико-профілактичних технологій припадає на медичних працівників закладу. Технології навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я та власно здоров'язберігаючі технології, технології безпеки життєдіяльності впроваджують сумісно вихователі, медичний працівник закладу, інструктори з фізичного виховання та організатори дозвілля. Соціально-адаптаційні технології втілюють вихователі, вожаті, психолог та керівництво закладу. Екологічно зберігаючі технології впроваджуються вихователями, вожатими та організаторами дозвілля дітей.

Метою нашої роботи було висвітлення особливостей впровадження здоров'язберігаючих технологій в роботу ДЗОВ, а саме технологій навчання здоров'ю, виховання культури здоров'я та безпеки життєдіяльності, спираючись на багаторічний досвід роботи в ДЗОВ «Альбатрос» (Херсонська область, Генічеський район).

Вищевказані технології потребують сумісної роботи співробітників закладу та можуть вільно поєднуватись з відпочинком та дозвіллям дитини, проводитись в різних місцях її перебування (загінне місце, актові зали, пляж тощо), поєднуватись з іншими культурними заходами, а також вони є найбільш цікавими та простими для сприйняття дитячим колективом. Так, здоров'ю та здоровому способу життя може бути присвячена тема зміни табору, наприклад «Я живу чудово! Я почуваю себе чудово!», «Здорова дитина - здорова країна», «Моя країна буде процвітати, я буду здоровим зростати» тощо. Якщо ідея зміни інша, то на кожний день можуть бути запропоновані девізи здоров'я, кількість яких має відповідати кількості днів зміни. Наприклад, «Здоровим бути модно», «Здоров'я – це здорово», «Веселий сміх - це здоров'я», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду», «Весела думка - половина здоров'я», «Здоровому все на здоров'я йде», «Люди часто хворіють, бо беруться не вміють», «Сміх краще лікує, ніж усі ліки», «Рано лягати і рано вставати — ось що робить людину здоровою, багатою і розумною». Під кожен девіз дня організаторами дозвілля разом з медичним працівником закладу розробляються відповідні до теми розважально-пізнавальні заходи різні за змістом та за терміном тривалості («хвилинка здоров'я», «година здоров'я» тощо).

Слід відмітити, всі заходи, присвячені здоров'ю та здоровому способу життя, можуть бути як для всього закладу, так і проводитись лише в загоні. Стосовно загальнотабірних заходів це можуть бути наступні варіанти: флешмоб «Роби як я» (коли кожен з загонів показує під ритмічну музику комплекс неважких танцювально-гімнастичних вправ, а інші діти пробують їх відновити); змагання серед загонів з черлідінгу (змагання між групами підтримки спортивних команд кожного загону); день «Калейдоскоп рухливих ігор»; день «Калейдоскоп спортивних ігор»; день «Во що грали наші батьки?» (діти з керівниками загонів згадують ігри, в які грали їх матері, татусі та, можливо, бабусі та дідусі, а саме «Розривні ланцюги», «Їстівне-неїстівне», «Третій зайвий», «Вибивний», «Хустинка», «Море хвилюється раз», «Резиночка», «Класіки», «Козаки-розбійники», «Схованки»); день рухомих ігор майбутнього або «Во що б я грав, коли б у мене не було комп'ютера?» (діти кожного з загонів придумують нові рухомі ігри та демонструють правила ігри перед дітьми усього закладу); конкурс

акробатичних пірамід; день змагань-естафет між загонами в різних вікових групах «Роби з нами, роби як ми, роби краще нас»; спортивний квест «Рух – це життя» (загони почергово проходять станції, кожна з яких представлена рухомою грою). Цікавим і інформативним для дитини може бути квест «Правила поведінки в небезпечних ситуаціях» (кожна станція представлена небезпечною для життя людини ситуацією, на якій діти повинні надати варіанти відповідей або, навіть, продемонструвати як допомогти собі і оточуючим в наведених небезпечних умовах, наприклад пожежа, провал під лід, електротравма, утоплення, потрапляння під блискавки тощо). Звісно, що перед участю у квесті, дітей навчають правилам поведінки в разі потрапляння в небезпечну ситуацію.

Не менш цікавими є заходи, в яких необхідна менша рухова активність дитини: прогулянка за територію закладу «В пошуках скарбів здоров'я» (під час якої діти аналізують здоров'яформуючі фактори території перебування, корисні представники рослинного світу тощо); фотоквест «Ми за здоровий спосіб життя (кожний загін створює фотознімки зі своєю участю, відповідні до теми квесту, та надалі надає їх для загального перегляду); конкурс буклетів «Здоровим бути модно» або «Наші правила здоров'я», конкурс стінгазет «Що мені допомагає бути здоровим». За аналогічними темами можуть проводитись конкурси фігур на піску, малюнків на асфальті тощо.

Не слід забувати і про теми, присвячені природності довкілля, а саме «Як зробити чистішим навколишнє середовище», «До чого приведе безвідповідальна життєдіяльність людини».

Проявити творчу обдарованість дітей допоможуть конкурс виступів агітбригад загонів, присвячених пропаганді здорового способу життя «Ми за здоровий спосіб життя»; конкурс рекламних роликів на тему «Хочу бути здоровим»; конкурс перероблених пісень, присвячених спорту та здоров'ю; конкурс «кричалок», присвячених здоровому способу життя.

Сумісно з організатором дозвілля медичним працівником ДЗОВ проводяться квести на зразок «Чим я можу допомогти людині, яка потрапила в небезпечну ситуацію» або «Чим я можу допомогти людині, яка потребує невідкладної допомоги» (на кожній станції дитині пропонується надати долікарську допомогу людині з кровотечею, при непритомності, опіках, обмороженнях, утопленні, враженні електрострумом, перегріві, травмах тощо); квест «Гігієнічно-профілактичні навички (станції можуть бути присвячені гігієні ротової порожнини, гігієні рук, гігієні тіла, гігієні зору, раціональному харчуванню, гігієні розкладу дня, раціональному часу перебування за телевізором, часу провадження біля монітору тощо); квест «Пізнай себе» (на станціях, присвячених органам людини та життєдіяльності, дітям задаються відповідні загадки); гра «Два капітани» (командам ставляться питання з анатомії та фізіології людини, здорового способу життя, модулюються відривні завдання).

Відповідно до девізу дня, лікар проводить бесіди, лекції, вечора питань-відповідей з дітьми закладу. Наприклад, відповідно девізу дня «Веселий сміх - це здоров'я» може бути проведена бесіда в вигляді «хвилинки здоров'я» на тему «Гігієна ротової порожнини», «Здоровому все на здоров'я йде» - на тему «Правила раціонального харчування», «Рано лягати і рано вставати — ось що робить людину здоровою, багатою і розумною» - на тему «Правила раціонального розкладу дня», «Люди часто хворіють, бо беруться не вміють» - на тему «Профілактика гострих респіраторних захворювань» та «Профілактика кишкових інфекцій», «Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду» - на тему «Гімнастика для очей», «Правила загартування» або «Гімнастика для формування правильної статури». Досить актуальними будуть бесіди з дітьми про негативний вплив алкоголю, тютюну та наркотичних речовин на організм дитини, про перевагу активного відпочинку над провадженням часу з монітором – головним ворогом дитини, про перевагу рухомих ігор над комп'ютерними. На наш погляд, більш ефективним для сприйняття дитиною негативних наслідків вищевказаних факторів буде вечір признань, коли наставники дітей (вихователі, вожаті, керівники та інші співробітники закладу) розкажуть дітям про свої шкідливі звички, які вони мали в минулому, як вони заважали їх життю та як вони, все ж, їх позбавились.

Не лише цікавими, а й досі ефективними для обох сторін, будуть і вечори «Йдемо в гості», коли діти з старших загонів розповідають дітям молодших загонів про переваги здорового способу життя.

Актуальними залишаються теми профілактики соціальних захворювань, з яких наша країна за розповсюдженням займає лідируючі позиції, а саме увагу треба приділяти профілактиці таких захворювань як гепатити, ВІЛ/СНІД, туберкульоз.

Закінчити день можна переглядом мультфільмів, присвячених здоров'ю та здоровому способу життя, наприклад «Пташка Тарі», «Ох і Ах», «Зайченя та муха», «Здоров'я починається дома»

Тобто, грамотне, комплексне та системне застосування здоров'язберігаючих технологій під час відпочинку дітей в ДЗОВ ефективно сприяє поновленню, зміцненню та зберіганню здоров'я дітей, сприяє формуванню у них здорового способу життя.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богодухова Н.В. Впровадження здоров'язберезувальних технологій // інтернет-ресурс: [bortravel.ucoz.com/biblioteka/vprovadz\\_h\\_zdorovjazber\\_tekhnologij.doc](http://bortravel.ucoz.com/biblioteka/vprovadz_h_zdorovjazber_tekhnologij.doc). – 28 с.
2. Ленартович Н.А., Бондар Г.А. Здоров'язберезувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе // Методичний посібник. – Вінниця. – 2015. – 63 с.

**Taran H.M., Klimenko H.V., Klipko H.M.\***

State Establishment Dnipropetrovsk Medical Academy of Health Ministry of Ukraine

\*Children's establishment of the recovery and recreation «Albatros»

### THE ROLE OF CHILDREN'S ESTABLISHMENT OF THE RECOVERY AND RECREATION IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN THE CHILD

**ABSTRACT.** *The health preservation technologies were analyzed in this paper, that are suitable for use in children's establishment of the recovery and recreation. Their role in formation of healthy lifestyle in children is substantiated.*

**Keywords:** *health preservation technologies, the healthy lifestyle, children's establishment of the recovery and recreation.*

УДК 373.3:615.15

Хмельникова Л. І., Більчук В. С., Збаранський П. Ю.  
Державний заклад «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

## ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЕКОЛОГІЇ НА ПІДСТАВІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ

**Анотація.** Впровадження технологій навчання основ здоров'я та екології є актуальним і сприяє підвищенню якості навчального процесу при підготовці майбутніх провізорів. Оновлений підхід у вивченні екологічно обґрунтованих та здоров'язбережувальних компетенцій вимагає наскрізного вивчення цих питань на всіх етапах, включаючи довузівську спеціалізовану освіту і практичне застосування підсумків такого навчання в науково-дослідницькій роботі студентів. Такий підхід можна назвати в певній мірі інноваційним процесом в навчанні. Майбутні фармацевтичні фахівці мають оволодіти базовими знаннями та набути навички збереження здоров'я, сформуванню позицію здорового способу життя, виробити стійкість до професійних чинників впливу на організм. Практичне застосування таких питань в науково-дослідницькій роботі студентів привносить риси інноваційного процесу в вивченні хімічних дисциплін. Отже, першочерговим завданням під час занять має бути створення умов для гармонійного формування як основних предметних компетенцій, так і екологічної і здоров'язберігаючої компетенцій - базових у становленні особистості.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, екологія, провізор.

Вступ до загальноосвітнього простору зі світовою спільнотою зобов'язує нас вести викладання дисциплін з урахуванням міжнародних декларацій по екології на основі формування здоров'язбережувальних компетенцій.

**Мета** – висвітлення основних питань здоров'я і екології на основі формування здоров'язбережувальних компетенцій в навчальному процесі при підготовці майбутніх провізорів.

**Матеріал і методи.** Методи системного аналізу та логічного узагальнення

**Одержані результати.** У сучасній природно-науковій освіті важливе місце належить питанням антропогенних впливів на природу і живі організми. Ці питання можна позначити як екологічну спрямованість вивчаючих дисциплін. Особлива роль цих питань пояснюється тим, що в даний час рівень впливу людини в деяких областях досягла загрозливих розмірів. Тому, кожній людині необхідно бути екологічно грамотною. Від цього буде залежати рівень її життя, здоров'я, і, врешті-решт збереження людини як виду.

Особливе значення має екологічна грамотність для студентів-провізорів, тому що саме їм прийдеться стикатися зі неблагоприємним впливом екологічних чинників на здоров'я людини.

Екологічна спрямованість навчання необхідна при викладанні кожної дисципліни, що вивчається майбутніми провізорами в перші роки навчання. При вивченні дисциплін на старших курсах студенти стикаються вже з наслідками впливу на організм несприятливих екологічних чинників і знайомляться зі різними способами їх лікування і подолання.

Особливе значення екологічні аспекти мають при вивченні хімічних дисциплін [2,с.312]. Пояснюється це тим, що більшість несприятливих впливів на природу і здоров'я людини забезпечується тими галузями хімічної промисловості, які збагачують атмосферу різними за природою шкідливими викидами і виробляють цілий спектр небезпечних продуктів.

На нашу думку, в вивченні екології на основі формування здоров'язбережувальних компетенцій необхідний оновлений підхід, який вимагає наскрізного вивчення цих питань на всіх етапах, включаючи довузівську спеціалізовану освіту і практичне застосування підсумків такого навчання в науково-дослідницькій роботі студентів та при вивченні фармацевтичних дисциплін на старших курсах. Такий підхід можна назвати в певній мірі інноваційним процесом в навчанні. Враховуючи це, нами був введений такий підхід до вивчення хімічних дисциплін, який передбачає більшу увагу питанням екології та спадкоємності розглядання цих тем по мірі дорослішання студентів.

Екологічні питання починають розглядати вже в курсі хімічних дисциплін в процесі

підготовки в малій медичній академії. У цей період навчання, розглядаючи окремі класи органічних сполук, звертають особливу увагу слухачів на потенційну небезпеку тих класів молекул, які мають цю небезпеку самі, або слугують джерелом отримання шкідливих продуктів. Прикладами може слугувати клас алканів, так як їх спалювання загрожує виділенням великої кількості вуглекислого газу, що підсилює парниковий ефект і, можливо, є однією з причин зміни клімату на Землі.

У наведених прикладах студентам пропонуємо самим знайти альтернативу найбільш небезпечним використаним сполукам (наприклад, в якості упаковки застосовувати папір).

Наступним етапом більш детального розуміння екологічного аспекту навчання на основі формування здоров'язбережувальних компетенцій [1,с.5] є розгляд окремих питань у курсі біологічної хімії вже студентами другого курсу. У цей період студенти вивчають ті системи організму, які є найбільш схильними до дії екологічно небезпечних сполук. В першу чергу це спадковий апарат клітини, але одночасно, звертаємо особливу увагу студентів на наявність в організмі систем, що захищають клітку від пошкоджень. При цьому підкреслюємо, що деякі системи захисту, вироблені в процесі еволюції, зіткнувшись зі новими сполуками, дають початок значно більш токсичним і небезпечним речовинам, ніж вихідні. Таким чином, системи захисту організму самі починають губити клітину.

Третій етап поточного отримання екологічно обґрунтованих знань полягає в науково - дослідницькій роботі деяких студентів у рамках науково-дослідницької роботи (НДР). На цьому етапі студенти можуть проводити модельні дослідження по вивченню впливу різних факторів на навколишнє середовище.

**Висновки.** Впровадження технологій навчання основ здоров'я та екології на основі формування здоров'язбережувальних компетенцій є актуальним і сприяє підвищенню якості навчального процесу при підготовці майбутніх провізорів. Оновлений підхід у вивченні екологічно обґрунтованих компетенцій вимагає наскрізного вивчення цих питань на всіх етапах, включаючи довузівську спеціалізовану освіту і практичне застосування підсумків такого навчання в науково-дослідницькій роботі студентів. Практичне застосування таких питань в науково-дослідницькій роботі студентів привносить риси інноваційного процесу в вивченні хімічних дисциплін.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі/О. Ващенко, С. Свириденко //Здоров'я та фізична культура. - 2006. - №8. - С. 1- 6.
2. Duca Gh. Dicționar poliglot de chimie ecologică./Gh. Duca //Chisinau: Inst. de Studii Enciclopedice.- 2012. - 680 p. - ISBN 978-9975-4307-1-5.

**Khmelnikova L. I., Bilchuk V. S., Zbaransky P. Y.**

State institution «Dnipropetrovsk Medical Academy of the Ministry of Health of Ukraine»

## TECHNOLOGIES OF EDUCATION BASIS OF ECOLOGY ON THE GROUNDS OF FORMING HEALTH AND SAFETY COMPETENCES

**ABSTRACT.** *The introduction of technologies for the training of health and environmental foundations is relevant and contributes to improving the quality of the learning process in the preparation of future pharmacists. An updated approach to the study of environmentally sound and health-saving competences requires an in-depth study of these issues at all stages, including pre-university specialized education and the practical application of the results of such training in the research work of students. This approach can be called to some extent the innovation process in learning. Future pharmaceutical professionals must master basic knowledge and skills in preserving health, to form a healthy lifestyle, and to develop a resilience to professional factors of influence on the body. The practical application of such questions in the research work of students brings the features of the innovation process in the study of chemical disciplines. Consequently, the priority task during the classes should be the creation of conditions for the harmonious formation of both the main subject competences, as well as environmental and healthcare-based competencies-bases in the formation of the individual*

**Key words:** *health-saving technologies, ecology, pharmacist.*

## КУЛЬТИВУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ

**Анотація.** Першочергова роль у збереженні повноцінного життя та здоров'я належить самій людині, саме тому є актуальним виховання культури здорового способу життя та впровадження переконання значущості особистого здоров'я, як засади подальших життєвих здобутків. В статті розглянуто та опрацьовано основні аспекти формування в дитині потреби в здоровому способі життя, що є пріоритетом у роботі з дітьми шкільного віку. Визначено фактори, які впливають на забезпечення виховання в учнів розуміння свого здоров'я, як цінності. Єдність і послідовність виховного впливу в різних сферах життєдіяльності школярів - як у навчальній, так і поза нею, у сфері сім'ї та побуту, вільного часу – основні засади формування потреби в здоровому способі життя учнів.

**Ключові слова:** потреба в здоровому способі життя; здоров'язберігаючі технології; розуміння здоров'я, як цінності.

**Постановка проблеми.** Нинішнє життя та фахова діяльність диктують чіткі вимоги до фізичного розвитку, стану здоров'я, психічної стійкості особистості. Адже, повноцінна, професійна діяльність кожної людини повністю обумовлена її здоров'ям. Саме тому, переконання значущості здоров'я як засади подальших життєвих здобутків, є пріоритетом у роботі з дітьми шкільного віку. Звісно, здоров'я людини є залежним від різноманітних чинників, а саме: соціально-економічних, екологічних, спадкових, рівня системи охорони здоров'я країни, умов і способу її життя. За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) рівень здоров'я людини лише на 10-15% пов'язаний з діяльністю системи охорони здоров'я країни, на 15-20% обумовлений генетичними факторами, на 25 % його формулюють екологічні умови і на 50-55% - умови і спосіб життя людини [6]. Таким чином, сформована в дитині потреба в здоровому способі життя є ключовим аспектом діяльності освітніх закладів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання формування здорового способу життя не є новим для сучасної педагогіки, та розглядалося в працях О. Вакуленко, Н. Зимівець, С.Кириленко, М. Лук'янченко, О. Шиян, що свідчить про його багатогранність, адже включає в себе усі сторони розвитку особистості: інтелектуальний, фізичний, духовний, естетичний, моральний, правовий, соціальний.

**Постановка цілей.** Очевидно, що першочергова роль у збереженні здоров'я все ж належить самій людині, отож актуальним є виховання культури здорового способу життя у дітей. Розглянути основні аспекти формування в дитині потреба в здоровому способі життя.

**Виклад основного матеріалу.** Таким чином, виховання в учнів розуміння свого здоров'я, як цінності та формування педагогом здоров'язберігаючої компетентності школярів, забезпечує високий рівень реального здоров'я, озброює необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації здорового способу життя та високої культури здоров'я. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок передбачає високоякісну освіту як таку та високоякісне навчання ЗСЖ зокрема. [3]

Збереження і зміцнення здоров'я дітей - одне з провідних стратегічних завдань країни, яке регламентується і забезпечується нормативно-правовими документами: «Основи законодавства України про охорону здоров'я», Державними національними програмами «Здоров'я нації», «Репродуктивне здоров'я нації», Законами України «Про охорону Дитинства» «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» та ін. У «Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» зазначається, що ключовими напрямками державної освітньої політики мають стати: формування здоров'язбережувального середовища, екологізації освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу. [7].

За даними Міністерства охорони здоров'я України майже 90% дітей та учнів мають проблеми зі здоров'ям, серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50%), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6%), нервово-психічні розлади (33%), захворювання органів травлення (17%),

захворювання ендокринної системи (10,2%) школярів. При цьому слід відзначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить від 10 до 15%. [2].

Зважаючи на наявну тенденцію погіршення стану здоров'я дітей, розповсюдженість соматичних, нервово-психічних порушень здоров'я школярів, існування проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, перед навчальними закладами постає завдання організувати навчально-виховний процес на засадах збереження здоров'я, розвивати професіоналізм педагогів щодо формування основ здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного навчання і виховання дітей та учнівської молоді.

Отже, нагальними потребами школи в сьогodнішніх реаліях є: формування здоров'язберігаючої компетентності школярів; вироблення в учнів навичок здорового способу життя; формування в учнів свідомого ставлення до життя і здоров'я.

Адже, дитина, яка збагнула відповідальність за власне здоров'я, відчула потребу піклуватися про нього, буде прагнути досягнути необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчитися їх використовувати в повсякденному житті.

Саме тому, важливим є впровадження здоров'язберігаючих технологій — технологій, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. [1, с.2]. Сутність здоров'язберігаючих технологій полягає в комплексній оцінці умов навчання, які дозволяють поліпшувати та зберігати наявний стан здоров'я, формувати та підвищувати мотивацію до здорового способу життя [4, с.159].

Для забезпечення виховання в учнів розуміння свого здоров'я, як цінності, в першу чергу необхідно:

- оптимальне поєднання методів, форм, засобів навчання та виховання, їх відповідність віковим особливостям школярів;
- застосування профілактичних, просвітницьких програм і проєктів;
- забезпечення емоційно сприятливої атмосфери навчання;
- раціональна організація праці й відпочинку;
- створення оптимальних санітарно-гігієнічних умов;
- формування в учнів та їх батьків культури здоров'я;
- пропагування здорового способу життя;
- налагодження співпраці з громадськими організаціями та державними установами.

Оскільки, фізичне здоров'я потребує органічне єднання з психічним здоров'ям і емоційним благополуччям, то оздоровче спрямування організації життєдіяльності дитини в освітньому закладі спроможні забезпечити:

- позитивний психологічний мікроклімат, який ефективно впливає на процес навчання, виховання та здоров'я дітей;
- новітні методики та програми для подальшого збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- інформаційний простір з питань збереження здоров'я дітей;
- навчальні уроки та позакласні заходи, що носять характер здоров'язберігаючих на основі особистісно-зорієнтованого підходу;
- валеологічна культура харчування: у раціоні учнів свіжі овочеві салати, фрукти свіжі і сушені, фіточай, соки;
- рухова активність: фізкультхвилинки на уроках, корегуючи зарядка, ігри на перервах, проведення: Дня здоров'я, години здоров'я, спортивних свят;
- дотримання санітарно-гігієнічного режиму школи: теплового, повітряного, вологе прибирання;
- медико-педагогічний контроль за організацію занять з фізичної культури з урахуванням стану здоров'я дітей, фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- попередження стресових ситуацій в школі і вдома, проведення тренінгів, рольових ігор: як долати конфлікти, вправ на подолання стресових ситуацій;
- превентивна педагогіка, що сприяє здоров'язберігаючій компетентності учнів: запобігання явищам соціальної дезадаптації, конфліктності, невиправданої агресії, ризику,

аморальної статевої поведінки, вживання наркотичних речовин, скоєння самогубства;

— проведення профілактичних оглядів школярів, дотримання вимог санітарно-епідеміологічного нагляду та прав дитини на конфіденційність медичного огляду;

— щорічне оздоровлення дітей у літніх пришкільних таборах.

Таким чином, єдність і послідовність виховного впливу в різних сферах життєдіяльності школярів – як у навчальній, так і поза нею, у сфері сім'ї та побуту, вільного часу – основні засади формування потреби в здоровому способі життя учнів.

**Висновки.** Тільки здорова людина в змозі отримати належну освіту, стати фахівцем, створити сімейний добробут, реалізувати свої кар'єрні і суспільні амбіції. «Пам'ятаємо, шановні колеги, що без нашої повсякденної і умілої турботи про здоров'я школяра не може бути й мови ні про гармонію фізичного і духовного, ні про гармонію мислі, почуттів, світогляду, моральних переконань, естетичних смаків і поглядів. Мудрий педагог є добрим генієм дитячого здоров'я» В.О. Сухомлинський.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
- 2.Загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір» // [Електронний ресурс]. – [www.moz.gov.ua](http://www.moz.gov.ua)
- 3.Здорова школа: аспекти управління : навч. посіб. / Олена Шиян, Роман Шиян. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 216 с.
- 4.Шиян О. І. Здоров'язберігаючі технології в освіті дорослих / Шиян О. І. // Освіта дорослих : енциклоп. словник / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка. - Київ, 2014. - С. 159
5. Shy'yan O.I. Osvitnya polity'ka z py'tan' zabezpechennya zdorovogo sposobu zhy'ttya molodi:monografiya / O.I. Shy'yan. – L.,2010. – 296s.
6. <http://www.who.int/countries/ukr/ru/>
7. [http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro\\_20120316\\_1.html](http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20120316_1.html)

**Tsohla O.O.**

Lviv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education

### CULTIVATING A HEALTHY LIFESTYLE BASED ON IMPLEMENTATION OF HEALTH SAFETY COMPETENCIES

**ABSTRACT.** *The primary role in maintaining a healthy life and health belongs to the person himself, that is why the upbringing of a healthy lifestyle culture and the introduction of a belief in the importance of personal health as a basis for further life events is relevant. The article considers and elaborates the main aspects of the formation of a child's need for a healthy lifestyle, which is a priority in working with school-age children. The factors that influence the education of students in determining their health as values are determined. The unity and sequence of educational influence in different spheres of activity of pupils – both in educational, and outside it, in the family and everyday life, free time – the basic principles of forming the need for a healthy lifestyle of students.*

**Keywords:** *need for a healthy lifestyle; health-saving technologies; understanding health as a value*



## ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**Анотація.** У статті розглянуто особливості конфліктної взаємодії учнів початкової школи як складової психічного здоров'я. Проаналізовано психолого-педагогічні особливості молодшого шкільного віку. Визначено фактори виникнення конфлікту у школі, як стилю взаємостосунків вчителя та учнів. Охарактеризовано джерела порушень спілкування у молодших школярів в навчально-виховному процесі. Визначено важливу роль у розв'язанні конфліктів молодших школярів особливостей особистості та професійної підготовки вчителя, специфіки процесу шкільної адаптації та можливості розвитку дитини як повноцінного суб'єкта навчальної діяльності з метою збереження психічного здоров'я учнів початкової школи.

**Ключові слова:** конфліктна взаємодія, профілактика конфліктів, психічне здоров'я, навчально-виховний процес, початкова школа.

Сучасний навчально-виховний процес вимагає від молодшого школяра найрізноманітніших адаптаційних змін особистості. Високе навантаження та психоемоційне напруження учнів початкової школи – це наслідки інтенсивного навчання та постійно зростаючого обсягу інформації. Внаслідок чого, учні початкової школи все частіше стають схильними до конфліктної поведінки, що в свою чергу негативно позначається на їх психічному здоров'ї. Отже, вивчення конфліктної взаємодії учнів початкової школи є безперечно необхідним.

Л. Виготський та Е.Еріксон, відзначають, що важливим етапом у переході особистості від дошкільного до молодшого шкільного віку є криза семи років [4]. Під віковою кризою розуміється втрата дитячої безпосередності, коли дитина може безпечно виявляти примхливість, манірність поведінки. На думку Л. Виготського, це пов'язано, з початком диференціації внутрішньої і зовнішньої сторін особистості дитини. Ще однією з особливостей даної кризи є набутий смисл переживань, і їх узагальнення [4].

У значній частини дітей, що переживають кризу, у поведінці може виявлятися важковиховуваність. «Діти ніби випадають із системи педагогічного впливу, яка ще зовсім недавно забезпечувала нормальний хід їх виховання. У критичні періоди розвиток дітей часто супроводжується більш чи менш гострими конфліктами з оточуючими. Внутрішнє життя дитини часом пов'язане з хворобливими й болісними переживаннями та внутрішніми конфліктами» [1, 3].

Молодший шкільний вік характеризується зміною типу провідної діяльності. На відміну від попереднього вікового етапу – дошкільного віку, де провідною діяльністю була сюжетно-рольова гра, у даний період провідне місце починає займати навчальна діяльність. На цьому етапі формується «внутрішня позиція школяра» (Л. Божович). Основні новоутворення учнів початкової школи у пізнавальній сфері (внутрішній план дій, пізнавальна потреба, довільність психічних процесів) та в особистісній (потреба в самоствердженні, самооцінка, рефлексія тощо) формуються саме у навчальній діяльності. Таке акцентування домінування навчальних проблем у цьому віці, на наш погляд, визначає, що конфлікти теж пов'язані зі сферою навчання учнів. Психологічними чинниками виникнення конфліктних ситуацій можуть виступати ті, що безпосередньо або опосередковано пов'язані зі шкільним навчанням.

О. Новікова, ґрунтуючись на поглядах Л. Виготського, Л. Божович, Л. Славіної на проблему віку та класифікацію форм шкільної дезадаптації у зв'язку з навчальною діяльністю, вважає, що причиною виникнення психогенних порушень є не самі по собі невдачі у навчальній діяльності учнів, а їх переживання з цього приводу [5, 6].

Одним із найважливіших факторів виникнення конфлікту у школі є стиль взаємостосунків вчителя та учнів, в основі якого лежить ставлення педагога до дітей. Таким чином, оскільки навчальна діяльність у початковій школі займає провідне місце у структурі

діяльності, шкільне навчання може як сприяти саморозвитку дитини, так і бути джерелом психотравм і конфліктів.

Ідея розвитку суб'єктності учня лежить у основі продуктивних конфліктів в процесі розвиваючого навчання (В. Давидов, Л. Виготський, Б. Ельконін, А. Макаренко, Ж. Піаже та ін.). Щодо учнів молодшого шкільного віку, ситуація навчання як продуктивний конфлікт досліджувалась Б. Хасан та П. Сергомановим [9]. Підхід до конфлікту як механізму розвитку діяльності індивіду почав складатися у культурно-історичній теорії.

Дослідження Б. Хасана та П. Сергоманова [9] показало, що вирішення суперечностей навчального матеріалу є ядром процесу навчання молодших школярів, а керованість навчального процесу задається усвідомленим конструюванням конфліктів.

А. Варга виділяє три джерела порушень спілкування у молодших школярів: по-перше, це сімейні стереотипи поведінки, некритично засвоєні дитиною, які відтворюються нею у позасімейних ситуаціях спілкування. Це може бути несвідоме наслідування дитиною моделей поведінки батьків у міжособистісних стосунках у школі [2, 7]. Друге джерело конфліктності – особливості темпераменту дитини (точніше, невміння дитини впоратися з особливостями свого темпераменту). Дитина з низькою адаптивністю, високою інтенсивністю реакцій і з негативним фоном настрою почувається важко у колективі дітей, викликає з їх боку багато агресивних реакцій, що у свою чергу ображає та злить дитину. Колективне життя таких дітей насичене стереотипно повторюваними конфліктами, образи у дитини стають звичними, виникають відчуженість й нерозуміння інших, неможливість дружби з ними, призводить до погіршення психічного здоров'я. Третє джерело конфліктності – внутрішні конфлікти самої дитини. Наприклад, дитина зі страхом автономії, яка не вирішила у свій час дилему «самостійність-нерішучість», у зовнішній поведінці, особливо у дискомфортній ситуації, якою часто може виявитися відвідування школи, може виявляти пасивність, рухову загальмованість, нерішучість [2, 8].

Молодший шкільний вік – найважливіший етап у житті людини, протягом якого найактивніше формується її особистість, відбувається психічний розвиток, який часто супроводжується тривогою. Тривога – емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, пов'язаної з очікуванням невдач у конфліктній взаємодії та несприятливого розвитку подій. Тривога як і конфлікт може носити конструктивний та деструктивний характер.

Оскільки у молодшому шкільному віці провідною діяльністю є навчальна, тому саме зі школою пов'язаний емоційний стан дитини, соціальні контакти молодшого школяра, тривожність, емоційні переживання конфліктних ситуацій, які виникають у процесі навчання. Ступінь тривожності, переживання соціального стресу є важливими ознаками конфліктності відносин та причинами погіршення психічного здоров'я учнів.

У багатьох працях (Г. Абрамова, І. Дубровіна, В. Каган, А. Лідерс, Р. Овчарова, Т. Титаренко) показано взаємозв'язок між конфліктністю, тривожністю і невротичними реакціями. Підкреслено, що незадоволеність основних потреб дитини призводить до затяжних фрустрацій та конфліктів, які й стають основним джерелом особистісної тривожності.

Тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків її успіху чи невдачі. Для молодших школярів це, перш за все, успіхи та невдачі в їх провідній діяльності – учінні, яка включає міжособистісні стосунки з учителем, а також їх власні переживання з приводу педагогічних конфліктів.

Таким чином, проаналізувавши проблему, можемо зробити висновок, що важливе значення у ситуації виникнення конфліктів у молодшому шкільному віці мають особливості виховання, що отримує дитина у сім'ї, і це у свою чергу може призводити до тривожності та дезадаптації дитини, проявами яких є конфлікти з оточуючими. Аналіз засвідчує важливу роль у розв'язанні конфліктів молодших школярів особливостей особистості і професійної підготовки вчителя, специфіки процесу шкільної адаптації та, суттєвим чином, можливості розвитку дитини як повноцінного суб'єкта навчальної діяльності. Зрозуміло, що найбільш ефективною формою попередження конфлікту, а як наслідок і профілактики погіршення психічного здоров'я учнів є усунення його причин. Причини конфліктів, пов'язані з діяльністю вчителя, як неконструктивний педагогічний вплив дорослих на учнів, що може призводити до конфліктних ситуацій, а також викликати у них явище смислового бар'єру та погіршувати їх

психічне здоров'я та здоров'я загалом. Отже, профілактика конфліктів у школі с полягає у підвищенні психологічної грамотності учителів і батьків, формування у них гнучкості й толерантності щодо молодших школярів, їх вікових та індивідуальних особливостей. Виконання цих рекомендацій безперечно призведе до покращення психічного здоров'я молодших школярів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандурка А.М. Конфліктологія / А.М. Бандурка, В.А. Друзь. – Харків : Ун-т ВД України, 1997. – 335 с.
2. Варга А.Я. Психологічна корекція порушень спілкування у молодших школярів в ігровій групі / А.Я. Варга // Сім'я в психологічній консультації / під ред. А.А. Бодалева., В.В. Століна. – М. : Педагогіка, 1989. – 424 с.
3. Выготский Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский // Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М., 2003. – 524 с.
4. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Коробко С.Л. Работа психолога с младшими школьниками / С.Л. Коробко, О.І. Коробко. – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
6. Лидерс А. Проблемы младшего школьного возраста / А. Лидерс // Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. – М. : Академия, 2002. – 426 с.
7. Линчевский Э.Э. Контакты и конфликты. Общение в работе руководителя / Э.Э. Линчевский. – М. : Экономика, 2000. – 354 с.
8. Лисина М.И. Общение со взрослыми у детей первых семи лет жизни / М.И. Лисина // Психология развития. – СПб. : Питер, 2001. – С. 155–162.
9. Хасан Б.И. Ситуация обучения как продуктивный конфликт / Б.И. Хасан, П.А. Сергоманов // Вопросы психологии. – М. – 2000. – №2. – С. 79–86.

**Chelnokova M.S.**

National Pedagogical Dragomanov University

### PECULIARITIES OF CONFLICT INTERACTION AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

**ABSTRACT.** *The article deals with the peculiarities of conflict interaction of primary school pupils as a component of psychological health. The psychological and pedagogical features of primary school age are analyzed. The factors for conflict uprising at school as a style of teacher-student interaction are determined. The sources of communication disorders among junior pupils in the course of educational process are described. In solving the conflicts of junior pupils there has been defined the important role of personality characteristic features and teachers training, the peculiarities of the process of adaptation at school and development of a child as a full-fledged subject of educational activity aimed at preserving the psychological health of primary school pupils*

**Key words:** *conflict interaction, prevention of conflicts, psychological health, educational process, primary school.*

### **ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**Анотація.** На сучасному етапі розвитку педагогічної науки, першочергового значення набуває установка на формування всебічно розвиненої, творчої, здатної до новаторської діяльності, професійного самовдосконалення та саморозвитку в ході підготовки вчителів будь-якої спеціальності, в тому числі і майбутніх учителів початкової школи. Особливу роль в рішенні цього завдання відіграють дисципліни природничо-наукового циклу. Тому важливою є розробка нових педагогічних технологій вдосконалення системи природничо-наукової підготовки майбутніх учителів початкової школи з метою підвищення їх конкурентоспроможності, готовності до професійного зростання та здатності ефективно реалізовувати весь спектр професійних обов'язків.

Серед широкого кола педагогічних технологій найбільш значущими для природничо-наукової підготовки, на нашу думку, є особистісно орієнтовані технології, технології проектного та проблемного навчання, інформаційно-комунікаційні та інтерактивні технології. Адже вивчення основ природничих наук з використанням проблемного стилю викладу навчального матеріалу, проведення самостійних наукових досліджень, дозволяють підвищити пізнавальний інтерес, спонукати студентів до активного набуття професійних знань, умінь та навичок, створити міцний фундамент для глибокої фахової підготовки майбутніх учителів початкової школи.

**Ключові слова:** природничо-наукова підготовка, вчителі початкової школи, інформаційно-освітнє середовище, вищі навчальні заклади.

Розвиток суспільства на сучасному етапі цивілізаційних змін висуває оновлені вимоги до змісту вищої освіти, у тому числі й педагогічної. У сучасному світі вимоги до професійної підготовки майбутніх вчителів базуються на тому, що для успішного здійснення професійної педагогічної діяльності уже аж ніяк недостатньо оволодіння лише фаховими знаннями, вміннями і навичками. В ході підготовки вчителів будь-якої спеціальності, в тому числі і майбутніх учителів початкової школи, першочергового значення набуває установка на формування всебічно розвиненої, творчої, здатної до новаторської діяльності, професійного самовдосконалення та саморозвитку.

Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи у вищому навчальному закладі є складною цілісною багатосторонньою динамічною системою, яка функціонує відповідно до кваліфікаційних вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики бакалаврів початкової освіти, що пред'являються до майбутніх фахівців у галузі педагогічної освіти, та здійснюється за навчальним планом, який передбачає об'єднання дисциплін гуманітарної, фундаментальної, природничо-наукової та професійної циклів підготовки.

Особливостями сучасного стану підготовки майбутнього вчителя початкової школи є комплекс методологічних, педагогічних та методичних проблем, які розв'язуються через залучення студентів педагогічних вищих навчальних закладів до здобуття теоретичних знань та практичної педагогічної діяльності, спрямованої на підвищення рівня їхнього професіоналізму.

Особливу роль в рішенні цього завдання відіграють дисципліни природничо-наукового циклу. У процесі вивчення дисциплін даного циклу підготовці майбутніми вчителями початкових класів відбувається формування природничо-наукової компетентності. Природничо-наукову компетентність майбутнього вчителя початкових класів ми розглядаємо як складову професійної компетентності.

Аналіз теоретичних напрацювань і практичного досвіду свідчить, що особливості професійної підготовки вчителя в умовах освітнього середовища вищого навчального закладу були розкриті в дослідженнях А. Алексюка, Л. Коваль, С. Лисенкової, С. Мартиненко, О. Матвієнко [4], Н. Ничкало, Г. Тарасенко, Л. Хомич, Л. Хоружи, О. Шиман [8], О. Ярошинської [9], а також вчені ближнього та дальнього зарубіжжя А. Вишнякова-

Вишневецька, Ю. Железняк, Б. Курдюков, Л. Матвеева [3], В. Пешков, Е. Утишева, В. Чичикин, Г. А. Шашкин, F. Booth, D. Trichopoulos, W. E. Wyle, R. M. Thomas, R. Bor та ін. Проблематика якісної природничо-наукової підготовки також є предметом дослідження багатьох учених-педагогів (В. Білик [10], Ю. Бойчук, М. Верзилін, С. Гончаренко, М. Гриньова, В. Грубінко [2], Л. Зоріна, В. Ільченко, О. Іонова, Г. Калінова, В. Кузнєцова, А. М'ягкова, Л. Романишина, О. Савченко [5], А. Степанюк, С. Танана [6], О. Тімець [7] та ін.).

Звертаючи увагу на значне наукове і практичне значення праць вітчизняних і зарубіжних учених, доцільно зауважити, що проблема природничо-наукової підготовки майбутніх учителів початкової школи у педагогічних вищих навчальних закладах на даний час не знайшла достатньо повного висвітлення у науково-педагогічній літературі.

Тому у сучасних умовах важливою є розробка нових педагогічних технологій вдосконалення системи природничо-наукової підготовки майбутніх учителів початкової школи з метою підвищення їх конкурентоспроможності на ринку праці, готовності до постійного професійного зростання та здатності ефективно реалізовувати весь спектр професійних обов'язків.

Серед широкого кола педагогічних технологій найбільш значущими для природничо-наукової підготовки, на нашу думку, є особистісно орієнтовані технології, технології проектного та проблемного навчання, інформаційно-комунікаційні та інтерактивні технології. Адже вивчення основ природничих наук з використанням проблемного стилю викладу навчального матеріалу, проведення самостійних наукових досліджень, результатом яких є створення навчальних проектів на актуальні теми, дозволяють підвищити пізнавальний інтерес, спонукати студентів до активного набуття професійних знань, умінь та навичок, розвинути розумові здібності, створити міцний фундамент для глибокої фахової підготовки майбутніх учителів початкової школи.

Ефективність такої професійної підготовки багато в чому залежить від успішності подолання суперечностей, що виникають між:

- прикладним характером природничо-наукових знань і вмінь у професійній діяльності вчителів початкової школи і традиційними підходами щодо вивчення природничо-наукових дисциплін як загальнонаукових у процесі професійної підготовки майбутніх вчителів;
- потребою використання в професійній діяльності вчителів початкової школи навчання знань із природничо-наукових дисциплін і недостатньою сформованістю у студентів навичок застосування цих знань для розв'язання професійних завдань;
- потребою підвищення якості рівня природничо-наукової підготовки вчителів майбутніх вчителів початкової школи і недостатнім рівнем професійної спрямованості навчання їх природничо-науковим дисциплінам;
- необхідністю розробки та впровадження навчально-методичного забезпечення процесу природничо-наукової підготовки майбутніх вчителів початкової школи в умовах інформаційно-освітнього середовища вищого навчального закладу та низьким рівнем готовності викладачів вищих навчальних закладів до цієї роботи.

У педагогічних дослідженнях останніх десятиліть активно обґрунтовуються терміни такі, як «освітнє середовище», «середовище навчання», «педагогічне середовище», «інформаційно-освітнє середовище»), які останнім часом стали широко вживатися не тільки теоретиками, а й педагогами та психологами-практиками, використовуватися в нормативних документах вищої освіти.

А. Вишнякова-Вишневецька, досліджуючи освітнє середовище вищого навчального закладу як фактор розвитку особистісних компетенцій студентів, обґрунтовує думку, що воно є системою умов, що впливають на розвиток індивіда [1, с. 8]. Вплив освітнього середовища на розвиток особистісних компетенцій студентів, на думку дослідниці, відбувається в процесі взаємодії суб'єктів освітнього процесу між собою і з ресурсами освітнього середовища.

У дисертаційному дослідженні О. Ярошинської [9], освітнє середовище вищого навчального закладу розглядається як сукупність умов, які впливають на цілеспрямовану взаємодію суб'єктів освіти і забезпечують ефективне функціонування форм, методів та засобів освітнього процесу з метою досягнення цілей його суб'єктів [9, с. 65].

Для подальшого ґрунтовнішого дослідження, виявлення найперспективніших напрямів науково-природничої підготовки майбутніх вчителів початкової школи в умовах інформаційно-освітнього середовища вищого навчального закладу необхідно визначити особливості та тенденції використання сучасних інноваційних педагогічних технологій у

вищій педагогічній освіті України та зарубіжних країн.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вишнякова-Вишневецкая А. К. Образовательная среда высшего учебного заведения как фактор развития личностных компетенций учащихся: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 / Вишнякова-Вишневецкая Алла Константиновна. – Санкт-Петербург, 2010. – 243 с.
2. Грубінко В. В. Система формування дослідницьких умінь майбутніх учителів природничих дисциплін [Текст] / В. В. Грубінко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. – № 2 (56). – С. 227–235.
3. Матвеева Л. А. Внедрение информационных технологий в процессе подготовки учителей для начальной школы / Л. А. Матвеева // Информационные технологии в образовании: проблемы, перспективы = Information technologies in education: problems, perspectives: Материалы Междунар. науч. – практ. конф., 15-16 мая 2000 г. / Г.А. Бордовский (отв. ред.); Российский гос. пед. университет им. А. И. Герцена и др. – СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 274 с.
4. Матвієнко О. В. Педагогічна взаємодія суб'єктів навчально-виховного середовища школи як складова соціально-педагогічної системи / О. В. Матвієнко // Topical issues of social pedagogy: collective monograph. – CARICOM, Barbados, 2017. – С. 100–122.
5. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи – К.: Генеза, 2002 – 368 с.
6. Танана С. М. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до організації краєзнавчої роботи / С. М. Танана // Наукові записки : Зб. наук. ст. НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2006. – С. 147-153.
7. Тімець О. В. Щодо сучасної підготовки майбутніх учителів до краєзнавчо-туристської роботи з учнями / О. В. Тімець // Формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді засобами туристської роботи: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2001. – С. 112-115.
8. Шиман О. І. Формування основ інформаційної культури майбутніх учителів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 / О. І. Шиман. – К., 2005. – 20 с.
9. Ярошинська О. О. Теоретичні і методичні засади проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ярошинська Олена Олександрівна. – Умань, 2015. – 543 с.
10. Bilyk V. Realization of synergetic approach in science preparation of future psychologists in higher education institutions / V. Bilyk // World Science: multidisciplinary scientific editions. – 2017. – № 11(27), Vol. 3. – PP. 8-10.

**Sheremet I.V.**

National Pedagogical Dragomanov University

### THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF NATURALLY-SCIENTIFIC PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF INITIAL SCHOOL IN THE CONDITIONS OF INFORMATIVELY-EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

**ABSTRACT.** *On the modern stage of development of pedagogical science, near-term value setting acquires on forming all-round developed, creative, apt at innovative activity, professional self-perfection during preparation of teachers of any speciality, including future teachers of primary school. The special role the decision of this task is played by disciplines of naturally-scientific cycle. Therefore important is development of new pedagogical technologies of perfection of the system of naturally-scientific preparation of future teachers of primary school with the aim of increase of their competitiveness, readiness to the professional increase and ability effectively to realize all spectrum of professional duties.*

*Among the wide circle of pedagogical technologies most meaningful for naturally-scientific preparation, to our opinion, there are the personality oriented technologies, technologies of project and problem studies, of informatively-communication and interactive pedagogical technologies.*

*In fact the studies of bases sciences with the use of problem style of exposition of educational material, realization of independent scientific researches, allow to promote cognitive interest, induce students to active acquisition of professional knowledge, abilities and skills, to create strong foundation for deep professional preparation of future teachers of primary school.*

**Keywords:** *science preparation, teachers of primary school, informatively-educational environment, higher education establishments.*

УДК 378.011.3 – 051:373.3[:004

Шеремет І.В., Василенко К.С.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ  
У РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я  
ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

**Анотація.** У статті представлено особливості формування та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів під час навчально-виховного процесу за допомогою кінезіологічних вправ.

Одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я ми вважаємо вдосконалення процесу їх підготовки до використання кінезіологічних вправ з метою формування та збереження здоров'я дітей шкільного віку.

З метою формування та збереження здоров'я школярів, профілактики захворюваності учнів рекомендуємо такі кінезіологічні вправи: «Капелюх чарівника», «Перехресні кроки», «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»), «Лінива вісімка», «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»), «Слон», «Дзеркальне малювання» та інші вправи освітньої кінезіології.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної корекційної програми з використанням засобів кінезіології, експериментальній перевірці впливу кінезіологічних вправ на психоемоційний стан учнів та корекцію його негативних проявів.

**Ключові слова:** кінезіологія, кінезіологічні вправи, освітня кінезіологія, гімнастика мозку, формування здоров'я, збереження здоров'я.

Одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів основ здоров'я є вдосконалення процесу їх підготовки до формування та збереження здоров'я школярів [1, с. 5]. Тому ми обрали метою статті здійснення теоретичного аналізу проблеми використання кінезіологічних вправ для формування та збереження здоров'я дітей шкільного віку.

Термін «кінезіологія» перекладається з грецької як «наука про рухи» (kinesis – «рух», logos – «вчення, слово») [4, с. 392]. Це наука про зв'язки психологічного стану людини з роботою її м'язів, м'язовими рухами.

Засновником цього мультидисциплінарного підходу є Джордж Гудхард (George Goodheart), який у 1964 році випустив свою книгу «Прикладна кінезіологія» («Applied Kinesiology») [9]. За підсумками своїх спостережень він визначив, що м'яз може володіти різною потенційною силою, стаючи то більш слабшим, то сильнішим без будь-яких об'єктивних для цього причин. Послідовники цього вченого (Дж. Даймонд, А. Бердал, Л. Віліамс, К. Е. Хонц, Дж. Тай, Г. Стокс, Д. Уайтсайд, К. Келуей, К. Ханнафорд [ \_ ]) побудували цілу науку про вплив роботи м'язової системи людини на її психоемоційний стан. Таким чином, сучасна кінезіологія є синтезом різних напрямків традиційної медицини, духовних практик, східної та західної систем оздоровлення. А її використання в корекційній та педагогічній роботі вивчали Е. Анищенкова, Р. Бабушкіна, Г. Волкова, О. Кисельова, С. Притковська [5], Л. Самойленко [6], Г. Шашкіна та інші.

Кінезіологія заснована на цілісному підході до розуміння здоров'я людини. Теоретичною основою сучасної кінезіології є концепція «тріади здоров'я» («Triad of Health»), яку має структурні, хімічні та психічні (психоемоційні) складові. Згідно з цією концепцією, організм людини можна образно уявити собі у вигляді трикутника, кожна сторона якого умовно символізує ту чи іншу сторону гомеостазу: структурну, хімічну і психічну (психоемоційну). Будь-яка патологія або порушення рівноваги зачіпає одразу всі три сторони.

З метою формування та збереження фізичного та психічного (психоемоційного) здоров'я учнів рекомендуємо вчителям основ здоров'я застосовувати у якості динамічних пауз під час уроків такі кінезіологічні вправи: «Капелюх чарівника», «Перехресні кроки», «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»), «Лінива вісімка», «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»),

«Слон», «Дзеркальне малювання».

Розглянемо детальніше особливості виконання вищеназваних вправ освітньої кінезіології. **Вправа «Капельюх мудреця»** сприяє відновленню зв'язку між лобовим і потиличним відділами кори головного мозку, зняттю емоційного стресу. Техніка виконання вправи «Капельюх мудреця»: вихідне положення – стоячи або сидячи. Виконуючи вправи, тримати голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя. Взятися обома руками за вуха так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха, а решта пальців – із зовнішньої сторони. Масажувати вуха зверху донизу, трохи розтягуючи їх у бік потилиці. Дійшовши до мочки, м'яко масажувати й її. Кількість повторень вправи – 4 рази.

**Вправа «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»)**. Під час виконання цієї вправи три положення кисті на площині столу послідовно змінюють один одного. Спочатку демонструється педагогом. Техніка виконання вправи «Жабка» («Кулак-ребро-долоня»): жабка (кулак) пливе (ребро) у ставку (долоня). Жабка (кулак) живе (ребро) у болоті (долоня).

**Вправа «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»)** – це міні-серія з трьох вправ, які немов би включають «електричну систему» організму.

Вона призначена для об'єднання сприйняття різних частин тіла і досягнення цілісного психічного сприйняття свого організму. Її можна застосовувати як міні-зарядку щоранку. В результаті виконання цієї вправи також активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, знімається розумова і психічна втома, покращується запам'ятовування нової інформації і координація рухів. Карла Ханнафорд пише, що якщо покласти руку на пупок, то увага спрямовується до центру тяжіння в тілі, туди, де знаходяться глибокі м'язи, які відповідають за загальний баланс організму [7, с. 81].

Крім того, виконання цієї вправи сприяє розслабленню, зняттю психоемоційної напруги і є дуже корисним для гіперактивних та легкозбудливих людей, як дорослих, так і дітей.

Техніка виконання вправи «Кнопки мозку» («Масаж трьох зон»):

1) Накрити долонею однієї руки область пупка. Розставленими пальцями іншої руки провести легкий масаж «підключичних ямок» з двох сторін від грудини (точки K-27 згідно з акупунктурною класифікацією). Масажувати 30-60 секунд. Змінити положення рук і повторити виконання вправи.

2) Накрити долонею однієї руки область пупка. Пальцями іншої руки провести легкий масаж «губних точок». Одна точка знаходиться під носом над верхньою губою, інша – в ямці між нижньою губою і підборіддям (точки GV-26 і CV-24 згідно з акупунктурною класифікацією). Масажувати точки протягом 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

3) Накрити долонею однієї руки область пупка. Долонею іншої руки провести легкий масаж (розтирання) області куприка. Розтирати куприк 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

Точки, які активізуються під час виконання цієї вправи, розташовані поблизу артерій, що постачають кров'ю головний мозок. Стимуляція цих зон сприяє насиченню крові киснем, яка потім надходить в мозок. Можливо, що точки, які знаходяться під ключицями, спершу виявляться болісно чутливими. Через кілька днів вправ їх чутливість знизиться, і щоб активувати їх, буде досить просто покласти пальці на ці місця, не розтираючи.

Діти можуть також зробити **вправу «Вісімки-метелики»**. Для цього вони повинні лягти на підлогу, направити підборіддя злегка вниз і на себе, витягнувши тим самим задню поверхню шиї, і уявити великого метелика, намальованого на стелі. Потім вони «малюють» цього метелика носом. Особливо корисною є ця вправа для учнів молодшого шкільного віку.

**Вправа «Слон»** — це одна з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Денісона. Воно активізує і балансує роботу всієї цілісної системи організму «психіка-тіло», підвищує рівень концентрації уваги. Техніка виконання вправи «Слон»: вухо необхідно щільно притиснути до плеча. Потім витягнути одну рівну руку вперед, як хобот слона, і почати малювати нею в повітрі уявну горизонтальну вісімку, починаючи виконання з центру зорового поля, далі — вгору проти годинникової стрілки, рухаючись до його периферії. При цьому очима стежити за рухами кінчиків пальців витягнутої руки. Потім повторити виконання вправи іншою рукою. Кількість повторень — 3-5 разів для кожної кінцівки, у повільному темпі.

**Вправа «Дзеркальне малювання»** здатна зняти втому з м'язів рук та очей, а також допомагає синхронізувати роботу півкуль мозку, що помітно збільшує ефективність його



роботи. Техніка виконання вправи «Дзеркальне малювання»: Покладіть на стіл перед кожним учнем чистий аркуш та попросіть їх взяти в кожну руку по олівцю. А потім можна починати малювати обома руками одночасно дзеркально-симетричні малюнки: цифри, літери, квіточки, будь що.

Вчителю основ здоров'я, який хоче застосовувати кінезіологічні вправи під час навчально-виховного процесу, необхідно спочатку самостійно засвоїти техніку виконання вправ. Варто звернути увагу на те, що всі вони повинні виконуватися суворо за інструкцією. Будь-які, навіть незначні, на погляд непрофесіонала, зміни у техніці виконання вправ знижують, а то і зовсім зводять нанівець всю ефективність кінезіологічних занять [3, с. 64].

Для формування та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів вчителю основ здоров'я можна використовувати й інші вправи освітньої кінезіології. Так, наприклад, у програмі «Гімнастика мозку» (автори Пол та Гейл Деннісон) [2] вони зібрані в комплекс занять, рекомендований для виконання дітям шкільного віку.

На даний час кінезіологія зайняла гідне місце у галузі освіти, охорони здоров'я, у психологічній практиці серед фахівців багатьох країн світу (особливо у США, країнах Європи, в Австралії). Наприклад, в системі освіти США і Великобританії широко застосовуються прийоми боді-ленгвідж (мови міміки і рухів тіла як засобів невербальної комунікації) [8] і фейсбілдіngu (методика і техніка усвідомленого використання виразності обличчя в міжособистісному спілкуванні) [10]. Тобто, досвід роботи зарубіжних кінезіологів підтверджує ефективність цього підходу.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
2. Деннісон П., Деннісон Г. Гімнастика мозку. Книга для педагогів і батьків. – М., 1997.
3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
4. Оксфордський толковий словарь по психологии / Под ред. А. Ребера: в 2-х т: Т.1. / Пер. с англ. Чеботарева Е. Ю. – М.: Вече АСТ, 2002. – С. 392.
5. Притковська С. Д. Використання кінезотерапії у логопедичній практиці // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки). Збірник наукових праць / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. – Вип. V. В 2-х т., том 2 – Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006, 2015 – С. 238-249.
6. Самойленко Л. В. Інноваційні оздоровчі технології навчання молодших школярів // Здоров'я людини: теорія і практика: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету, м. Суми 17–19 жовтня 2011 р. – Суми: СумДУ, 2017. – С. 190-194.
7. Ханнафор К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. – М., 1999.
8. Bambaeroo F., Shokrpour N. The impact of the teachers' non-verbal communication on success in teaching. Journal of Advances in Medical Education & Professionalism. 2017;5(2):51-59.
9. Gin R. H., Green B. N. George Goodheart, Jr., D.C., and a history of applied kinesiology. J Manipulative Physiol Ther. 1997 Jun; Volume 20(5):331-7.
10. Irkhin V.N., Irkhina I.V., Polshhikova O.V., Markov A.V. The content and essence of education kinesiology // Научный результат. Серия «Педагогика и психология образования». 2015. №2 (4). С.11-18

**Sheremet I.V., Vasylenko K.S.**

National Pedagogical Dragomanov University,

### THEORETICAL ANALYSIS PROBLEM OF APPLICATION OF KINESIOLOGICAL EXERCISES IN EDUCATIONAL PROCESS OF BASES OF HEALTH FOR FORMING AND MAINTENANCE OF HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

**ABSTRACT.** *In the article the features of forming and maintenance of health of students establishments are presented during an educational-educator process by means of kinesiological exercises.*

*One of priority directions in professionally-pedagogical preparation of future teachers of bases of health we count perfection of process of their preparation to the use of kinesiological of exercises with the aim of forming and maintenance of health of children of school age.*

*With the aim of forming and maintenance of health of schoolchildren, prophylaxis of morbidity of students recommend such кінезіологічні exercises: «Hat of magician», «Cross steps», «Frog» («Fist-rib-palm»), «Lazy eight», «Buttons of brain» («Massage of three zones»), «Elephant», «Mirror drawing» and other exercises of educational kinesiology.*

*The prospects of further researches consist in development of the complex correction program with the use of facilities of кінезіології, to the experimental checking of influence of kinesiological of exercises for the emotional state of students and correction of him negative displays.*

**Keywords:** *kinesiology, kinesiological exercises, educational kinesiology, , gymnastics of brain, forming of health, maintenance of health.*

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

- Cebula N.* – Pedagogical University of Cracow, Institute of Biology.
- Muchacka R.* – dr inż., Instytut Informatyki, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie.
- Алейнікова Г.В.* – ЗДО №370, вихователь.
- Березовський В.Я.* – Інститут фізіології ім. О.О.Богомольця НАН України.
- Берзін В.І.* – доктор медичних наук, професор кафедри комунальної гігієни та екології людини з секцією гігієни дітей та підлітків, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця.
- Беседа Н.А.* – Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.
- Білик Ж.І.* – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, канд. біолог. наук.
- Більчук В.С.* – Державний заклад «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», канд. біол. наук, викладач кафедри загальної та клінічної фармації.
- Бітко С.М.* – НПУ імені М.П.Драгоманова, *старший викладач кафедри МБВООЖЗ.*
- Будзин В.Р.* – Львівський державний університет фізичної культури, кафедра здоров'я людини, доцент.
- Василенко К.С.* – студентка 2-го курсу магістратури НПУ імені М.П. Драгоманова, кафедри МБВООЖЗ.
- Венков Д.Ю.* – Донбаський державний педагогічний університет, студент факультету фізичного виховання.
- Волошко Л.Б.* – Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.
- Глухова Н.В.* – Національний ТУ «Дніпровська політехніка», кандидат технічних наук, доцент.
- Гончаренко М.С.* – доктор біологічних наук, професор кафедри валеології філософського факультету Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
- Горбань Д.Д.* – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, аспірант кафедри анатомії і фізіології людини та тварин.
- Гузій О.В.* – Львівський державний університет фізичної культури, кафедра здоров'я людини, доцент.
- Гусєва Г.М.* – НПУ імені М.П.Драгоманова, факультет педагогіки і психології, кафедра медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я, старший викладач.
- Давиденко Ю.Г.* – Житомирська міська гімназія № 3, вчитель-методист початкових класів.
- Даниленко Є.В.* – Відділення екології і аграрних наук МАН, методист .
- Добридень А.В.* – Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, канд. пед. наук, доцент кафедри виховних технологій та педагогічної творчості.
- Жара Г.І.* – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, доцент.
- Жарська Н.В.* – ЛДУФК, к. н. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я людини.
- Журавльова А.В.* – студентка 4-го курсу ДЗ ДМА «МОЗ України».
- Збаранський П.Ю.* Державний заклад «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», студент кафедри загальної та клінічної фармації.
- Ігнатенко С.А.* – НПУ імені М.П. Драгоманова, старший викладач кафедри МБВООЖЗ.
- Карленко Н.В.* – Комунальний заклад освіти «Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат №8 I-II ступенів» Дніпропетровської обласної ради», директор.
- Карнаушенко О.В.* – Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького, відділ біохімії пухлин, молодший науковий співробітник.
- Клименко О.В.* – ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», кафедра педіатрії 3 та неонатології, асистент кафедри.
- Кліпко О.М.* – Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку «Альбатрос», директор.
- Коваленко І.М.* – Студентка 4-го курсу ДЗ ДМА «МОЗ України».
- Колумбет О.М.* – професор кафедри фізичного виховання та здоров'я, Київський національний університет технологій та дизайну.
- Кривич І.П.* – НПУ імені М.П.Драгоманова, факультет педагогіки і психології, кафедра медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я, доктор мед. наук, професор.

- Кузменко О.П.* – НПУ імені М.П.Драгоманова, доцент кафедри МБВООЖЗ.
- Літовка І.Г.* – Інститут фізіології ім. О.О.Богомольця НАН України.
- Лукаш Л.В.* – Криворізький державний педагогічний університет, асистент кафедри зоології та методики навчання біології.
- Макаренко А.В.* – Донбаський державний педагогічний університет, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту.
- Малинівська Л.І.* – Житомирський державний університет імені Івана Франка, кандидат пед. наук, доцент.
- Мамедова К.Б.* – Тюменський державний університет, професор кафедри вікової фізіології, спеціальної та інклюзивної освіти, асистент, аспрант.
- Маторіна К.В.* – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, доцент каф. аналітичної хімії, канд. хім. наук, доцент.
- Мегалінська Г.П.* – НПУ імені М.П. Драгоманова, канд. біолог. наук, доцент кафедри МБВООЖЗ.
- Моїсеєнко М.М.* – доцент кафедри урології ДЗ ДМА «МОЗ України».
- Момот О.О.* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.
- Овдійко І.М.* – НПУ імені М.П. Драгоманова, доцент кафедри психології і педагогіки, Факультету педагогіки і психології.
- Омельяненко О.В.* – Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.
- Палієнко К.В.* – НПУ імені М.П.Драгоманова, факультет педагогіки і психології, кафедра медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я, старший викладач.
- Пісоцька Л.А.* – ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», доцент, доктор мед. наук.
- Подплетня О.А.* – Державний заклад «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», зав. каф. загальної та клінічної фармації, доктор фарм. наук, професор.
- Полівара З.В.* – Тюменський державний університет, професор кафедри вікової фізіології, спеціальної та інклюзивної освіти, доктор філолог. наук, канд. пед. наук.
- Ревіна Д.О.* – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, студентка хіміко-біологічного факультету.
- Рибалко Л.М.* – Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.
- Родіонов В.А.* – Міжнародна Академія МАБЄТ м. Дніпро, Україна.
- Руденко Р.Є.* – Львівський державний університет фізичної культури, доцент кафедри здоров'я людини.
- Савонова О.В.* – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту.
- Сажнєєв М.Ю.* – Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, студент хіміко-біологічного факультету.
- Скворцова Н.С.* – НПУ імені М.П. Драгоманова, студентка 2-го курсу магістратури, спеціальності «Здоров'я людини».
- Стельмахівська В.П.* – НПУ імені М.П. Драгоманова, кафедра МБВООЖЗ, доцент
- Страшко С.В.* – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри МБВООЖЗ, канд. біолг. наук, професор.
- Таран О.М.* – ДЗ – «Дніпропетровська медична академія МЗ України», кафедра педіатрії 3 та неонатології, асистент кафедри.
- Терещенко Н.Д.* – Комунальний заклад освіти «Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат №8 I-II ступенів» Дніпропетровської обласної ради», заступник директора з навчальної роботи.
- Хавелко Г.С.* – Львівський державний університет фізичної культури, викладач.
- Хмельникова Л.І.* – Державний заклад «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», доцент кафедри загальної та клінічної фармації.

*Цогла О.О.* – Комунальний заклад Львівської обласної ради Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, канд. економ. наук, доцент кафедри життєвих компетенцій.

*Челнокова М.С.* НПУ імені М.П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я.

*Шеремет І.В.* НПУ імені М.П. Драгоманова, канд. пед. наук, доцент кафедри МБВООЖЗ, доцент кафедри МБВООЖЗ.

*Шиян О.І.* – доктор педагогічних наук, завідувач кафедрою здоров'я людини, Львівський державний університет фізичної культури.

*Яковенко В.Г.* – Донбаський державний педагогічний університет, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту.

**УДК** 378.22.091.214:[61:304.3](072)  
**ББК** 51.204.0Р3-21

### **Збірник наукових праць**

Матеріали другого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с.

**Загальна редакція:**

Страшко С.В.

**Відповідальний секретар:**

Челнокова М.С.

**ISBN** 978-966-2663-60-0

Редакційна колегія залишає за собою право редагувати тексти.

Відповідальність за грамотність, точність поданих цитат, посилань, фактів і цифр несуть автори матеріалів.

Передрук матеріалів збірника дозволяється лише при посиланні на «Освіта і здоров'я підростаючого покоління».

Адреса оргкомітету:

01054, Україна, м. Київ, вул. Тургенівська 8/14, Гуманітарний корпус Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, кімн. 14-3

Тел.: (044) 486-41-40

E-mail: kmbvoogz@gmail.com

Видавництво «Алатон»  
Київ - 2018