

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023, 10(170), С. 137-141. [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.10\(170\)](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.10(170)).

4. Шавель Х.Є. Вплив рухливих ігор на функціональні можливості організму дітей середнього шкільного віку / Х.Є. Шавель, Т.Р. Михаць, Ю.Д. Свистун // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2016. № 1. С. 230-234.

5. Шавель Х.Є. Ляшкевич А.І., Марусич О.О. Адаптація освітнього процесу вищої школи до глобальних викликів ХХІ століття // Перспективи та інновації науки, 2023. Вип. 4 (22), С. 163-173. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-163-173](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-163-173)

6. Svystun J.D. Hygienic aspects of physical education and health of schoolchildren / Svystun J.D., Trach V.M., Shavel Kh.E., Kukujuk J.M. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport. – Kharkiv, 2017. –Vol. 6. PP. 301-307.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я» В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Калініченко Єлизавета Василівна

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Здоров'я є одним з головних компонентів людського капіталу. В сукупності з рядом інших факторів здоров'я визначає не лише можливості окремого індивіда, але й потенціал країни, становить основу її духовного, соціального розвитку. На перший план стає питання про зміцнення та збереження здоров'я за рахунок мотивації, адекватного відношення студента до особистого здоров'я.

Як відомо, здоров'я юнацької молоді формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормальних показників рівня фізичного здоров'я студентів залежить здатність їх організму зберігати стійкість та адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Також не варто забувати про суворі навантаження з боку навчального процесу, зростаючий потік інформації, потреба в більш глибоких знаннях від фахівців вимагає і буде вимагати все більших знань від студентів. Збереження здоров'я в юнацькому віці має бути головним пріоритетом для студентів вищих навчальних закладів на ряду з рівнем успішності.

Методологічною основою дослідження визначалися основні теоретичні положення щодо здоров'я та здорового способу життя, що відображені у роботах В.А. Ананьева, Ю.А. Андреева, В.І. Бобрицька, О.С. Васильєва, М.В. Гриньової, Я.А. Лгаджанян, Г.П. Малахов, Г.С. Никифорова, С.В. Попов, В.И. Смоляр, С.В. Страшко, Л.Г. Татарникова, Ф.Р.Филатова. Важливим кроком у розумінні психологічних механізмів розвитку особистості є дослідження ключових періодів онтогенезу, до яких відносяться етап від народження до року, шестирічний вік та рання юність. Сутність останнього є принципова зміна самого змісту і динаміки процесу становлення людини. Саме в цьому віці проявляється діалогічна природа свідомості і починається процес формування індивідуальності.

У зарубіжній психології дослідженнями юнацького віку займалися у різних напрямках, зокрема з метою аналізу становлення ідентичності (Е. Еріксон, Д. Марія), Я-концепції (Р. Бернс), механізмів самоактуалізації (Е. Шостром); у вітчизняній – вивчення психологічних закономірностей та особливостей

розвитку юнаків здійснювали: М.І. Алексєєва, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Л.В. Долинська, І.В. Дубровіна, І.С. Кон, Б.С. Круглов, Л.Є. Орбан, В.А. Петровський, О.В. Скрипченко та ін.

Основою для планування майбутнього життя юнаків виступає ряд якісних новоутворень, які відбуваються у розвитку особистості в юнацькому віці. Поняття «адаптація» (від лат. *adaptation* – пристосування) вперше було введено у науковий обіг німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році. Терміном адаптація характеризувались явища пристосування органів чуття до впливу різного роду подразників, що, насамперед, було пов'язано з розвитком біології.

Глибокого експериментального вивчення проблема адаптації віднайшла в медицині, зокрема в дослідженнях І. Павлова, І. Сеченова, А. Ухтомського та ін. Науковим здобутком вчених стало положення про єдність організму та середовища, вчення про умовні та безумовні рефлекси, що пояснює процес пристосування живих організмів до зовнішнього середовища. Теорія існування другої сигнальної системи, що властива людині у вигляді мови, є одним із провідних механізмів адаптації у соціальному середовищі. З часом, у процесі розвитку науки, проблема адаптації вийшла за рамки біології та медицини і почала знаходити своє відображення у технічних науках, соціології, педагогіці, психології тощо.

Особливого значення проблема адаптації особистості набула у психології. Більшість визначень поняття адаптації і посьгодні містять виражений біологічний вплив. У психологічному словнику поняття «адаптація» трактується як «пристосування будови організму і функцій організму його органів і клітин до умов середовища». Проте на сьогодні поняття «адаптація» включає не лише біологічний, але й фізіологічний, психологічний та соціальний аспекти.

Розвинена здатність юнаків будувати життєві плани на майбутнє, розвивати

пізнавальні інтереси, формувати свій світогляд можлива завдяки навчально-професійній діяльності. Д.Б. Ельконін виокремлює це ключове поняття задля побудови вікової періодизації, спираючись на підхід Л.С. Виготського.

Провідна діяльність – це та, яка визначає основний напрям розвитку у даному віці. Психічне новоутворення – це та здібність, яка складається у особистості в ході виконання нею провідної діяльності. Критичним періодом розвитку – є перехід від однієї провідної діяльності до іншої. Отже, відповідно до цієї схеми аналізу вікових особливостей особистості, провідною діяльністю у юнацькому віці є навчально-професійна діяльність. Встановлено, що запорука збереження здоров'я – здоровий спосіб життя. Цілком очевидно також, що якщо людина не буде любити життя, не боротиметься за повноцінне духовне і фізичне довголіття, то ніяка сучасна наука, ліки і рецепти не допоможуть.

Для збереження здоров'я не слід сподіватися ні на які чудеса. Передусім потрібна висока культура поведінки і здоровий спосіб життя, висока культура життя і культура думки. Проаналізовано поняття соціальної адаптації її види та етапи. Встановлено, що кожен новий адаптивний процес підвищує загальний рівень функціонування особистості, і, удосконалюючи її внутрішню організацію, робить особистість все більш незалежною від коливань зовнішнього середовища. Якщо підсумком адаптивного процесу є лише підстроювання до нових умов середовища, обумовлене тенденцією до спокою, то людина приречена на постійні реадaptaції. Таким чином, гомеостатична модель здатна забезпечити лише ситуативну адаптацію до обмеженого середовища, в той час як системна підвищує адаптивний потенціал особистості, сприяючи загальній адаптації.

Список використаних джерел

1. Бобрицька В.І., Гриньова М.В та ін.; Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти в 2 ч./ за ред. В.І. Бобрицької. - Полтава «Скайтек», 2000. Ч. I. с. 94.

2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

3. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології: Навчальний посібник. К.: ІППО АПН України, 2006.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ АУТИСТІВ ВІКОМ 5 – 7 РОКІВ

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Старцева Тетяна Олексіївна

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У останні десятиріччя розлади спектру аутизму (РСА) у дітей та підлітків привертають у світі все більше уваги не тільки науковців, лікарів, педагогів та психологів, але і пересічних громадян. Про людей з аутизмом знімаються кінофільми та телепрограми, публікації у ЗМІ наголошують на «епідемії аутизму», стосовно причин якої кожен рік з'являються різноманітні теорії. Мабуть, жодна інша медична проблема не є настільки популярною та багатою на сенсаційні шляхи її «подолання».

В Україні до останнього часу практично не було ані серйозних досліджень, ані ґрунтовних публікацій на дану тему. Переважно керувались закордонними джерелами інформації. Тільки в 2000-х роках в нас з'явилися публікації, дисертації та монографії В.В. Тарасун, Г.М. Хворової, Д.І. Шульженко, Т.В. Скрипник, А.Л. Душки, які з різних боків висвітлюють питання корекційної педагогіки та психології аутизму. Але головними проблемами залишаються відсутність конструктивної взаємодії фахівців медичного та психолого-педагогічного профілю та системи практичної комплексної міждисциплінарної допомоги дітям з розладами спектру аутизму та їх родинам. Тема фізичної реабілітації є пріоритетною, особливо серед батьків дітей, котрі живуть з аутизмом.

Корекційні принципи аутизму засновані на навчанні дітей певним сценаріями поведінки, активному фізичному розвитку. Зниження симптоматики аутизму у дитини, безпосередньо залежить від старання її батьків. Батьки повинні проявляти терпіння і

послідовність в навчанні і вихованні дитини з аутизмом, створюючи в оселі максимально спокійну та затишну обстановку. Актуальність обраної теми пояснюється необхідністю вивчення фізичної реабілітації дітей з аутизмом, оскільки аутизм є дуже складною проблемою, як в теоретичному плані, так і в практичному. Соціальна значущість проблеми дитячого аутизму нині визнається все більше.

Епідеміологічні дослідження, проведені в різних країнах у 70-х рр. минулого століття, показали, що частота РДА (раннього дитячого аутизму) становить не менше, ніж 3–6 випадків на 10 тисяч дітей [2]. У наступні роки, коли були виявлені поліетіологія і полінозологія дитячого аутизму, доведено, що навколо ядра класичного клінічного синдрому РДА групуються численні випадки подібних порушень у розвитку комунікації та соціальної адаптації. Не зовсім точно вкладаючись у класичну клінічну картину РДА, вони мають загальну специфіку психічного дизонтогенезу і потребують аналогічного медичного та корекційного підходу.

У зв'язку з тим, що показник поширеності цієї патології в Україні, за офіційними статистичними даними, становить 2 на 10 тис. осіб (0,2%) [1], що може свідчити про недосконалу організацію роботи системи надання медичної допомоги дітям із психічними захворюваннями, тому вкрай цікавим у науковому відношенні і корисним в практичному є вивчення питань фізичної реабілітації дітей, котрі живуть з аутизмом. Які особливості має фізичний розвиток для