

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди

# **ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я**

Збірник наукових праць  
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції  
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

**Редакційна колегія:**

*Головний редактор – Прокопенко Іван Федорович*, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Заступник головного редактора – Бондар Віталій Іванович*, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений дія науки і техніки України, професор кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язберезувальної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

*Відповідальний секретар – Бойчук Юрій Дмитрович*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язберезувальної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

**Члени редакційної колегії:**

*Бережна Таміла Іванівна* – кандидат педагогічних наук, вчений секретар ДУ «Інститут модернізації змісту освіти»;

*Гончаренко Марія Степанівна* – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології ХНУ імені В. Н. Каразіна, голова ВГО «Українська асоціація валеологів»;

*Карпова Лариса Георгіївна* – кандидат педагогічних наук, начальник Департаменту освіти і науки Харківської обласної державної адміністрації;

*Кукліна Галина Іванівна* – директор КЗ «Харківський обласний спеціальний навчально-виховний комплекс» Харківської обласної ради;

*Маркіна Тетяна Юріївна* – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди;

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

**Рецензенти:**

*Гриньова Марина Вікторівна* – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

*Солошенко Ельвіра Миколаївна* – доктор медичних наук, професор, завідувач лабораторії алергології ДУ «Інститут дерматології і венерології НАМН України»

*Рекомендовано Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 3 від 24 квітня 2018 р.*

П 24

**Педагогіка** здоров'я : збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / за загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 804 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язберезувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язберезувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

## Література

1. Anokhin PK. *Biology and neurophysiology of the conditioned reflex and its role in adaptive behavior*. Elsevier, 1973:592.
2. Fagher K, Forsberg A, Jacobsson J, Timpka T, Dahlstrom O, Lexell J. Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*. 2016;16 (8):1240-9.
3. Ilin EP. Differentsialnaya psihofiziologiya, ee mesto i rol v izuchenii lichnosti sportsmenov. [Differential psychophysiology, its place and role in the study of the personality of athletes], *Sportivnaya i vozrastnaya psihofiziologiya*. 1974;(0)1:5-24.
4. Kozina Z, Prusik K, Gurner K, Sobko I, Repko O, Bazilyuk T, Kostiukevych V, Goncharenko V, Galan Y, Goncharenko O, Korol S, Korol S. Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017(2):648 – 655.
5. Lyzohub V, Nechyporenko L, Pustovalov V, Suprunovych V. Specialized training and bioenergy state of football players with different typological properties of the higher parts of the nervous system. *Science and Education*. 2016(8):107-+.

**Черніна С.М.**

Український державний університет  
залізничного транспорту (м. Харків)

## **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів різних галузей, діяльність яких пов'язана з високою психічною і фізичною напруженістю. Саму цю важливу задачу підготовки висококваліфікованих фахівців вирішує заклад вищої освіти.

Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів по всіх спеціальностях всіх вищих навчальних закладів країни. Вона сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які по своїм морально-вольовим та фізичним якостям будуть відповідати вимогам сучасного виробництва. Проте як показує практика, у вищих навчальних закладах навчається частина студентів з послабленим здоров'ям, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, порушення опорно-рухового апарату. Такі студенти за станом здоров'я та фізичної підготовки відносяться до спеціальної медичної групи.

*Мета роботи* - обґрунтування форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволяють їм при відносному дефіциті вільного часу зміцнювати здоров'я та підвищувати фізичну підготовленість в процесі фізичного виховання.

До спеціальних медичних груп зараховуються студенти з різними захворюваннями. В умовах навчальних занять не завжди є можливість

виконання кожним студентом індивідуальних вправ. Тому самостійні заняття студентів з регулярним, не менше трьох разів на тиждень, повторенням спеціальних оздоровчо-тренувальних комплексів вправ, набуває великого значення. Узагальнений досвід свідчить, що дозоване навантаження чинить потужну протидію багатьом функціональним порушенням різних органів і систем [2, с. 46].

Це все доводить необхідність застосування оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання з метою: поступового й послідовного зміцнення здоров'я, загартовування організму та підвищення рівня розумової та фізичної працездатності; усунення функціональних відхилень та недоліків в фізичному розвитку, ліквідацію остаточних явищ після захворювань, підвищення стійкості організму до несприятливих впливів навколишнього середовища; виховання та розвиток, в межах можливого, основних фізичних якостей (витривалість, швидкість, сила, спритність), оволодіння руховими навичками; набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки; виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою та фізичного самовдосконалення; оволодіння знаннями з методики самоконтролю під час навчальних та самостійних занять.

Для того щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, потрібно чітко уявити собі завдання, які необхідно при цьому вирішувати. Так, відомо, що та чи інша хвороба сприяє виникненню різних неактивних змін в організмі. І найголовніший з них з наслідком обмеженої рухової активності.

Доведено, що під дією фізичних вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів та відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні в головному мозку. Стимуляція морфо-функціональних та енергетичних можливостей тканин, які забезпечують своєю діяльністю м'язові скорочення і на цій основі розширення діапазону реактивності організму - загальна риса усіх без винятку фізичних вправ.

Оздоровчий вплив занять фізичними вправами реалізується завдяки фізичному тренуванню, в основі якого лежить елементарний факт посилювання відновлювальних процесів під впливом стомлення. Після фізичного навантаження, якщо воно не перевищує можливостей організму, інтенсивно протікають процеси відновлення енергетичних потужностей тканин, які сприяють підвищенню м'язової працездатності на більш високий, ніж у вихідному положенні.

Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини: тонізуюча, трофічна дія, формування компенсації і нормалізація функції. Так, тонізуючий вплив фізичних вправ: правильне застосування спеціально підібраних фізичних вправ сприяє активізації процесів гальмування або збудження центральної нервової системи, що призводить до відновлення нормальної функціональної діяльності нервових процесів.

Трофічний вплив фізичних вправ: у працюючих м'язах, а їх в організмі налічується 1108, відбувається розширення та збільшення кількості

функціонуючих капілярів, підвищується надходження насиченої киснем та поживними речовинами артеріальної та відплив венозної крові, збільшується швидкість крово- й лімфообігу.

Формування компенсації зумовлене рефлекторними механізмами. Під впливом оздоровчо-тренувальних навантажень, зокрема на вдосконалення витривалості, значно підвищується толерантність серця людини до гіпоксії. Це пояснюється адаптацією до фізичного навантаження. Оздоровчо-тренувальні заняття на розвиток витривалості сприяють зменшенню наслідків ішемії і гіпоксії.

Нормалізація функції виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини.

На початку кожного семестру студентам треба проходити медичний огляд. І якщо лікар рекомендує заняття в спеціальній медичній групі, то викладач, який проводить заняття повинен дотримуватись індивідуального підходу до кожного студента, окремо визначити обсяг фізичного навантаження з урахуванням його функціональних можливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Загальні вимоги до проведення занять фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп: заняття базується на врахуванні фізичних можливостей кожного студента та реакції його організму на фізичне навантаження; фізичні вправи мають бути дозованими і не виконуватися з максимальним зусиллям, а на межі своїх можливостей.

Основні завдання занять з фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп: зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку та загартування організму; ліквідація залишкових явищ після перенесеного захворювання та підвищення фізичної і розумової працездатності; підвищення компенсаційних можливостей організму; формування та удосконалення основних рухомих умінь та навичок, необхідних для опанування майбутньої професії; формування навичок і виховання звичок особистої і суспільної гігієни та здорового способу життя; оволодіння методами самоконтролю за функціональною діяльністю організму під час занять фізичними вправами.

На м'язову діяльність перш за все реагує серцево-судинна система, яка закономірно змінюючись при адекватних подразненнях раціонально побудованими фізичними вправами, сприяє ефективному переходу до стану компенсації, частковому або повному відновленню функції серцево-судинної системи. Під час проведення занять зі студентами з захворювання серцево-судинної системи необхідно приділяти велику увагу дихальним вправам. Дихальні вправи сприяють кровообігу, зменшують задишку, яка з'являється при підвищенні фізичного навантаження. Поступові тренування серця фізичними вправами сприяють розвитку такого стану, що при виконанні того ж обсягу навантаження задишка настає пізніше.

Використання засобів фізичного виховання при захворюваннях органів дихання: при виконанні м'язової роботи у повному обсязі розкриваються функціональні можливості дихальної системи. Під час виконання фізичних вправ розкривається та частина альвеол капілярної сітки, які у стані спокою не задіяні при виконанні дихальних актів. Це сприяє покращенню трофічних процесів в легенях і попереджує їх склерозування у студентів з хронічними захворюваннями дихальної системи. Лікувальна дія фізичних вправ при захворюваннях дихального апарату ґрунтується, перш за все, на можливості довільного регулювання глибини і частоти дихання, його затримки і форсування.

Використання засобів фізичного виховання при захворюваннях органів зору: будь-яке зниження рухової активності обов'язково відбивається на функціональних якостях зорового апарату. Як приклад, прогресуюча короткозорість (міопія) у студентів. Поряд із спадковим, генетичним фактором, однією із основних причин цього захворювання є недостатнє фізичне навантаження. Наявність аномалії розвитку органу зору у студентів у більшості випадків не заважають засвоєнню навчального матеріалу з фізичної культури та виконанню фізичних вправ. Разом з тим до таких студентів слід використовувати диференційований підхід та визначення спеціальних режимів рухової активності з урахуванням конкретної аномалії зорового аналізатора, методів і умов вивчення рухових дій та розвиток рухових навичок.

Основними засобами оздоровчого заняття при захворюваннях органів зору є: тривалі аеробні вправи (дозована ходьба, їзда на велосипеді); дихальні, статичні та динамічні вправи; спортивні ігри (настільний теніс, волейбол); вправи для покращення кровообігу тканин ока (зжмурення, швидке кліпання); вправи для зміцнення зовнішніх та внутрішніх м'язів ока (рухи оком за всіма можливими напрямками).

Використання засобів фізичного виховання при захворюваннях опорно-рухового апарату: при порушенні опорно-рухового апарату у студентів доцільно використовувати спеціальну гімнастику, корегуючи та загально розвиваючи вправи, які були б направлені на різні групи м'язів, вправи зі знаряддям, в положенні сидячі, стоячи, лежачи; рухливі, спортивні ігри. Обмеження в заняттях залежить від локалізації та ступеню пошкодження органів руху.

Отже, кількість занять в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатня для вирішення завдання з реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати та вдосконалювати у студентів спеціального навчального відділення фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності.

Для студентів спеціальних медичних груп важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичного

виховання необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх ровесники, які займаються в групах по спеціалізації.

Якщо освітній процес організований так, що студенти постійно бачать результати своєї діяльності як в об'єктивних показниках, пов'язаних з фізичною підготовленістю, рівнем і якістю спеціальних і професійних знань, умінь, навичок, так і в суб'єктивних – поліпшені загального самопочуття, зменшенні частоти простудних захворювань тощо, то в них поступово формується стійка потреба у фізичному самовдосконаленні.

### **Література**

1. Амосов М.М., Мурахов І.В. Серце та фізичні вправи. - К.: Здоров'я, 1985. - 72 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волков В.В. До проблеми розподілу студентів на медичні групи для занять фізичними вправами // Теорія і практика фізичної культури. -1985. - № 10. - С. 45-47.
3. Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Наумов Р.Г. Лікувальна фізкультура при хворобах серцево-судинної системи. - К.: Здоров'я, 1987. - 120 с.
4. Віленський М.Я., Горшщков А.Г. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навч. посіб. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.

**Чечельницька Ю.Є.**

Індустріальний коледж

Українського державного хіміко-технологічного університету

(м. Кам'янське)

## **СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ (ШВИДКОСТІ) У СТУДЕНТІВ ІНДУСТІАЛЬНОГО КОЛЕДЖУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Мета роботи* - спостереження та аналіз розвитку фізичних якостей (швидкості) у студентів індустріального коледжу на заняттях з фізичного виховання за 2013-2017 навчальні роки, під час проведення занять з фізичного виховання. Актуальність спостереження пов'язана із стійкою тенденцією погіршення стану здоров'я молоді та зниження їх фізичної працездатності.

*Завдання спостереження:* 1) визначити показники та зміни фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів на протязі навчання у коледжі; 2) аналіз спостереження розвитку швидкості у студентів індустріального коледжу групи М-13 1/9 за період навчання з І-ІІІ курс; 3) порівняння отриманих результатів за весь період навчання; 4) визначити ефективність впливу занять з фізичного виховання у розвитку фізичних якостей студентів.

*Предмет спостереження:* розвиток швидкості у студентів індустріального коледжу гр. М-13 1/9 за весь період навчання у коледжі.