



# ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць

Том 1



Чернівці-2017

*Затверджено до друку Вченою Радою Чернігівського національного технологічного університету, протокол № 4 від 27 березня 2017 р.*

**Редакційна колегія:**

**Головний редактор** – **Шкарлет Сергій Миколайович** – доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

**Заступник головного редактора** – **Бойчук Юрій Дмитрович**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

**Відповідальний секретар** – **Зайцев Володимир Олексійович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

**Члени редакційної колегії:**

**Прокопенко Іван Федорович**, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Казимир Володимир Вікторович** – доктор технічних наук, професор, Лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

**Ткаченко Володимир Володимирович** – доктор історичних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

**Заліський Анатолій Андрійович** – кандидат філософських наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

**Бережна Таміла Іванівна** – кандидат педагогічних наук, в.о. начальника відділу з наукової роботи Державної наукової установи “Інститут модернізації змісту освіти”

**Гончаренко Марія Степанівна** – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Української асоціації валеологів

**Маркіна Тетяна Юрїєна** – доктор біологічних наук, професор, декан природничого факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

**Лисенко Ірина Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського

**Карленко Наталія Вікторівна** – кандидат філософських наук, директор обласного комунального закладу освіти “Криворізька загальноосвітня санаторна школа-інтернат № 8 І–ІІ ступенів”

**Педагогіка здоров'я** : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної П 24 конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія : С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 1. – 595 с.

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

2. de Jong N., Kőnings K.D., Czabanowska K. The development of innovative online Problem-Based Learning: a leadership course for leaders in European Public Health [Електронний ресурс] // Journal of University Teaching & Learning Practice. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <http://ro.uow.edu.au/jutlp/vol11/iss3/3>.

3. Kennedy J. Characteristics of massive open online courses (MOOCs): a research review, 2009-2012 // Journal of Interactive Online Learning. – 2014. – № 1. – Vol. 13. – С. 1–16.

4. López-Meneses E., Vázquez-Cano E., Román P. Analysis and implications of the impact of MOOC movement in the scientific community: JCR and Scopus (2010–13) // Comunicar. – 2015. – № 44. – С. 73–80.

Ізбаш С.С.

Мелітопольський державний педагогічний  
університет імені Богдана Хмельницького

### РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ АНДРАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ

Проблема здоров'язбереження завжди була актуальною у суспільстві. Останнім часом на законодавчому рівні прийнято низку документів, які регулюють діяльність навчальних закладів, медичних установ і суспільства в цілому щодо проблем здоров'язбереження молоді: Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2013.), Міжгалузєва комплексна програма "Здоров'я нації на 2002–2011 р.", Комплексна програма "Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 р. (2013 р.), Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" (2013 р.), Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді (2015 р.). Зокрема, у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки одним із ключових напрямів державної освітньої політики визнано "формування здоров'язбережного середовища, екологізація освіти, валеологічної культури учасників навчально-виховного процесу".

Пріоритетом майбутнього викладача, як будь-якого іншого фахівця, є отримання якісної професійної підготовки. Професійна підготовка викладача для освіти дорослих полягає в опануванні ним професійними компетенціями, які передбачені освітньо-професійною програмою, у ході здійснення навчального процесу чи під час проходження педагогічної практики. Одним із видів професійної підготовки є андрагогічна підготовка, яка в процесі вивчення ряду андрагогічних дисциплін озброює майбутнього викладача професійними знаннями, уміннями і навичками для роботи з дорослими. Аналіз актуальних досліджень показав, що проблемі професійної підготовки викладачів вищої школи присвячено багато досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів. Теоретичні та методологічні основи даної проблеми знайшли відображення у працях українських (В. Бондар, С. Вітвицька, В. Равченко, В. Бобрицька, О. Гура, А. Алексюк, О. Дубанесюк, Н. Гузій, В. Озова, Л. Хоруза, Д. Чернілевський, А. Кузьмінський, С. Чорна, О. Рощенко, В. Вороняк, Ю. Кравченко, Т. Шестакова, Р. Цокур, Т. Ущенко, С. Сисоева, Л. Козак) та російських (Ю. Алфьоров, Я. Батишев, В. Сенашенко, О. Абдуліна, Ф. Гоноболін, Н. Кузьміна,

І. Лернер, А. Маркова, Л. Мігіна, В. Сластьонін, В. Беспалько, Г. Селевко, О. Булатова, А. Хуторський, О. Бодальов, Е. Зеєр, І. Зимняя, В. Семиченко, В. Шадриков та ін.) вчених.

Поняття "андрагогічна підготовка" визначено в працях С. Архіпової, Т. Бондарєвої, А. Жданова, О. Кукуєва, Т. Ломтевої, Л. Лук'янової, Г. Мусиної-Мазині, В. Нефедової, С. Худякової.

Процесу розвитку професійної підготовки педагогів у вищих закладах освіти з питань охорони і зміцнення здоров'я школярів і студентів присвятили свої наукові праці Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Е. Вільчківський, М. Гончаренко, В. Горашук, О. Дубогай, І. Поташнюк, С. Страшко та ін.

У працях учених (В. Андрєєва, В. Беспалько, В. Бондаря, І. Зязюна, В. Кальней, Н. Селєзньової, А. Субетто, М. Поташніка, В. Федорова, С. Шишова) розглядаються питання здоров'язбереження студентів у контексті оцінки якості й ефективності освітнього процесу у вищій школі.

Ученими доведено, що стан здоров'я студентської молоді безпосередньо впливає на рівень її освіченості та внутрішньої культури, тому розробка практичних аспектів здоров'язбереження у процесі професійної підготовки фахівців в умовах вищої освіти набуває свого поширення. Заняття з фізичного виховання, які проводяться у вищих навчальних закладах, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я студентів, але найважливішим є навчити студента зберігати своє здоров'я, керувати цим процесом, контролювати свій стан здоров'я, знати та вміти застосовувати індивідуальну систему оздоровлення, усвідомлювати особистісну відповідальність за свій стан здоров'я та спосіб життя. Таким чином, можна стверджувати, що в процесі андрагогічної підготовки майбутній викладач вищого навчального закладу повинен здобувати певну систему знань, навичок та сформованих здібностей для реалізації здоров'язбережувальної діяльності в процесі навчання дорослих. Здійснити це, на нашу думку, можна через впровадження у процес андрагогічної підготовки викладачів вищих навчальних принципів здоров'язбереження.

А. Звягінцев вказує на необхідність зв'язку принципу навчання з відображенням в реальному процесі навчання педагогічної ідеї. "Ідея проявляється як принцип навчання тоді, коли вона починає відноситись не до окремого компоненту або ряду компонентів навчального процесу, а до всієї системи компонентів навчання, до навчання в цілому" [5, с. 59].

Впровадження принципу здоров'язбереження в систему існуючих принципів педагогічного процесу обґрунтувала в своєму дисертаційному дослідженні Л. Кукліна. Вона, довівши правомірність і необхідність введення в систему дидактичних принципів принципу здоров'язбереження, сформулювала його як "збереження і зміцнення в педагогічному процесі здоров'я його суб'єктів" [3, с. 98]. На думку автора, введення даного принципу перетворює здоров'я в субдомінанту педагогічного процесу, що дозволяє цілеспрямовано відстежувати вплив факторів педагогічного процесу на здоров'я, прогнозувати виникнення "здоров'явитратних" ситуацій, приділяти особливу увагу здоров'ю (переводячи його в домінанту педагогічного процесу) на "кризових" етапах навчання

(наприклад, в період адаптації, коли навчання часто пов'язане з перевтомою і перенапруженням), більш гнучко будувати навчальний процес [3, с. 100].

Реалізація принципу здоров'язбереження, на думку О. Ковальової, передбачає [2, с. 33-34]: 1) зміну ціннісних орієнтацій педагогічного процесу і включення в систему абсолютних цінностей здоров'я його суб'єктів; 2) формування вимог до змісту освіти, форм і методів організації педагогічного процесу, дотримання яких забезпечує його виконання; 3) здійснення педагогічного процесу як послідовності педагогічних завдань, що вимагають пошуку таких рішень, які не є здоров'явитратними для його суб'єктів; 4) включення в структуру аутопсихологічної складової професійно-педагогічної компетентності (за термінологією Н. Кузьміної) емоційної компоненти.

Л. Кукліною показано, що реалізація принципу здоров'язбереження в педагогічному процесі пов'язана зі змінами на трьох його рівнях: ціннісно-орієнтаційному, предметно-змістовному, організаційно-діяльнісному. Саме цими змінами характеризуються відмінності здоров'язбережувального і здоров'явитратного педагогічного процесу. В цьому розумінні інтерес представляють результати дослідження, проведеного М. Безруких, яка показала, що в умовах ігнорування принципу здоров'язбереження при проєктуванні педагогічного процесу створюються педагогічні чинники ризику для здоров'я його суб'єктів. Виділені фактори ризику були проранжовані нею по значимості і силі впливу [1, с. 149]: 1) стресова педагогічна тактика; 2) інтенсифікація навчального процесу; 3) невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів; 4) нерациональна організація навчальної діяльності; 5) функціональна неграмотність педагога в питаннях охорони та зміцнення здоров'я; 6) відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя.

Таким чином, впровадження принципу здоров'язбереження в систему педагогічних категорій виявляється необхідним і обґрунтованим як на рівні теорії, так і на рівні практики. Позитивною тенденцією є прагнення до організації педагогічного процесу як здоров'язбережувального.

У своєму дослідженні Ю. Палічук зазначає, що здоров'язбереження реалізує такі функції: формувальну, що здійснюється на основі біологічних і соціальних закономірностей становлення особистості, спадкових якостей, які зумовлюють індивідуальні фізичні і психічні властивості; інформативно-комунікативну, що забезпечує трансляцію досвіду організації здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, які формують дбайливе ставлення до власного здоров'я і життя; діагностичну, що спрямована на моніторинг розвитку студентів на основі прогностичного контролю, порівняння зусиль і дій педагога відповідно до їх природних можливостей; адаптивну, що передбачає виховання в студентів спрямованості на здоровий спосіб життя, оптимізацію стану власного організму і підвищення стійкості стресогенним чинникам природного і соціального середовища; рефлексивну, що полягає в переосмисленні попереднього особистісного досвіду стосовно збереження здоров'я; інтеграційну, що об'єднує освітні стандарти у сфері фізичного

виховання, різні наукові концепції і системи виховання, народний досвід щодо збереження здоров'я підрастаючого покоління [4, с. 64].

У межах нашого дослідження важливо проаналізувати можливість і необхідність реалізації принципу здоров'язбереження у процесі андрагогічної підготовки майбутніх викладачів вищих навчальних закладів. Слід зазначити, що процес андрагогічної підготовки майбутніх викладачів у вищих навчальних закладах спрямований на оволодіння андрагогічними знаннями і уміннями, навичками й прийомами творчої адаптації до змісту та структури професійної діяльності, набуття професійної рефлексії. Цей процес відбувається з урахуванням андрагогічних принципів і андрагогічних технологій навчання.

Відповідно до етапів андрагогічної підготовки, розроблених В. Нефедовою та рівнів формування здоров'язбережувальної компетентності педагога, запропонованих О. Шатровою, спробуємо визначити зміст формування свідомості здоров'язбереження у майбутніх викладачів вищих навчальних закладів.

Так, на *першому етапі* процес організації андрагогічної підготовки спрямований на індивідуальне формування здоров'язбережувальних знань у умінь у викладача вищого навчального закладу засобами традиційних форм і методів навчання у ВНЗ (навчальні модулі, проблемні семінари, індивідуально-дослідницькі завдання, лекції, круглі столи, практичні роботи, дискусії тощо), які складають освітній комплекс і демонструють весь спектр освітніх можливостей. У процесі проведення проблемних семінарів, індивідуально-дослідницьких завдань майбутні викладачі засвоюють теоретичні знання і уміння в галузі здоров'язбереження, особливості здоров'язбережувальних технологій, які використовуються у роботі з дорослими; методи розвитку особистісного адаптаційного потенціалу; проєктують стратегії та технології здоров'язбереження; розвивають уміння організації, проведення та управління здоров'язбережувальною діяльністю дорослого учня (проведення занять з дорослими).

*Другий етап* спрямований на формування знань, умінь та набуття досвіду здоров'язбереження через самоосвіту та спільну діяльність майбутніх викладачів. Колективний й індивідуальний напрями поєднуються, що сприяє реалізації особистісно орієнтованого підходу у професійному розвитку. Однією з форм роботи є науково-практичний майданчик застосування й апробації здоров'язбережувальних технологій. В ході цього етапу суб'єкти навчання навчаються один у одного.

На *третьому етапі* відбувається трансляція досвіду. Обмін андрагогічним досвідом – одна з найважливіших складових андрагогічної підготовки майбутніх викладачів. Ситуація обміну і трансляції досвіду здоров'язбережувальної діяльності реалізується через різні інтерактивні форми роботи: майстер-класи, ділові ігри, відкритий простір (Openspace), ворк-шоп, ворд кафе (Worldcafé), тренінги, професійні конкурси, конференції, круглі столи, прес-конференції, освітній хаб, освітній коворкінг (Co-working) тощо.

Включаючись у ці форми роботи, майбутні викладачі презентують результати власного досвіду.

**Четвертий етап** – рефлексія. Центральним у процесі андрагогічної підготовки є оцінка й самооцінка здоров'язбережувальної свідомості у майбутніх викладачів вищих навчальних закладів, а також оцінка власних можливостей здійснювати здоров'язбережувальну діяльність у процесі навчання дорослих.

Отже, реалізація принципу здоров'язбереження у процесі андрагогічної підготовки майбутніх викладачів вищих навчальних закладів здійснюється як складний багатогранний процес на основі інтеграції у вищому навчальному закладі різноспрямованої професійної підготовки, що включає: 1) фізичне виховання; 2) формування здоров'язбережувального освітнього простору, в якому створюються умови для зміцнення й збереження фізичного і психічного здоров'я майбутніх викладачів; 3) засвоєння здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок, що сприяють формуванню свідомості здоров'язбереження.

Отже, принцип здоров'язбереження майбутніх викладачів вищих навчальних закладів у процесі андрагогічної підготовки – це процес збереження і зміцнення здоров'я, спрямований на формування свідомості здоров'язбереження у майбутніх викладачів вищих навчальних закладів, підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я та усвідомлення майбутнім викладачем особистої відповідальності за здоров'я і фізичний розвиток дорослих суб'єктів навчання.

#### Література

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Ковалёва О.И. Личностноориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Ставрополь, 2004. – 175 с.
3. Куклина Л.В. Элективный курс педагогической валеологии в профессиональной подготовке учителя: дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.01. – Иваново, 1999. – 233 с.
4. Палічук Ю.І. Структура, зміст, функції здоров'язбереження в освітньому процесі економічного вищого навчального закладу // Наукові записки Терноп. нац. пед. унів-ту імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка, 2011. – № 4. – С. 59-64.
5. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. Подкасистого П.И. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 640 с.

Лісвіа Л.В., Приходько В.С.  
Харківська гімназія № 65

### ОСНОВИ ТА ПРАВИЛА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У наш час, раціональне харчування являється основним фактором підтримки здоров'я, а також зосереджує увагу та активність дітей у навчанні. Для молодшої школи, раціональне харчування є основним критерієм для створення здорового та розумного молодого покоління.

Повищенне харчування забезпечує дитині правильний ріст і розвиток організму. Тому, важливим є забезпечення достатньої кількості білків у їжі, яке необхідне для фізичного та розумового розвитку дитини. Водночас надмірне споживання багатовуглеводами і жирами їжі може призвести до надмірно раннього статевого дозрівання, ожиріння і як наслідок – розвитку багатьох супутніх йому захворювань. Споживання в дитячому віці надмірної кількості білків сприяє розвитку гнильних процесів в кишечнику і дисбактеріозу.

Тому так важливо з дитячих років харчуватися правильно, раціонально, з урахуванням індивідуальних особливостей обміну речовин в організмі і інтенсивності фізичних навантажень. Виходячи з вище сказаного, нами було виявлено найбільш точне визначення раціонального харчування – це харчування, що збалансоване в енергетичному відношенні і за змістом поживних речовин і залежності від статі, віку та способу життя. Концепція раціонального харчування, в цілому, зводиться до таких принципів: 1) повноцінне харчування – відповідність енергоспоживання енергетичним витратам дитини; 2) різноманітне харчування – використання в харчуванні різноманітних продуктів як рослинного, так і тваринного походження; 3) збалансоване харчування – дотримання взаємовідносин між численними незамінними факторами харчування, кожному з яких в обміні речовин належить специфічна роль; 4) оптимальний режим харчування – правильний розподіл обсягів та видів їжі протягом доби [1, с. 31].

Реалізація першого принципу передбачає, по-перше, визначення рівня енерговитрат, а по-друге, визначення енергії, що міститься в кількості їжі. Загальні енерговитрати дитини, звані “загальним обміном” і виражаються в одиницях тепла за одиницю часу (найчастіше в ккал / добу, іноді в кДж/добу), складаються з таких компонентів, як основного обміну, специфічно-динамічна дія їжі та робочої прибавки.

Отже, визначивши загальні енерговитрати дитини (підрхувавши його загальний обмін), можна так скласти її харчовий раціон. Енергія, що надійшла в організм з їжею має бути приблизно на 10% більше енерговитрат, що пов'язане з інтенсивними процесами росту. Середні величини добового загального обміну школярів у віці 7-10 років рівні приблизно 65 ккал / кг маси тіла.

Для забезпечення фізіологічних потреб дітей шкільного віку в загальних харчових речовинах і енергії можна рекомендувати наступний склад продуктів: молоко, сир, сметана, сир твердий, м'ясо, риба, яйце, хліб (житній, пшеничний), крупи, макаронні вироби, мука пшенична, цукор, кондитерські вироби, масло вершкове, рослинна олія, картопля, овочі різні, фрукти (свіжі, сухі) в кількості відповідно віковим нормам.

Для молодшої школи залежно від навантаження, рекомендовано прийомів їжі на добу – чотири або п'ять разів. Вироблення звички у дитини їсти в суворо фіксований час, є одним із головних правил.

Можна запропонувати наступні типові режими харчування для дітей, що навчаються в першу і другу зміни: