

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Громадська організація «Українська асоціація валеологів»

ВАЛЕОЛОГІЯ: СУЧАСНИЙ СТАН, НАПРЯМКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

**МАТЕРІАЛИ
ХVІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-
КОНФЕРЕНЦІЇ**

9 квітня – 10 квітня 2020 року

Харків – 2020

УДК 613(082)
ББК 51.204.Оя431
В15

Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку /
Матеріали XVIII міжнародної науково-практичної конференції, 9 квітня –
10 квітня 2020 р., Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. – 79 с.

Конференція зареєстрована як міжнародна в Українському інституті науково-технічної експертизи та інформації, м. Київ, посвідчення про реєстрацію № 828 від 18 грудня 2019 р.

Конференція проводиться з ініціативи Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна і Української асоціації валеологів з метою обговорення останніх досягнень науки про здоров'я – валеології, актуальних питань валеологічної освіти та оздоровлення населення, підготовки валеологів, нагальних проблем, що постають перед цим науковим напрямком і визначення шляхів їх розв'язання.

Редакційна колегія: М. С. Гончаренко (головний редактор),
О. О. Коновалова, Г. М. Тимченко, Н. В. Самойлова.
Адреса ред. колегії: м. Харків, майдан Свободи, 6, к. 396.
Відповідальність за зміст статті несе автор

УДК 613(082)
ББК 51.204.Оя431
В15

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2020
© Українська асоціація валеологів, 2020

З М І С Т

	Стор.
ПЕДАГОГІКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ	5
Гончаренко М. С. Соціальні аспекти розвитку синергетики в педагогічному процесі.....	5
Возносименко Д. А. «Кейс-метод» у системі валеологічного спрямування уроків математики.....	11
Горбань Д. Д., Горна О.І., Станішевська Т.І., Тимошенко О. В. Оцінка стану здоров'я сучасного вчителя	14
Куйдіна Т. М., Кабацька О. В., Старосельська Ю. І. Ставлення до здоров'я як до наукової та світоглядної проблеми.....	17
Ковалевич Д. О. Розвиток валеопедагогіки в Україні.....	19
Long Feng The formation of political culture among students in the universities of the People's Republic of China, Ukraine and France.....	22
Милованова Т. Ю. Учнівський самоменеджмент.....	24
Підберезкіна Т. С., Дудченко О. В., Кабацька О. В., Нейкалюк Н. Х., Лукашова В. Л. Формування в учнівській молоді здорового сприйняття світу через художньо-естетичний напрям позашкільної освіти.....	25
ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я	27
Малишевська І. А. Здоров'язбережувальні технології інклюзивної дошкільної освіти.....	27
Мельник І. С., Літвінова А. М. Сучасні підходи до побудови індивідуальних оздоровчих програм у студентів.....	29
Тараненко Р. К., Титаренко Ю. Л. Застосування авторської арттерапевтичної методики «Responsum tuum» в умовах освітнього середовища.....	30
Ткаченко А. В., Літвінова А. М. Десинхронози у людини.....	32
РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ	36
Гончаренко М. С., Камнєва Т. П., Титар В. П., Мізрахі В. М., Шпаченко О. В., Петренко Г. В. Дослідження зв'язку між тактильною дією на шкіру пальців рук і активацією зорових центрів.....	36
Волошко Л. Б. Психологічна безпека як складова професійного здоров'я особистості.....	39
Пивоварчук В. С., Усенко О. О., Знайда А. О., Романюк О. В., Резнік О. І., Камінський В. В., Пивоварчук О. В. Управління здоров'ям людини способом конструювання здоров'я™ (психовалеологія, числографіка – концентратори здоров'я проти розповсюджених захворювань).....	41
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	45
Ковтун Е. В., Жадан Ю. Г. Особенности физиологических механизмов адаптации к тренировочной нагрузке у студентов.....	45
Ходієнко А. С., Літвінова А. М. Фізичні вправи в системі фізичної реабілітації....	47
ЕКОЛОГІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	49
Мовчан Л. П., Строїлова Д. В. Формування еколого-валеологічної свідомості в учнів школи з застосуванням інноваційних технологій освіти.....	49
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	52
Жигульова Е. О., Хомовська К. О. Професійна безпека фізичного терапевта як складова охорони праці медичних працівників.....	52
Прохорова Л. М., Гончаренко М. С. Вивчення стану здоров'я ІТ працівників.....	55

Сімонова С. А., Хоменко О. М. Аналіз адаптаційних реакцій серцево-судинної системи за показниками варіабельності серцевого ритму підлітків-випускників з різним рівнем навчального навантаження.....	57
Yoichi Arai The key to solving a mystery of cancer lies in a mitochondria.....	59
ФІЛОСОФСЬКІ ПРОБЛЕМИ ЛЮДИНОЗНАВСТВА, ЗДОРОВ'Я ТА ДУХОВНОСТІ	66
Коньков А. М. Культурна пам'ять як основа духовного здоров'я нації.....	66
ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я	69
Бутенко В. Р., Москвіна Н. О. Ставлення підлітків до проблеми суїциду.....	69
Дехтярьова О. О., Самохіна А. С. Методи профілактики дезадаптації дітей у закладах дитячої освіти.....	71
Москвіна Н. О., Вербицька К. Х. Дослідження особливостей підліткової депресії.....	73
Пушенко І. В., Світлакова Н. Н. Фізіометричні показники оцінки стану здоров'я осіб молодшого шкільного віку.....	75

«пасивних» і невпевнених у собі учнів, забезпечує високу ефективність навчання, формує певні особистісні якості і компетенції, а вчителю дає можливість самовдосконалюватись, по-іншому мислити й діяти та оновлювати власний творчий потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наумова М. Использование метода casestudy в преподавании экономических дисциплин в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] / М. Наумова, Л. Гладкова. – Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Gnvp/2012_8_2Z9.pdf
2. Сікора Я. Б. Кейс технології при вивченні «Методів оптимізації» /Я. Б. Сікора / Науководослідна робота молодих учених: стан, проблеми, перспективи: матер. II Всеукр. наук. практ. інтернет конф., присв. 95-річчю Херсонського держ. Ун-ту. – С. 244 – 248

Горбань Д. Д.¹, Горна О. І.², Станішевська Т. І.³, Тимошенко О. В.⁴

¹Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького,

¹аспірант кафедри анатомії і фізіології людини та тварин,

²доцент, к.б.н. кафедри анатомії і фізіології людини та тварин,

³професор, зав. кафедри анатомії і фізіології людини та тварин

⁴Комунальний заклад «Центр позашкільної освіти» Мелітопольської міської ради

Запорізької області, вчитель-методист

dashadaf@yandex.ua

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

Здоров'я людини у кожній країні і для всього людства в цілому є одним з найбільш важливих глобальних проблем. Українське законодавство одним з найвищих соціальних цінностей визначає здоров'я людини. Професійний стрес являє собою серйозну загрозу для охорони професійного здоров'я. Цей тип стресу Всесвітня організація охорони здоров'я називає хворобою ХХІ століття, що стала глобальною епідемією [5].

Висока емоційна напруженість у роботі вчителів зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в їх професійній діяльності і впливають на самопочуття, працездатність педагогів. За даними ВООЗ, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності складає 6,2 бали (при максимальному коефіцієнті 10 балів) [3, 6].

Проблема стресів, пов'язаних з професійною діяльністю, представляє собою сферу перетину багатьох галузей – від фізіології та медицини до психології та соціології. Це обумовлено, з одного боку, фізіологічними і психологічними механізмами стрес-реакцій, а з іншого – соціальним характером наслідків виробничих стресів. Тривалі професійні стреси призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання – складного психофізіологічного феномену, який проявляється як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження [3, 4].

Вчителі знаходяться у стані стресу. Є багато причин для цього: низький престиж професії, незадоволеність результатами своєї роботи, а також відповідні вимоги до вчителя, велика відповідальність. Стрес вчителя частково обумовлений тим, що вимоги до праці можуть призвести до емоційного виснаження, яке виникає, коли вчителі

намагаються впоратися з емоційними потребами своїх учнів на додаток до їх академічних потреб [3, 5, 6].

Актуальність роботи полягає в тому, що вчителі впливають не тільки на психічний та розумовий розвиток учнів, а й на їх емоційний стан. Тому, стан психічного здоров'я вчителя певним чином впливає на розвиток, формування майбутнього покоління країни.

Таким чином, метою дослідження було проаналізувати емоційний стан педагогів у професійній діяльності.

Дослідження проводилися зі вчителями-добровольцями, які проживають на південному сході України, практично здорові чоловіки та жінки, що працюють у загальноосвітній школі та у Центрі позашкільної освіти. Дослідження проводилися відповідно до сучасних вимог біоетики.

Під час дослідження педагогічним працівникам було запропоновано самостійно визначити рівень стресостійкості використовуючи методика С. Коухена та Г. Віліансона «Методика самовизначення стресостійкості» [1].

За результатами дослідження було встановлено, що лише 20% досліджуваних викладачів загальноосвітньої школи оцінюють свій рівень стресостійкості як добрий, 47% – задовільний, а 33% – поганий. Результати дослідження самооцінки рівня стресу серед викладачів позашкільного закладу наступні: у 60% – задовільний рівень стресу, решта 40% розділились порівну між показниками добрий (20%) та поганий (20%) рівень.

Зазначимо, що більшість викладачів, у яких був визначений поганий рівень стресостійкості, відносяться до вікової групи 20–30 років.

Визначення психологічного стану здоров'я сучасних вчителів проводилося за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» [1, 3].

Було встановлено, що у більшості педагогів (80%) низький рівень стресу, у 7% – середній, а у 13% – високий рівень. Визначаючи рівень стресу у керівників гуртків позашкільного закладу було виявлено, що у переважаючої більшості педагогів низький рівень стресу (93%), проте, серед 7% досліджуваних спостерігався високий рівень.

Одержані дані свідчать про те, що більшість викладачів мають задовільний рівень стресостійкості, та можуть протистояти стресу, не втрачаючи контроль над собою та оточуючими обставинами. Також можна припустити, що досліджувані мали власний інтерес до дослідження, та свідомо надавали невірні дані. Незважаючи на це, 13% досліджуваних знаходяться у стані емоційної напруги, що може негативно впливати на їх здоров'я та якість життя. Оскільки стресові реакції мають вплив не тільки на психологічні та соціальні сторони життя людини, а й на його здоров'я, стан та перебіг хвороб.

Для оцінки психологічної атмосфери в колективі використовували методика А. Ф. Фідлера [2]. В основі методики лежить метод семантичного диференціала. Методика цікава тим, що допускає анонімне обстеження, а це підвищує її надійність.

На підставі дослідження самооцінки психологічної атмосфери в колективі вчителів загальноосвітньої школи можна зробити висновок, що емоційний стан вчителів був достатньо високим або середнім, тобто переважали позитивні емоції. За результатами дослідження встановлено, що більшість педагогів як школи, так і позашкільного закладу нейтрально оцінюють психологічну атмосферу в колективі. Так, середні показники оцінки рівня психологічної атмосфери серед викладацького складу школи та позашкільля майже не відрізнялися між собою, та не перевищували 5 балів. Проте, показники балів викладачів позашкільля були на один порядок менший, в порівнянні з їх колегами, що працюють у загальноосвітній школі.

Аналізуючи отримані результати, нами був відмічений досліджуваний, який за даними тесту самовизначення стресостійкості та методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» перебуває у стані психоемоційної нервової напруги, проте оцінив психологічну атмосферу в колективі як комфортну. Отримані результати можна пояснити наявними особистими проблемами та переживаннями, які вплинули на загальний емоційний стан досліджуваного.

Зазначимо, що більшість педагогів школи, які за результатами дослідження, перебувають у стані емоційної напруги поставили високі бали таким напрямкам як: «Теплота – холодність», «Співпраця – незгодженість», «Захопленість – байдужість» «Зацікавленість – нудьга». Інтерпретуючи дані дослідження можна зробити висновок про те, що рівень психологічної атмосфери в колективі безпосередньо впливає на стан емоційної напруги викладачів.

Таким чином, більшості досліджуваним вчителям у школі цікаво, вони активні, часто відчують натхнення, та як правило, впевнені в собі. Це розглядається, як необхідна умова творчої самовіддачі, тобто продуктивної педагогічної діяльності. В той же час вони можуть відчувати і хвилювання, і стомлення. Комфортний стан характерний для вчителів, в яких склалися доброзичливі, але офіційні відносини з учнями та з адміністрацією школи, а також гарні неофіційні взаємовідносини з колегами по роботі.

Незважаючи на те, що в середньому атмосфера в колективі знаходиться на нейтральному рівні та домінують позитивні психічні стани, значна частина вчителів знаходиться в школі в змінному настрої. При чому в них можуть проявлятися від двох до чотирьох стійких психічних станів. Наприклад, радісне збудження, яке виникає від спілкування з колегами або від успішної діяльності учнів, може змінитись на протилежний настрій під час педагогічної ради чи класного часу. Активність та впевненість, які пов'язані з проведенням відкритого уроку, можуть перейти в депресивний стан та апатію в результаті конфлікту з іншими вчителями або у відчуття безпорадності перед грубістю або нестаранністю окремих учнів. Пояснення нової теми, в одному випадку, може супроводжуватись натхненням, а в іншому – викликати у вчителя психічне напруження та втому.

Отже, узагальнюючі результати дослідження можемо зробити висновок, що доброзичливі умови, які склалися в колективі позитивно впливають на вчителів, вони не відчують дискомфорту на роботі і мають високу стресостійкість. Саме такий педагог може забезпечити освітній процес на високому рівні та позитивно вплинути на психічний стан не тільки своїх колег, а й учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карелин А. М. Большая энциклопедия психологических тестов / А. М. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 190–191.
3. Мешко Г. М. Професійний стрес у діяльності педагога / Г. М. Мешко. – Педагогічний альманах. – 2013. – № 19. – С. 95–101.
4. Психодиагностика стресса. Практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
5. Прихожан А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А. М. Прихожан // Тревога и тревожность. – СПб.: АСТ, 2010. – С. 143–156.
6. Уфаев К. Психологічний тиск: стрес на роботі / К. Уфаев // Новий персонал. – 2003. – № 7–8. – С.44.

Наукове видання

**ВАЛЕОЛОГІЯ: СУЧАСНИЙ СТАН, НАПРЯМКИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Матеріали
XVIII Міжнародної науково-практичної конференції

українською, російською, англійською мовами

**Відповідальність за зміст статті, граматичні та стилістичні помилки
несе автор**

Комп'ютерне верстання А. В. Мельнікова

61022, Харків, майдан Свободи, 4,
Видавництво Харківського національного університету
імені В. Н. Каразіна