

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

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

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 796611.7–053.67(063)

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 29.09.2022 року)

Рецензенти:

- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, викладач кафедри тактики і загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (Україна, м. Одеса);
- **О. І. Форостян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації медичного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.

У збірнику наукових праць представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я.

УДК: 796611.7–053.67(063)

O. V. Yevtushenko

MEANS OF RECOVERY IN THE PROCESS OF TRAINING GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

The use of recovery tools as an integral part of the training process should be specialized in relation to Greco-Roman wrestling and be based on the morpho-functional changes in individual organs and body systems of the wrestlers that occur as a result of training loads.

Key words: *preparation, wrestlers, means of recovery.*

УДК: 378:614.253

*Г. А. Єрошенко, О. Д. Лисаченко, Н. Л. Свінцицька,
В. П. Білаш, К. В. Шевченко, Л. Б. Пелипенко
(Україна, м. Полтава)*

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ

Збереження й зміцнення здоров'я населення було, є, та завжди буде одним із ключових та пріоритетних напрямків діяльності кожної цивілізованої країни. Формування екологічної культури у здобувачів вищої медичної освіти відіграє суттєву роль в їх майбутній професійній діяльності, яка безпосередньо пов'язана з охороною здоров'я людини та контролем стану довкілля.

Ключові слова: *здоров'я, екологічне виховання, майбутні медики.*

Стан здоров'я нації відображає рівень соціально-економічного розвитку сучасного суспільства та визначає критерії ефективності сфер діяльності людини. В Україні тенденція погіршення здоров'я набула загрозливого характеру, що безумовно пов'язано з медичною неграмотністю населення,

легковажним відношенням до свого організму, зниженням рівня життя деяких верств населення, погіршенням екологічної ситуації, зниженням доступності до якісних медичних послуг, наявністю шкідливих звичок, нехтуванням елементарними нормами здорового способу життя. На жаль, перелік негативних факторів впливу на організм людини не вичерпується, останнім часом доповнились проблеми, викликані епідемією COVID-19 у світі та війною в Україні. Загрозлива ситуація пов'язана не лише з фізичними, а й психологічними аспектами впливу цих факторів на життя і здоров'я українців.

Для розкриття і вдосконалення людських здібностей і можливостей, які є рушійною силою та найвищою метою прогресу в суспільстві, потрібно постійно аналізувати стан здоров'я населення та на основі отриманих результатів проводити заходи для його покращення. Вивченню проблем, пов'язаних зі здоров'ям людини, присвячена значна кількість досліджень, що вивчають клінічні аспекти порушень здоров'я, фактори, що визначають здоров'я та шляхи й засоби його відновлення, збереження і розвитку. В пізнанні здоров'я людини велику роль відіграють міждисциплінарні дослідження. Вивченням проблем збереження здоров'я займається інтегральна наука – валеологія. Завдяки розвитку валеологічних досліджень уявлення про здоров'я суттєво змінились. «Здоров'я» визначають як процес формування й підтримки динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних та інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів. Засновник валеології І. Брехман запропонував інформаційно-психологічне трактування сутності здоров'я: «Здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідну віку стійкість до різких змін кількісних та якісних параметрів потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [1].

Виділяють шість основних типів визначень здоров'я: 1) як норма функціонування організму; 2) як динамічна рівновага життєвих функцій організму; 3) як повноцінне виконання основних соціальних функцій (участь у житті суспільства, активна трудова діяльність); 4) як здатність адаптуватись до

умов навколишнього середовища; 5) нормальне самопочуття і відсутність патологічних змін; 6) повне фізичне, розумове, духовне та соціальне благополуччя [2].

Життя людини, яка є продуктом біологічної та соціальної еволюції, залежить від спадковості й екологічних умов, в яких вона проводить свій робочий час та відпочинок. Шкідливі фактори викликають мутації на генних і хромосомних рівнях, що призводить до непередбачуваних наслідків. Науковці припускають, що здоров'я та хвороби представників різних популяцій, їх успішність чи невдачі можуть перебувати у прямій залежності від місця їхнього перебування: якщо воно співпадає з генетикою – все буде добре, а якщо ні – виникнуть проблеми [3].

Свідоме ставлення до здоров'я необхідно виховувати з дитячого віку і впродовж усього життя проводити профілактичну роботу по пропагандуванню норм здорового способу життя. Велика кількість досліджень в нашій країні спрямована на виявлення стану фізичного, соціального та психологічного здоров'я населення. Здоровий спосіб життя включає такі аспекти, як: раціональний режим праці і відпочинку, плідна праця, здорове харчування, відсутність шкідливих звичок, оптимальний режим фізичних навантажень, особиста гігієна, загартовування. Важливу роль у вихованні здобувачів освіти, а саме майбутніх медиків, відіграє їх ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, як до головної людської цінності. Вирішення цього завдання можливе завдяки плідній роботі викладачів навчального закладу, направлених на те, щоб спонукати здобувачів медичної освіти до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу життя серед молоді, культивувати «моду» на здоров'я. Впровадження в освітній процес знань, спрямованих на формування здорового способу життя, сприятиме самовихованню особистості [4].

Система екологічного виховання передбачає аспекти: національного та регіонального підходів до вибору навчального матеріалу екологічного

спрямування; гуманістичної спрямованості екологічних чинників у розв'язанні проблем пов'язаних з раціональним використанням природних ресурсів та захистом навколишнього середовища від забруднення; збереження духовного і фізичного здоров'я людини [5].

Особливого значення набуває формування екологічної культури для здобувачів вищої медичної освіти, адже, професійна діяльність майбутніх фахівців медичного профілю безпосередньо пов'язана з охороною здоров'я людини. На жаль, систематичне порушення екологічної рівноваги в світі зумовило розвиток генетичних, онкологічних, алергічних та паразитарних хвороб. Медики все частіше зустрічаються з наслідками негативного впливу екологічних проблем на здоров'я людини. В процесі навчання в майбутніх фахівців-медиків повинно сформуватись чітке уявлення про те, що стан здоров'я пацієнтів значною мірою пов'язаний з умовами довкілля, в яких перебуває людина [6].

Результати анкетування майбутніх медиків щодо визначення їх ставлення до здорового способу життя та до факторів, які впливають на стан здоров'я показали, що на перше місце вони ставлять моральність, етику, культуру, а екологічні цінності – на друге. У ставленні до власного здоров'я здобувачі медичної освіти визначають систему індивідуальних вибіркового зв'язків особистості з різноманітними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей. Молоді люди ставляться до здоров'я, як до чогось важливого, але абстрактного, такого, що не має до них прямого стосунку. Якщо вони й приділяють увагу здоров'ю, то головним чином його фізичній складовій, в їх розумінні психологічне і соціальне здоров'я не є категоріями цінностей [7].

Ефективне екологічне виховання майбутніх медиків, окрім отримання знань під час лекцій та практичних занять, в процесі здобуття освіти передбачає проведення кураторами груп виховних заходів (диспутів, кураторських годин, екскурсій), де висвітлюються питання: екопозитивної поведінки («Збережемо

природу», «Екологічно свідомі поведінка»); медичної екології («Екологічно чисті продукти», «Харчосмакові домішки, їх дія на організм людини», «Перша допомога при отруєнні грибами»); виховні бесіди («Міжнародний день Землі», «Ліс – наше здорове майбутнє», «Бережіть першоцвіти!») та багато інших. Виховна робота зі здобувачами освіти допомагає в підготовці майбутніх медиків до проведення санітарно-просвітницької роботи та пропаганди здорового способу життя [8]. Викладацький склад медичних навчальних закладів є активним учасником та ініціатором заходів щодо формування здорового способу життя здобувачів-медиків.

Здоровий спосіб життя є одним з основних факторів збереження й формування здоров'я, який належить самій людині і залежить від її цінностей та способу життя. Вирішення проблем збереження і покращення здоров'я залежить, в першу чергу, від удосконалення системи валеологічної освіти та екологічного виховання підростаючого покоління.

Список використаних джерел

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 125 с.
2. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять (Бойчук Ю. Д.) Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 6–15.
3. Черновол Н. Валеологічні аспекти професійної підготовки студентів / Педагогіка і психологія професійної освіти. № 2. 2012. С.94–99.
4. Білаш В. П. Здоровий спосіб життя студентської молоді як загальна формула щоденного буття особистості / В. П. Білаш, Н. Л. Свінцицька, О. Д. Лисаченко [та ін.] // VI Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини». Полтава, 21–22 квітня 2022 р. С. 37–39.

5. Волкова Н. П. Педагогіка: Навч. посіб. / Н. П. Волкова. Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ: Академвидав, 2007. 616 с.

6. Погоріла І. О. Напрями екологічного виховання майбутніх лікарів при викладанні медичної біології / І. О. Погоріла, О. В. Романенко [Електронний ресурс] Режим доступу: www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr32/en/

7. Решта В. М. Ставлення до здоров'я, як один із найбільш вагомих психологічних факторів становлення особистості / В. М. Решта, Г. А. Єрошенко, О. Д. Лисаченко [та ін.]. *Світ медицини та біології*. 2015. № 4(54) С. 150–152.

8. Білаш В. П. Особливості розвитку екологічної культури майбутніх фахівців медичного профілю / В. П. Білаш, О. Д. Лисаченко, Н. Л. Свінцицька, Л. П. Біланова // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Біорізноманіття: теорія, практика та методичні аспекти вивчення у загальноосвітній школі», Полтава, 19 квітня 2022 р. С. 31–35.

H. A. Yeroshenko, O. D. Lysachenko, N. L. Svintsytska,

V. P. Bilash, K. V. Shevchenko, L. B. Pelypenko

MAIN ASPECTS OF HEALTH AND ENVIRONMENTAL EDUCATION OF FUTURE MEDICINES

Preserving and strengthening the health of the population has been, is and will always be one of the key and priority activities of every civilized country. The formation of environmental culture in medical education plays an important role in their future professional activities, which are directly related to human health and environmental control.

Keywords: *health, environmental education, future doctors.*