

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)

УДК: 378:37

М. О. Носко, О. Б. Мехед

(Україна, м. Чернігів)

ОСНОВНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З МЕТОЮ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті наведено основні умови підготовки майбутніх педагогів до соціально-педагогічної діяльності, направленої зокрема на мотивацію молоді до здорового способу життя.

***Ключові слова:** здоров'язберезувальне освітнє середовище, здоровий спосіб життя, мотиваційна діяльність, соціально-педагогічна діяльність.*

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я населення є одним із основних складників національного розвитку та процвітання країни. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформувати у молоді стійку мотивацію до здорового способу життя, систематично здійснювати комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення всіма учасниками освітнього процесу цінності власного здоров'я [1].

На законодавчому рівні це закріплено Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Національною доктриною розвитку освіти України у ХХІ столітті», Державними Програмами «Діти України», «Здоров'я нації на 2009–2013 роки», «Репродуктивне здоров'я нації на 2006–2015 рр.». Завданнями школи на даному етапі є: формування в учнів свідомого ставлення до життя і здоров'я; вироблення в учнів навичок здорового способу життя; формування здоров'язберігаючої компетентності школярів.

Мета дослідження полягає у виявленні умов професійної підготовки майбутніх учителів до соціально-педагогічної діяльності з метою популяризації здорового способу життя.

У процесі виконання роботи розв'язувались такі **завдання**:

1. Здійснення теоретичного аналіз досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та у шкільній практиці.

2. Обґрунтувати особливості підготовки майбутніх учителів до здійснення соціально-педагогічної діяльності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз філософських, психолого-педагогічних та методичних літературних джерел з метою визначення змісту підготовки майбутнього вчителя, сутності основних валеологічних понять, а також при визначенні змісту й можливостей використання соціально-педагогічної діяльності у процесі формування валеологічних понять); емпіричні (анкетування, інтерв'ювання, тестування студентів, вчителів та учнів з метою аналізу готовності студентів та вчителів до формування в учнів мотивації до здорового способу життя при здійсненні соціально-педагогічної діяльності, педагогічне спостереження за процесом навчання здобувачів освіти, , якісний та кількісний аналіз одержаних експериментальних даних); статистичні (групування та розподіл первинних емпіричних даних, ранжування, порівняння та оцінка репрезентативності отриманих експериментальних вибірок, кореляційний аналіз тощо).

Результати та їх обговорення. Функціонально-змістове спрямування процесу професійної підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я до соціально-педагогічної діяльності як складової відкритої соціально-педагогічної системи, що детермінує високий соціально-виховний потенціал мікросередовища освітнього закладу, передбачає необхідність вказаного виду діяльності у питанні популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді та батьків [4].

Здоровий спосіб життя визначається: як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє здійсненню людиною своїх функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. У той же час орієнтація системи охорони здоров'я України на здійснення профілактичної діяльності, передбачає її активну співпрацю із закладами освіти, вимагає створення відповідних систем підготовки вчителів до даного виду діяльності [2]. В контексті вищезазначеного, популяризація здорового способу життя в ході здійснення соціально-педагогічної діяльності вчителя передбачає зменшення або взагалі усунення дії факторів ризику здоров'я, підвищує актуальність мотивації до здорового способу життя, його доцільності та необхідності, а отже, повинна формуватися протягом життя, починаючи з дитячого віку [4].

У сучасних умовах реформування освіти значно розширилися професійні функції вчителя як суб'єкта соціально-педагогічної діяльності, предметом якої є не лише соціокультурне виховання учнів в руслі інноваційного підходу та гуманістичної парадигми та створення умов для їх ефективної адаптації до навчально-виховного процесу, розвиток особистісно-значущих цінностей для успішної соціалізації в школі та в суспільстві, запобігання асоціальним явищам і вчинкам, своєчасне подолання кризових ситуацій, а також сприяння формуванню соціально активної особистості, яка розуміє цінність власного здоров'я та активно діє в напрямку створення здоров'язбережувального середовища шляхом активізації педагогічного потенціалу соціуму. Тому вирішення вказаних соціально-виховних завдань вважаємо важливою складовою діяльності вчителя біології та основ здоров'я. На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага, недарма здоров'я беззаперечно входить до числа найвищих цінностей. Представники різних наук та фахів робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло

керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [3].

Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку дитини, отримало назву здоров'язбережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання [3].

Підготовка майбутніх учителів до соціально-педагогічної діяльності є складовою цілісної моделі системи професійної підготовки у закладах вищої освіти, що уможливить підвищення рівня їх готовності до вирішення соціально-виховних завдань у роботі з учнями зокрема у питаннях формування здоров'язбережувального середовища та популяризації здорового способу життя [3]. Формування цієї готовності у студентів спеціальності Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) передбачає реалізацію низки підходів, зокрема формування на різних етапах розвитку особистості нагального пріоритету здоров'я, виховання у молодих людей мотивації до здорового способу життя, а також уміння використовувати одержані знання у повсякденній діяльності. Активна мотивація здорового способу життя безпосередньо залежить від єдності навчання та виховання, тому особливо актуальним є формування здоров'язбережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

Потрібно зазначити, що для ефективного спрямування професійної підготовки студентів як майбутніх фахівців відповідно до окресленої мети необхідно визначити конкретні педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу: здоров'язбережувальне спрямування професійної підготовки студентів; формування в студентів системи здоров'язбережувальних знань; оволодіння студентами здоров'язбережувальними технологіями та вміннями розробляти індивідуальну оздоровчу програму; упровадження комплексної програми розвитку культури здоров'я студентів у процесі фахової підготовки.

Урахування всіх зазначених педагогічних умов може забезпечити ефективний і цілеспрямований процес розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі закладу вищої освіти [5].

Основними умовами ефективності функціонування здоров'язберігаючого середовища є наступні: матеріально-технічна забезпеченість здоров'язберігаючого середовища, їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам; відповідність організації системи харчування чинним санітарним правилам та нормам; міжособистісні взаємини між суб'єктами навчально-виховного процесу; стан фізичного та психічного здоров'я студентів та викладачів; показники рухової підготовленості учнів, рівень професійної компетентності педагогів, цілісність оздоровчих впливів та стабільність результатів [3]. Формування мотивації до здорового способу життя описано у роботах [2].

Ціннісні орієнтації щодо власного здоров'я, що домінують у молодіжному середовищі, змінюються залежно від характеру ідеалів та авторитетів, що визначають вектори спрямувань у духовному світі конкретної групи молодих людей. Незаперечним є факт, що фізична культура є запорукою здорового способу життя. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування у них здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України. Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молодої людини системних засобів фізичної культури та спорту свідчать про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямів, який ефективно та кардинально вирішує питання покращення здоров'я [3]. Можливість фізичної культури та різних видів спорту позитивно впливати на зміцнення здоров'я, корекцію статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні дуже великі. Формування позитивної

мотивації на здоровий спосіб життя має бути невід'ємною складовою діяльності і професійної компетентності вчителя (викладача ЗВО) [2].

Під впливом мотиваційної роботи вчителя основ здоров'я людини, біології, фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гармонійного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя [4].

У забезпеченні виконання цієї умови важливу роль відіграє особистість вчителя (викладача), його позитивний приклад і прагнення до створення здоров'язбережувального освітнього середовища під час навчальних занять. За наявності у вчителя (викладача) таких якостей і систематичного передавання досвіду індивідуального здоров'язбереження у учнів (студентів) також поступово формується динамічний стереотип до самоорганізації власного здоров'язбережувального освітнього і життєвого простору, дотримання та впровадження оздоровчих технологій [2]. Актуальним та перспективним є залучення молоді до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує їх ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Успішна діяльність щодо інформованості молоді про стан власного здоров'я пов'язана з потребами пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації. Під час педагогічної практики відмічено значні позитивні зрушення щодо розвитку мотиваційно-цільового та результативно-оцінювального компонентів.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного дослідження свідчить про доцільність впровадження у підготовку майбутніх вчителів готовності до здійснення соціально-педагогічної діяльності, зокрема з метою створення мотивації молоді до здорового способу життя.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є забезпечення формування здоров'язбережувальної компетентності в ході здійснення соціально-педагогічної діяльності вчителя.

Список використаних джерел

1. Жара Г. І. Педагогічні технології формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителів у процесі професійної підготовки та саморозвитку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи / Гол. ред. Андрущенко В. П. Випуск 60. Том 1. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С. 156–161.

2. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 4 (160). Чернігів, НУЧК, 2019. С. 84–88.

3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.

4. Nosko M., Mekhed O., Ryabchenko S., Ivantsova O., Denysovets I., Griban G., Prysyzhniuk S., Oleniev D., Kolesnyk N., Tkachenko P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 18–28.

5. Griban G., Myroshnychenko M., Tkachenko P., Krasnov V., Karpiuk R., Mekhed O., Shyyan V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105.

M. O. Nosko, O.B. Mekhed

BASIC CONDITIONS OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS FOR SOCIO-PEDAGOGICAL ACTIVITY WITH THE AIM OF POPULARIZING A HEALTHY LIFESTYLE

The article provides the basic conditions for training future teachers for social and pedagogical activities aimed in particular at motivating young people to lead a healthy lifestyle.

Key words: health-preserving educational environment, healthy lifestyle, motivational activity, socio-pedagogical activity.

УДК: 571+613.7+796

Н. А. Орлик, А. І. Босенко

(Україна, м. Одеса)

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 17–22 РОКІВ ВПРОДОВЖ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Встановлено відсутність достовірної закономірності динаміки фізичної працездатності спортсменок у різні фази оваріально-менструального циклу. Показано, що використання середньогрупових даних може призвести до неправильних теоретичних висновків і практичних помилок. Обґрунтована доцільність прогнозування адекватних адаптаційних реакцій жіночого організму на фізичні навантаження в п'ятибальній системі на основі середніх відносних індивідуальних значень PWC_{170} і МСК.

Ключові слова: фізична працездатність, оваріально-менструальний цикл, спортсменки, навантаження.