



ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць



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 ХНГТУ 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'язбережувальної освіти ХНГТУ імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар - Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної 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 ХНГТУ 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 НАМИ 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 : ХНГТУ 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'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.

ОРТОБІОТИКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

У різні часи становлення суспільства у педагогічній практиці завжди були актуальними проблеми здоров'я в системі фізичного виховання. Сам термін *фізичне виховання* трактується, як педагогічний процес організації та розвитку функціонального удосконалення організму за допомогою навчання руховим знанням, умінням і навичкам, які дозволяють успішно виконувати професійну діяльність майбутнього вчителя. Термін професійне здоров'я студента / майбутнього вчителя все більше вживають для виміру трудовою потенціалу, як національного багатства. В науці термін *професійне здоров'я* мало досліджений і вивчення його тільки починається.

Слід зазначити, що поява цього терміну обумовлена багатьма причинами, які мають загально планетарний масштаб. З розвитком цивілізації та появою багатьох професій виникають професійні захворювання, тому що спостерігаються протиріччя між підвищенням рівня життя та споживанням різних благ, котрі сприяють погіршенню здоров'я. Головним чинником, що погіршує здоров'я, є впровадження різних виробничих технологій, які провокують психічні та інтелектуальні навантаження і призводять до збільшення захворювань.

Сучасний стан системи освіти можливо охарактеризувати як активне впровадження інноваційних технологій, які потребують від учителя не тільки підвищення професійних знань, умінь і навичок, але й висувають претензії до його особистісного саморозвитку та покращенню фізичного, психічного, духовного і соціального самопочуття [1].

При навчанні студента / майбутнього вчителя в закладах вищої освіти, незалежно від спеціальності, як обов'язковий предмет викладається фізичне виховання для збереження та покращення здоров'я. Базовим невід'ємним орієнтиром особистісного професійного росту та розвитку майбутнього вчителя повинен бути курс *«Педагогічна ортобіотика»* в рамках фізичного виховання [2]. Самоактуалізація курсу *«Педагогічна ортобіотика»* звертає на себе увагу не тільки як ідея, а являє собою відповідну гармонійну теорію із своїми принципами, категоріями, концепціями. Це особливо важливо для впровадження практичних технологій вчителів, з допомогою яких вони можуть впливати не тільки на свою особистість, а також і на особистості своїх майбутніх вихованців.

Такою сучасною технологією є *«Ортобіотика»* - нова наука про розумний спосіб життя (з грецьк. - майстерність виховання; *orthos* правильний, прямий і *bion* жити), що складає загальну назву «майстерність виховання правильно спрямованого життя». Наука, яка займається цією складною та багатогранною проблемою розкривається в такому понятті, як «ортобіоз».

Отже, вчитель може оптимізувати освітній процес як через своє здоров'я, так і через покращення здоров'я учнів. Цю можливість надає Педагогу *«Педагогічна ортобіотика»*, яка є складовою фізичного виховання, яке охоплює та організовує стимуляцію життєдіяльності вчителів, батьків, суспільства навколо здоров'я нації, вирішення її демографічної проблеми.

Педагогічна ортобіотика являє собою базову складову *фізичного виховання* тому що: *по-перше* психосоматика являє собою поєднання тіла та душі, яка реагує на їх

взаємовпливи. За визначенням *психосоматика* походить від грецької ($\psi\upsilon\chi\eta$ - душа і $\sigma\acute{o}\mu\alpha$ - тіло) та відображає відповідний напрямок психосоматичної медицини, за якою тілесні захворювання виникають на основі психологічних переживань [3].

У практичному курсі «Педагогічна ортобіотика» використана психофізіологічна система Ернста Кречмера (нім. *Ernst Kretschmer*, 1888-1964) - німецького психіатра, психолога, який ввів дослідження в області медицини, розробив свою теорію типології темпераментів і пов'язав з будовою тіла людини, з її статурою.

Удосконалюючи систему Кречмера, Вільям Герберт Шелдон (англ. *William Herbert Sheldon*; 1898-1977) - американський психолог розробив конституціональну теорію темпераменту, за якою людина в залежності від тіла може визначити свій темперамент і характер, а надалі за діагностичних визначень скласти відповідний комплекс фізичного виховання студентів / майбутніх учителів, який включає в себе: конституційну типологію особистості, що запропонував Кречмер на основі виділення чотирьох основних типів конституції будови тіла (статури). До виділених типів будови тіла він співвідніс певні типи особистості; визначення темпераменту за статурою та групою крові; яка доповнюється системою Шелдона про визначення поведінки в конфліктній ситуації і також залежить від статури та характеру; в даному випадку кінцевий результат буде відображати захворювання органів і системи органів при стресових конфліктних ситуаціях за типами статури, темпераменту та характеру [3].

По-друге, ортобіоз повинен являти підтримку життєвої сили організму та емоційної стабільності, де «ортобіоз, як підтримка життєвої сили організму та емоційної стабільності» включає в себе: правильне раціональне харчування та вживання води для нормального функціонування організму впродовж робочого дня; загальний вплив ендокринної системи на всі функціональні системи організму і як результат на фізичне, психічне та духовне здоров'я; сенсорні системи, їх аналізатори та розуміння індивідуального світосприйняття за більш домінуючою сенсорною системою, рухова активність та її вплив на фізичне, психічне та духовне здоров'я, біологічні ритми та їх індивідуальність для кожної та безпосередній зв'язок поведінки, котрий залежить від впливів біологічних ритмів; здоровий спосіб життя та досягнення більшої гармонізації з собою та навколишнім середовищем [3].

Для реалізації фізичного виховання на основі діагностики педагогічної ортобіотики рекомендовано комплекси вправ на різні системи організму людини: тілесно орієнтована терапія для зниження фізичної психоемоційної напруги вчителів; правильне дихання при підвищенні показників частоти дихання в наслідку фізичного або психоемоційного напруження вчителя; правильне функціонування серцево-судинної системи при підвищенні показників частоти пульсу в наслідку фізичного або психоемоційного напруження вчителя; профілактика та методи боротьби зі стресом для нормалізації функціонування нервової системи вчителя, соціальне здоров'я вчителя та його взаємозв'язок з соціальним статусом і оточуючим середовищем; система практичних прийомів збереження професійного здоров'я [3].

Таким чином, базовий курс «Педагогічної ортобіотики» в системі фізичного виховання повинен забезпечити формування у студентів / майбутніх учителів цілісне уявлення про професійне здоров'я педагога, яке є необхідною умовою для його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу, де майбутні вчителі повинні володіти необхідним комплексом наукових знань для самовиховання здорового, всебічного розвитку своєї особистості. Усвідомлювати складність роботи педагогічної професії, яка є непростотою та найбільш напруженою у соціально-логічному плані.

Усвідомити, що педагоги є тією професійною групою, яка особливо піддається впливам дезадаптаційних тенденцій. Для вчителів характерні невротичні та психосоматичні розлади, педагогічні кризи, професійне виснаження тощо. З іншого боку, сам педагог неоднозначно сприймає свої професійні проблеми, а також члени

педагогічного колективу по-різному сприймають молодого спеціаліста: від прагнення до співпраці, зацікавленості до байдужості, недовіри, скептицизму.

У процесі вивчення дисципліни слід визнати, що велика увага, яка приділяється збереженню та зміцненню професійного здоров'я педагога, являє собою необхідність просвітницької, діагностичної, психокорекційної роботи засобами фізичного виховання.

Література

1. Везносів С.П. Професійна деформація особистості. - СПб.: Речь, 2004. - 272 с.
2. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. - К.: Аграрна освіта, 2005. - 56 с.
3. Кучерган Є.В, Педагогічна ортобіотика: методичні рекомендації до самостійної роботи та індивідуального завдання для студентів денної форми навчання. - Кривий Ріг: ИЗ КНУ, 2016.-136 с.