

**Міністерство освіти і науки України
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
ДНУ “Інститут модернізації змісту освіти”
Чернігівський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
VII Всеукраїнської науково–практичної конференції
7–8 квітня 2017 року**

Том 1

Чернігів–2017

УДК 371.7+376

ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34

П 24

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 Юрійвна – 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 I–II ступенів”

Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної 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.

Сьомий етап розробки інноваційної оздоровчої продукції передбачає визначення стадії введення добавки в основний продукт. При виборі стадії введення оздоровчої добавки звертають увагу на такі параметри [5], як: послідовність введення; тривалість відновлення, змішування, зв'язування; максимальна температура, за якої знижується чи зупиняється корисна дія добавки; необхідна кількість вологи; обмеження та рекомендації до механічної та теплової обробки, зберігання; можливі окремі обмеження на деякі види добавок. Визначені показники дають змогу сформувати оптимальну технологію виробництва інноваційної оздоровчої продукції.

Восьмий етап розробки інноваційної оздоровчої продукції пов'язаний з аналізом критеріїв та параметрів технології виробництва продукції. До функціонально-технологічних критеріїв можна віднести наступні: структурно-механічний, фізико-механічний, фізико-хімічний, технологічний, органолептичний, безпечність та економічний. Визначення показників цих параметрів проводиться з урахуванням досліджених критеріїв та параметрів добавки.

Отже, розробка інноваційної оздоровчої продукції є перспективним напрямом розвитку харчової галузі. Тому, зміст навчання майбутнього інженера-технолога повинен відображати всі етапи розробки інноваційної оздоровчої продукції у певній послідовності. Саме впровадження запропонованого змісту підготовки майбутнього фахівця забезпечить якісну освітню підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії (Наказ МОЗ України № 272 від 18.11.1999 р., Київ, 1999)
2. Сирохман І.В., Завгородня В.М. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: Навч. посіб. – К.: Центр навч. літ-ри, 2009. – 544 с.
3. Спиричев В.Б. Микронутриенты в питании здорового и больного человека: справочное руководство по витаминам и минералам. – М.: Колос, 2002. – 424 с.
4. Шатнюк Л. Н. Научные и практические аспекты обогащения пищевых продуктов микронутриентами // Питание и обмен веществ: сб. научн. ст. – Гродно, 2003. – Вып. 2. – С. 128-143.
5. Бобренева, И.В. Подходы к созданию функциональных продуктов питания: Монография. – СПб.: Интермедия, 2012. - 471 с.

**Богданчикова О.А., Рисована Л.М.,
Гранкіна С.С., Польотова Н.П., Шуба І.В.**
Харківський національний медичний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ДІЯЛЬНОСТІ НА СТУДЕНТА

З точки зору екологічної психології Всесвітня Мережа – Інтернет відноситься до, так званого, інформаційного середовища, що оточує сучасну людину. Актуальним є дослідження впливу Інтернет-діяльності в інформаційному просторі на розвиток особистості, оскільки на рівні з дорослими сформованими особами, все більша кількість зростаючого покоління має доступ

до Всесвітньої Мережі, більш того уряд реалізовує державну програму оснащення загальноосвітніх закладів країни комп'ютерами з доступом до Інтернету.

Найбільшу цікавість становить потенційний розвиток залежності від пошуку інформації в Мережі з застосуванням засобів комунікації. Відомо, що Мережа надає можливість отримувати не тільки інформацію, яка необхідна для навчального процесу та професійної діяльності, але й забезпечує умови самореалізації у віртуальному просторі для користувачів, для яких це не можливо в реальному повсякденному житті.

Засобами міжособистісної комунікації є Web-сайти та блоги. Користувач, який відкрив блог, свідомо викладає на загальний огляд аспекти свого життя, сподіваючись таким чином привернути увагу оточуючих до себе. Можна припустити, що в період активної соціалізації користувач (найчастіше це молода людина) надаватиме перевагу віртуальному спілкуванню порівняно з реальним, в якому набагато важче знайти психологічно сумісну групу спілкування. З іншого боку, така комунікація забезпечує обом співрозмовникам анонімність, що зумовлює більшу відкритість і психологічний комфорт у процесі спілкування та обміну думками. Це становить найголовніший чинник для людей із заниженою самооцінкою.

Приблизно у чверті користувачів залежність від Інтернету з'являється після півроку спілкування з комп'ютером, у половини - через рік. На першому етапі людина починає приділяти своєму захопленню все більше часу. Далі виникає бажання зануритися у віртуальний світ. І якщо цього не відбувається, у людини з'являється відчуття дискомфорту, агресивність до оточуючих, а іноді, виникає байдужість до реального життя. На наступному етапі процес набуває незворотного характеру, виникає залежність вже з повним набором психовегетативних симптомів, людина втрачає здатність до концентрації уваги, знижується працездатність, порушується сон, апетит, руйнуються контакти з близькими.

На сьогоднішній день встановлено, що користувачі найчастіше використовують соціальні мережі (44%), WWW (35%), E-mail (10%), телеконференції (7%), ICQ (2%), ін. (2%). Перераховані сервіси Інтернет можна розділити на ті, що пов'язані зі спілкуванням і ті, що призначені для отримання інформації.

Інтернет-залежність виступає як хронічний стресорний чинник, що викликає складні порушення нейрон-рефлекторного і нейрон-гуморального характеру [1]. Ураховуючи залучення вищої нервової системи в розвиток соматичної патології, виникає зацікавленість щодо вивчення стану психо-адаптаційних процесів у Інтернет-залежних студентів. Незважаючи на наявні дані про різні аспекти формування Інтернет-залежності, вивченню шкідливих соціально-середовищних чинників, а також психологічному оцінюванню на сьогоднішній день не приділяється належної уваги.

Метою даної роботи було вивчення психо-соціальних чинників впливу Інтернет-діяльності в оцінці функціонального стану організму людини. Дослідження проводилося на двох групах студентів. До першої групи увійшли

студенти, які проводять за комп'ютером щодня не менше 4-5 годин (30 чол.), в другу – ті, що проводять за комп'ютером не більше 2-3 годин (20 чол.).

Для визначення рівня незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності в контрольній і досліджуваній групах студентів застосовувалася методика діагностики соціальної фрустрованості Л. Вассермана в модифікації В. Бойко [2]. Дана методика призначена для суб'єктивного особистісного градування і є інструментом упорядкованого та суворо структурованого інтерв'ю з оціночною системою, яка дозволяє отримати необхідну інформацію про досліджуваного, його соціальний і сімейний статус, особливості міжособистісних конфліктів та ін. В основі методики лежить диференційована оцінка рівня задоволеності-незадоволеності за 6-ма субшкалами: взаємовідносини з рідними і близькими; найближче соціальне оточення; соціальний статус; соціально-економічне становище; здоров'я; працездатність. За кожною з пунктів визначається показник рівня фрустрованості, який варіює від 0 до 4 балів. Чим вищий бал, тим вище бал соціальної фрустрованості.

Психоемоційний стан студентів оцінювали за допомогою тесту САН [3]. Опитувальник складався з 30 пар протилежних характеристик, за якими суб'єкт оцінював свій стан. Кожна пара характеристик являє собою шкалу, на якій зазначається ступінь виразності тієї чи іншої характеристики. Отримані бали групуються відповідно до ключа в 3 категорії і підраховується кількість балів.

Стан тривожності особи оцінювали за методикою Спілбергера-Ханіна [3]. Показники біологічного віку і темпів старіння оцінювали за методикою В. Войтенка [4]. Для статистичної обробки результатів використовували t-критерій Стьюдента.

У дослідженні було відзначено, що в Інтернет-залежних студентів спостерігаються зміни в показниках психо-соціального аспекту здоров'я у порівнянні з умовно-здоровими досліджуваними особами. Ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних сферах життєдіяльності (рівень соціальної фрустрованості), як соціально-середовищний фактор ризику, досягає в середньому 3 бали ("скоріше не задоволений"). Можна вважати, що даний індекс має прогностичне значення щодо подальших можливих глибоких порушень нейрофізіологічних процесів в механізмі гомеостазу Інтернет-залежної молоді людини.

При аналізі САН виявлено, що суб'єктивна оцінка самопочуття (сила, здоров'я, стомлення) у Інтернет-залежних менше на 24% порівняно з контрольною групою. Аналогічна ситуація з показниками активності (рухливість, швидкість і темп протікання функцій) - 41% і настрою (характеристика емоційного стану) - 39%. Отримані результати вказують на підвищення особистісної тривожності і погіршення психоемоційного фону в Інтернет-залежних студентів. Темпи старіння перевищували вікову норму на 1,2 ... 2,0 роки. Вважаємо, що дані показники можуть бути маркерами розвитку даного патологічного процесу.

Отже, аналіз психосоціальних аспектів у Інтернет-залежних студентів свідчить про тісний зв'язок соціально-середовищних факторів і механізмів

формування Інтернет-залежності, пов'язаних з порушенням поведінкових реакцій, психічного стану і аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку. Виявлено, що рівень соціальної фрустрованості набагато вище у Інтернет-залежних у порівнянні з контрольною групою умовно-здорових, тобто істотно значущим проявляє себе соціально-середовищний чинник ризику. Психофізіологічні показники в групах Інтернет-залежних студентів істотно знижені в порівнянні з контрольною групою умовно-здорових, що свідчить про зниження адаптаційних резервів організму і можливий подальший розвиток патологічних процесів. Дані показники - самопочуття, активність, настрій, тривожність, біологічний вік, темп старіння - можуть служити маркерами в оцінці розвитку у користувачів Інтернет-залежності.

Література

1. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Профорова. – СПб.: Речь, 2004. С.131-134.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Медицина, 1996. – 212 с.
3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Изд. дом "БАХРА-М", 2002. - 672с.
4. Войтенко В.П., Токарь А.В., Полухов В.В. Методика определения биологического возраста человека // Геронтология и гериатрия. – 1984. - № 1. – С. 133-137.

Божко А.С.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ – ЗАГРОЗА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Життя без стресу починається тоді, коли воно закінчується. Саме тому, сучасному світі величезна кількість стресових факторів підстерігають людину в усіх сферах життя і діяльності. Освітня сфера нажалі не є виключенням, навпаки вважається найбільш стресовою, повсякчас виникають ситуації, що вимагають мобілізації всіх сил. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала не тільки еустрес а і дистрес, зважаючи на постійний штурм особи різноманітними стресогенними чинниками. Саме дистрес, як виснаження на емоційному, інтелектуальному чи фізичному рівні, становить загрозу для загального стану здоров'я в цілому і психологічного здоров'я зокрема. Вважається, що будь який різновид стресу є в своїй основі інформаційним. Стрес не зводиться лише до емоційного феномену, а детермінується і відображається в мотиваційних, когнітивних, вольових, характерологічних та інших компонентах особистості. Адаптація людини до стрімких змін навколишнього середовища набуває все більшого значення, адже на сьогодні спостерігається тенденція до значного зростання кількості нервових розладів та розладів психіки і поведінки. Довготривале обмеження доступу до специфічної інформації або надлишок