

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Кафедра здоров'я людини і фізичного виховання



*«Актуальні проблеми фізичного  
виховання та здоров'я людини»*

**Матеріали II-ої Міжнародної заочної  
науково-практичної конференції**

**21–25 листопада 2016 року**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Державний вищий навчальний заклад**  
**«Донбаський державний педагогічний університет»**  
**Кафедра здоров'я людини і фізичного виховання**

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Матеріали II-ої Міжнародної заочної науково-практичної конференції  
(21–25 листопада 2016 року)*

*Слов'янськ – 2016*

УДК [613+37.015.3:796.011.3](06)  
ББК 75.1я43+51.204.0я43  
А437

**Редакційна колегія:**

*Дичко Владислав Вікторович, доктор біол. наук, професор (відповідальний редактор)*

*Дичко Олена Анатоліївна, канд. біол. наук, доцент*

*Кушакова Ірина Валеріївна, канд. пед. наук, доцент*

*Кохан Сергій Тихонович, канд. мед. наук, доцент*

*Бобирєв Володимир Євгенович, канд. біол. наук, доцент*

*Курільченко Ірина Юрїївна, канд. біол. наук, ст. викладач кафедри здоров'я людини і фізичного виховання ДДПУ*

*Шейко Віталій Ілліч, доктор біол. наук, професор*

**Актуальні проблеми фізичного виховання та здоров'я людини :**  
Матеріали II-ої Міжнародної заочної науково-практичної конференції (21–25 листопада 2016 року, м.Слов'янськ) / [За заг. ред. проф. В.В. Дичка ]. – Слов'янськ : ДДПУ, 2016. – 137 с.

У збірнику представлені матеріали доповідей науковців України, Росії та Білорусі з актуальних питань фізичного виховання, фізичної реабілітації, спорту, здоров'я людини та екології.

The collection contains materials of the reports of scientists from Ukraine, Russia and Belarus on topical issues of physical education, physical rehabilitation, sports, health and ecology.

## ЗМІСТ

### МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

- Бобирев В.Є., Пономарьов В.А., Рябчук К.І.** Оцінка психофізіологічного статусу школярів з особливими потребами на основі об'єктивних параметрів психомоторики засобами фізичного виховання 7
- Василевський В.С., Дичко В.В., Алтуніна А.** Механізми сенсорного забезпечення розвитку точності руху, контролю та самоконтролю дітей з патологією зору віком 7-10 років 12
- Гуніна Л.М., Безугла В.В., Головащенко Р.В., Азаров О.В., Парасюк А.В.** Використання сучасних квантово-фармакологічних технологій для пошуку нових ергогенних засобів у спорті 18

### ЕКОЛОГІЯ ЛЮДИНИ: НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ І ЗДОРОВ'Я

- Бліндер О.О., Бліндер О.В., Ротар Д.В., Гуменна А.В., Сидорчук І.Й.** Порівняння мікробіологічних показників питної води у нормативних документах України та країн Євросоюзу 28
- Кузьминская Л.А.** Роль зеленых насаждений в современном городе 32

### АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ

- Гаврилюк О.І., Сидорчук Л.І., Сидорчук І.Й.** Вплив аденовірусної інфекції верхніх дихальних шляхів на рівень адаптаційно-компенсаторних процесів і клітинну реактивність організму спортсменів 39
- Клименко Ю. С., Малина К. Д.** Особливості занять лікувальною фізичною культурою із дітьми з порушеннями постави 43
- Міхєєв А.О., Міхєєва Г.В.** Вивчення рівня соціально-психологічної адаптації учнів 11-х класів до навчання в середній школі 47
- Міхєєва Г.В., Міхєєв А.О.** Рівень соціально-психологічної особистісної адаптації учнів 7-х класів до навчання в середній школі залежно від статі 52
- Сидорчук Л.І., Міхєєв А.О., Сидорчук А.С., Міхєєва Г.В., Сидорчук І.Й., Яковичук Н.Д.** Рівень адаптаційно-компенсаторних процесів і клітинної реактивності організму хворих на дифузний токсичний зоб 58

### СУЧАСНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СПОРТІ

- Дичко О.А. Лескова О.** Ігровий метод у фізичній реабілітації дітей зі сколіотичним ураженням хребта 63

- воспитания школьников и студентов (норма и патология) : Учебное пособие. – Славянск ; Бердянск: СДПИ , 2001. – 90 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки: Монография. – К.: “Олимпийская литература”, 2003. – 280 с.
  4. Челноков В. А., Семенов А. М. Оздоровительная физическая культура в профилактике и коррекции нарушений осанки и сколиоза у детей младшего школьного возраста, проживающих в экологически неблагоприятных условиях // “Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации”, 2005. – № 3 (12). – С. 14 – 20.
  5. Шитиков Т. А. Эффективность комплексной реабилитации детей и подростков с нарушением осанки и функциональными сколиотическими деформациями : Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2004. – 24 с.
  6. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физ. культ. / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов на Дону: “Феникс”, 1999. – С. 203– 236.
  7. Фищенко В. Я. Консервативное лечение сколиоза. – К.: МФ “Унити-Атлант”, 1994. – 188 с.
  8. Ишал В. Физиология, асимметрии, фронтальные нарушения осанки, сколиоз и сколиотическая болезнь //Ортопедия, травматология и протезирование. – 2000. – № 5. – С. 34 – 35.
  9. Herring J. A. Tragedian’s Pediatric orthopedics. W.B. – Saunders Company, 2000. – P. 70 – 71.

**УДК: 159.922.8:373.5.091**

**Міхєєв А.О., Міхєєва Г.В.**

ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»,  
м.Чернівці, Україна

Загальноосвітня школа I-III ступенів №5, м.Чернівці, Україна

### **ВИВЧЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 11-Х КЛАСІВ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ**

*Анотація.* У статті наведено результати дослідження з вивчення рівня соціально-психологічної адаптації учнів 11-х класів середньої школи. Отримані дані свідчать про низький рівень адаптації учнів до процесів навчання, суттєву нервово-психічну нестійкість, зниження комунікативності, середній рівень соціалізації у колективі та суспільстві. В учнів спостерігається недостатній рівень моральності та етичності, проте вони переважно неконфліктні і не схильні до девіантних форм поведінки. Відповідно, це потребує певних заходів корекції, підвищеної уваги з боку вчителів, батьків, часто – лікарів та психологів.

*Ключові слова:* адаптація, учні 11-х класів, комунікативність, соціалізація, моральність, етичність.

## A STUDY OF LEVEL OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS OF 11-X CLASSES IS TO STUDIES AT HIGH SCHOOL

*Annotation.* The results of a study on the level of socio-psychological adaptation of 11th-grade middle school. The data indicate a low level of adaptation to the students' learning processes, significant neuro-psychological instability, lower communicative, the average level of socialization in the team and the community. The students there is an insufficient level of morality and ethics, but they are mostly non-conflict and not prone to deviant behavior. Accordingly, it requires certain measures of correction, increased attention from teachers, parents, often - doctors and psychologists.

*Key words:* adaptation, students 11 classes, communicative, socialization, moral and ethics.

**Вступ.** Процеси адаптації є важливими і закономірними факторами, які дуже тісно пов'язані з функціонуванням усіх систем організму людини, а також, відповідно, з процесами навчання учнівської молоді. Адаптаційний фактор є якісним показником рівня пристосування організму людини до мінливих факторів зовнішнього середовища [1]. А навчальний процес як фактор при цьому відіграє часто ключову роль.

Найчастіше виділяють генотипову і фенотипову адаптацію. Генотипова – це процес пристосування до умов середовища шляхом спадкових змін і природного добору. У той же час фенотипова адаптація – це процес, що розвивається в кожного окремо упродовж усього життя у відповідь на дію різних факторів середовища.

Одним із ключових факторів фенотипової адаптації у підлітковому та юнацькому віці є навчання – у середній загальноосвітній школі та у вищих навчальних закладах [2]. При цьому часто організм перебуває у стресових ситуаціях, а здатність адаптуватися є вкрай важливим фактором розвитку. У деяких випадках – навіть виживання. Тобто, навчальні заклади усіх ступенів є важливим соціальним фактором адаптації упродовж тривалого періоду життя – 10-11 років, а це може знаходити своє відображення на стані здоров'я у цілому [3].

Одним із сучасних перспективних напрямків педагогіки, біології і медицини є дослідження стану адаптації учнівської та студентської молоді до процесів навчання з вивченням низки її параметрів – від нервово-психічної стійкості до девіантної поведінки [4]. Особливе місце процеси оцінки адаптаційних можливостей організму набувають упродовж шкільного періоду життя, оскільки він піддається численним стресовим ситуаціям, біологічно-обумовленими кризовими періодами, потребою у самовизначенні, інтенсивними процесами формування здоров'я, психіки, власного «я» тощо.

**Метою** нашого дослідження було вивчення основних показників адаптації учнів 11-х класів середньої загальноосвітньої школи до навчання з використанням багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», який призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик [5]. Останні відображають узагальнені особливості нервово-психічного і соціального розвитку.

**Отримані результати та їх обговорення.** У ході нашого дослідження було проведено опитування 36 учнів віком  $16,25 \pm 0,07$  років, серед яких 17 хлопців та 19 дівчат. Усі опитувані знаходилися в однакових умовах навчання, без попередньої підготовки до опитування, посеред навчального семестру, під час занять. Отримані нами результати свідчать, що 27 учнів мають низький рівень адаптації, а у 9 опитаних спостерігається задовільний рівень адаптації (рис. 1).

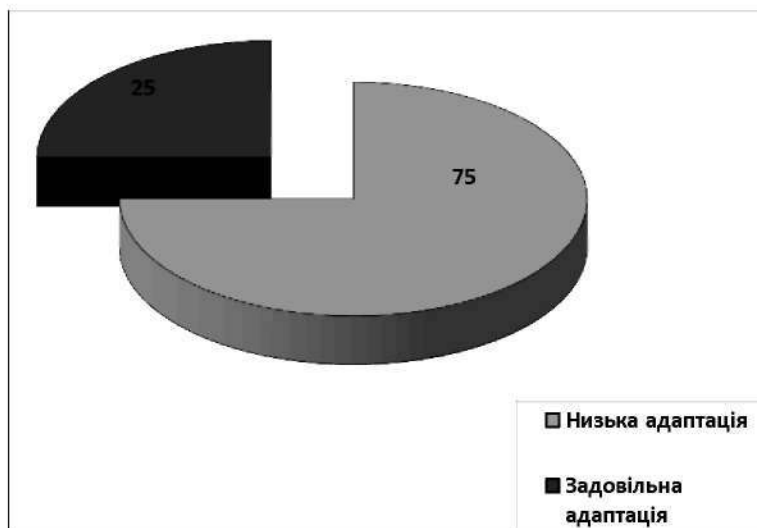


Рис. 1. Рівень соціально-психологічної адаптації в учнів 11-х класів, %.

Це свідчить про те, що 3/4 опитаних нами одинадятикласників можуть мати нервово-психічні зриви, можуть характеризуватися низькою нервово-психічною стійкістю, часто досить конфліктні і можуть допускати асоціальні вчинки. Такі підлітки потребують постійного спостереження як з боку батьків, так і вчителів, а іноді психолога чи навіть лікаря-психіатра.

Водночас, лише кожен 4-й одинадятикласник має відносно невисоку емоційну стійкість, і тому успіх його адаптації до навчання залежить від умов середовища, крім того ці особи можуть мати прояви агресії, конфліктності та часто вимагають індивідуального підходу.

Рівень нервово-психічної стійкості учнів 11-х класів знаходився в межах від вкрай високої нестійкості (30,55%) до достатнього рівня (2,78%). Проте у більшості опитаних цей рівень досить посередній з окремими ознаками нервово-психічної нестійкості (рис. 2).

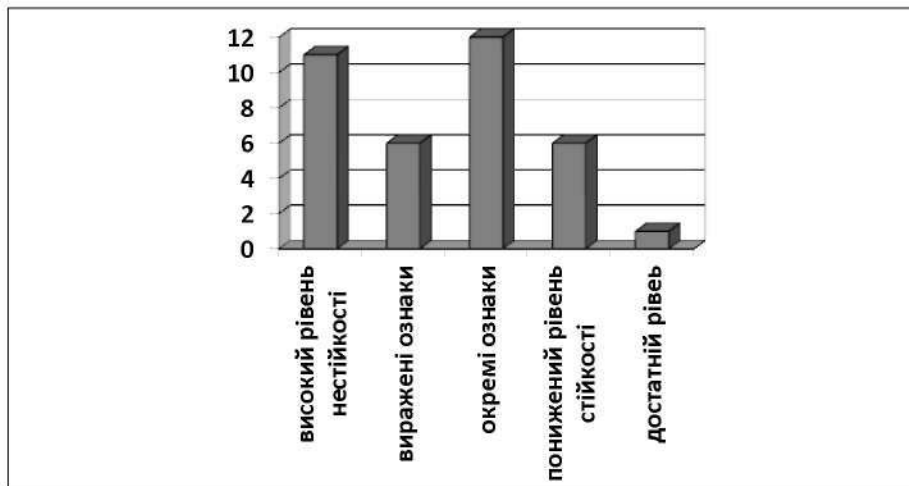


Рис. 2. Рівень нервово-психічної стійкості учнів 11-х класів.

Такі результати можуть свідчити про те, що у більшості одинадцятикласників спостерігається недостатня толерантність до психічних і фізичних навантажень, ускладнена адаптація до нових умов життєдіяльності, що може супроводжуватися тривалим погіршенням функціонування організму в цілому і зниження професійної працездатності та здатності навчатися.

Вивчення комунікативних здібностей у опитаних нами учнів 11-х класів показали, що у 36,11% спостерігається досить низький рівень, у 50% – середній рівень і лише у 13,89% респондентів є достатній рівень комунікативних здібностей. Це, на нашу думку, може вказувати на те, що третина респондентів мають низький комунікативний потенціал, досить важко пристосовуються до нового колективу, мають труднощами у побудові міжособистісних контактів, схильні до підвищеної конфліктності та мають хворобливою реакцією на критику.

У половини учнів 11-х класів комунікативний потенціал знаходиться на середньому рівні. Такі учні відносно легко пристосовуються до нового колективу, відносно адекватно реагують на критику у свій бік і практично не конфліктують з однолітками. Окрім того, як показують отримані нами результати, кожен восьмий одинадцятикласник цілком легко «вливається» у новий колектив, налагоджує контакти і здатен до корекції власної поведінки.

У 30,56% опитаних одинадцятикласників рівень морально-етичної нормативності виявився недостатнім. Ці підлітки переважно не прагнуть дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, не орієнтуються на думку оточуючих, а особисті інтереси часто у них переважають над колективними.

У 19,44% опитаних нами учнів 11-х класів спостерігався досить задовільний рівень соціалізації, а 50% мали достатній рівень соціалізації. Такі учні орієнтовані до дотримання прийнятих у суспільстві норм та



правил поведінки та спілкування, притримуються корпоративних вимог і, відповідно, групові інтереси, як правило, переважають над особистісними.

Підлітковий період, зокрема вік 15-16 років, характеризується досить бурхливою перебудовою як фізіології, так і психології у дітей. Це супроводжується різкими коливанням настрою, змін поведінки та ставлення до оточуючих. У цей період частим проявом дезадаптації є схильність до девіантної (відхильної) поведінки, тобто схильності до правопорушень і нехтування загальноприйнятими нормами. Тому, одним із показників, які ми досліджували, була схильність до девіації поведінки учнів (рис. 3).

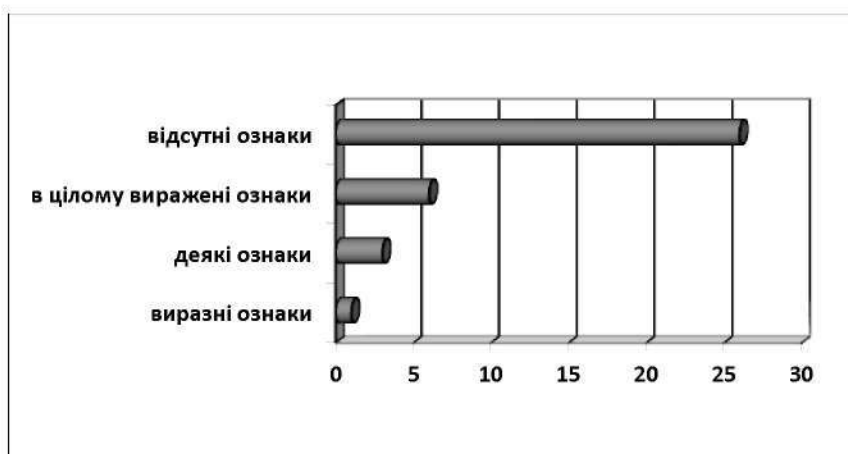


Рис. 3. Схильність до девіантної поведінки в учнів 11-х класів.

Аналіз проведеного нами опитування показав, що у 72,22% одинадцятикласників відсутні ознаки відхильної поведінки в цілому, у 16,67% є в цілому виражені ознаки девіантної поведінки, у 8,33% учнів наявні деякі ознаки девіації і лише у 2,78% опитаних є досить чіткі і виразні ознаки девіантних форм поведінки. У таких учнів можуть бути прояви яскраво виражених агресивних реакцій стосовно оточуючих (однокласників, вчителів, і навіть батьків), вони часто нерационально будують взаєностосунки з оточуючими та старшими за віком.

**Висновки.** Таким чином, проведені нами дослідження свідчать про досить низький рівень адаптації учнів 11-х класів до процесів навчання, що супроводжується значною нервово-психічною нестійкістю. Також має місце понижений рівень комунікативності, середнім рівнем соціалізації у колективі та суспільстві, недостатнім рівнем моральності та етичності. Проте більшість одинадцятикласників характеризуються досить низькою конфліктністю і не схильні до девіантних форм поведінки. Це потребує певних заходів корекції, підвищеної уваги з боку вчителів, батьків, часто – лікарів та психологів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вовк В.М. Адаптация и закономерности её влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и

- студентов первого курса // В.М.Вовк, А.Ю.Приймак. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 17-20.
2. Сергета І.В. Медико-соціальні аспекти навчальної адаптації та стан здоров'я учнів шкільного віку // І.В. Сергета, О.П. Мостова. – Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології. – 2013. – №2. – С. 20-22.
  3. Чистенко І.Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників // І.Г. Чистенко. – Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. – 2013. – Вип.114. – С. 204-207.
  4. Мостова О.П. Особливості перебігу процесів психофізіологічної та психічної адаптації та проблемні питання оцінки стану здоров'я учнів шкільного віку // О.П. Мостова. – Здоров'я дитини. – 2013. – №3(46). – С. 69-73.
  5. Маклакова А.Г. Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛО-АМ) // А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина. – Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С.549-558.

**УДК 159.922.1:373.5.091**

**Міхєєва Г.В., Міхєєв А.О.**

Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №5, м.Чернівці, Україна  
ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»,  
м.Чернівці, Україна

### **РІВЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСОБИСТІСНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ ЗАЛЕЖНО ВІД СТАТІ**

*Анотація.* У статті висвітлено результати дослідження особистісної адаптації учнів 7-х класів загальноосвітньої школи залежно від статі опитуваних. Показано, що у дівчат 12-річного віку загальний рівень адаптації, емоційна стійкість, комунікативність та морально-етична нормативність суттєво вищі від аналогічних показників у хлопчиків. Водночас, хлопчики у віці 12 років більше схильні до агресії, проявів девіантної поведінки та менше адаптовані в цілому.

*Ключові слова:* адаптація, адаптаційний потенціал, підлітки, стать, середня школа.

*Матеріали I-ої Міжнародної заочної науково-  
практичної конференції  
(23–27 листопада 2015 року)*

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
вул.Калініна, 48-а, вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область,  
Україна,*

*84122, 84116  
e-mail: zlifvddpu@mail.ru  
sgpi@slav.dn.ua  
www.slavdpu.dn.ua  
(06262) 25437  
(06262) 32354*

**Статті розміщено у збірнику зі збереженням стилю та орфографії  
авторів.**