

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ  
ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 249 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Вербицький Володимир Валентинович** – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

**Олефіренко Тарас Олексійович** – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

**Страшко Станіслав Васильович** – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

ТВОРЧИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ СТУДЕНТАМИ З ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОГО НАПРЯМКУ.....	87
<b>Зайченко С.А., Челнокова М.С., Шеремет І.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО.....	89
<b>Керусова О.В., Шеремет І.В., Челнокова М.С.</b> МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	90
<b>Коваленко М.В., Жиденко А.О.</b> ОЦІНЮВАННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ УЧНЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ПРОСТИХ ТА УСВІДОМЛЕНИХ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ.....	92
<b>Коц С.М., Коц В.П., Луганська В.О.</b> ГОРМОНИ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ В БОРОТБІ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ.....	94
<b>Левенець К.О., Шеремет І.В., Челнокова М.С.</b> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК 2-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	95
<b>Лукаш Л.В., Гнілуша Н.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ РІШЕНЬ STEM-ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ВИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	97
<b>Максимов О.С., Шевчук Т.О., Цюпа К.О.</b> МІЖДИСИЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ КОМПОНЕНТІВ ОСВІТНИХ ПРОГРАМ ЯК ІМПЕРАТИВ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я».....	99
<b>Мальцева О.Б.</b> КІНЕЗИТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	101
<b>Михед С.С., Мегалінська Г.П., Страшко С.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ВМІННЯ ПРОВІДИТИ ВАЛЕОДІАГНОСТИКУ ТА ВАЛЕОКОРЕКЦІЮ...103	
<b>Мицишин М.М.</b> ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ФАХІВЦІВ.....	104
<b>Ничипорук Н.В., Білик В.Г.</b> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ЗДІЙСНЕННЯ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	106
<b>Овчар Н.В., Ворожбіт-Горбатюк В.В.</b> ІНТЕРАКТИВНА ДОШКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ СТВОРЕННЯ КОМІКСІВ НА УРОКАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	109
<b>Петько М.С., Сологубова С.В., Шиян В.М.</b> ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРХІТЕКТОРІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ.....	111
<b>Півень М.І.</b> ПРИНЦИПИ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ.....	113
<b>Півненко Ю.В.</b> ФОРМУВАННЯ НОВОГО ПЕДАГОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ІКТ.....	115
<b>Порхун Л.С., Шеремет І.В., Челнокова М.С., Гусєва Г.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗСО ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 6-7-МИХ КЛАСІВ.....	118
<b>Притуп Л.Ю., Восділова О.М.</b> ФОРМУВАННЯ SOFT-SKILLS В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	119
<b>Пугач Ю.В., Страшко С.В., Челнокова М.С.</b> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ДО ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ.....	121
<b>Савченко О.І., Білик Ж.І., Мегалінська Г.П.</b> РОЗВИТОК ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я».....	124
<b>Самовтор В.О., Восділова О.М.</b> ПЕДАГОГІЧНА ІНТУЇЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ.....	125

**АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ВІКОМ 10-11 РОКІВ**

*Коц Сюзанна Миколаївна*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди. кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова

*Коц Віталій Павлович*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди. кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р. Синельникова

*Луганська Вікторія Олексіївна*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди. студентка природничого факультету

На сьогоднішній день залишається актуальною проблема моніторингу та вивчення стану здоров'я дітей шкільного віку. Майже 90% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, зору, неврози [1, 13]. Здоров'я дітей – майбутнє здоров'я нації.

В Україні вказується на високий рівень поширеності хронічних неінфекційних захворювань. Майже 20 відсотків дитячого населення України мають хронічні захворювання. А серед дорослого населення цей показник становить до 60 %. За даними статистики та наукових досліджень, останніми роками в Україні значно зменшилася частка здорових дітей: серед молодших школярів вона становить 12,7 %, серед підлітків — 5,3 %. За даними МОЗ України майже 90% дітей мають захворювання: відхилення у роботі серцево-судинної системи, захворювання дихання, захворювання шлунково-кишкового тракту, психічні порушення, порушення опорно-рухового апарату.

На даний час відмічається ускладнення системи освіти, здійснюється її вимушене реформування. Зростає навантаження навчальне, інтенсивність програм навчання, обумовлене це на сучасному етапі обстановкою з розповсюдженням та захворюваністю на COVID19. Час на виконання домашнього навчання збільшується. Кількість часу, який витрачається на вивчення матеріалу, підготовку до занять, виконання завдань значно зростає. Отже, зростає кількість часу, проведеного сидячи, не в русі – як наслідок маємо - гіподинамія, гіпокінезія.

Дуже активно в сучасних умовах розвивається напрямок, що базується на оцінці рівня здоров'я з точки зору теорії адаптації. Питання дослідження стану показників адаптивних систем є дуже актуальним [4-7, 10-13].

Нами було проведено дослідження у 2021р. на базах ЗОШ методом випадкової вибірки школярів віком 10-11 років (147 дітей). Мета дослідження - вивчити функціональний стан організму за показниками адаптаційного потенціалу та оцінити адаптаційні можливості організму сучасних школярів середнього шкільного віку. Адаптаційний потенціал АП визначали за допомогою формули емпіричним методом [2,3,4,5]. У більшості дітей виявлено напруження механізмів адаптації. Задовільна адаптація як показник здоров'я і стабільної рівноваги всіх систем організму дитини виявлена тільки у 7,89% дітей.

Серед досліджуваних дітей тих, хто має напруження адаптаційних механізмів – 65,82%; тих, у кого незадовільна адаптація організму – на 44,78% менше, ніж з напруженням; зрив адаптації відмічено – у 5,25%. Отримані результати, імовірно, пов'язані з малою рухливістю досліджуваних учнів, впливом карантинних умов, поширеністю хвороб дихальної системи та психоемоційним перенапруженням, підвищеною тривожністю [7,8,9]. У сукупному ефекті це, власне, і могло призвести до зниження функціональних можливостей організму у 26% обстежених дітей, та напруження механізмів адаптації у 65,82% дітей.

Отже, було вивчено показники адаптаційних можливостей серцево-судинної системи дітей середнього шкільного віку 10-11 років. У

результаті дослідження встановлено, що у віковий період 10-11 років значна частка дітей має напруження механізмів адаптації.

### Список використаних джерел

1. Коц С. М., Коц В. П. Визначення показників функціонального стану дихальної системи. // Біологія та валеологія. Випуск 15, 2013. - С.98-104.
2. Коц В.П., Коц С.М. Фізіологія людини. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2014. Ч.2. - 184с.
3. Коц С.М., Коц В.П. Фізіологія людини: Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015.- 302 с.
4. Коц С.М., Коц В.П. Майорова О.Р. Моніторинг адаптаційних можливостей у сучасних дітей. Потенціал сучасної науки: IV Міжнародна науково.-практ. конф. (Ч.IV). 11 грудня, 2019. Київ. - С.14-16
5. Коц С.М., Коц В.П. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. // Альманах науки. 2019. - № 11/1 (32). - С.4-8.
6. Коц В. П., Коц С. М. Характеристика функціональних показників серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку // Біологія та валеологія. Випуск 18. - 2016. - С. 125-134.
7. Коц В.П. Коц С.М. Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності // Біологія та валеологія. Вип. 19. - 2017.- С. 125-133.
8. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. Тенденції розвитку психології та педагогіки: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції.- Київ, 2016.- С. 44-49
9. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні. - Львів, 2015.- С. 57-61.
10. Коц В.П., Коц С. М., Земляна К.А. Дослідження адаптаційного потенціалу у школярів. Харківський природничий форум: матеріали II Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів. м. Харків, 18-20 квітня 2019. - Вип. 2. Харків. 2019.- С.30-33.
11. Коц С.М., Заскалько О. М. Коц В.П. Дослідження адаптаційних можливостей у сучасних школярів. Сьогодення біологічної науки: матеріали III Міжнародної наукової конференції. м. Суми, 15-16 листопада 2019. - Вип.9.(15). Суми. 2019. - С. 38-41.
12. Коц В.П. Лещенко Ю.О., Коц С.М. До питання вивчення функціонального стану серцево-судинної системи у школярів. Сьогодення біологічної науки: матеріали III Міжнародної наукової конференції. м. Суми, 15-16 листопада. - Вип.9.(15). Суми. 2019. - С. 47-50.
13. Турчинова А.І., Коц С.М. Дослідження адаптаційних можливостей дітей віком 10-11 років ХЗОШ № 97. Харківський природничий форум: матеріали четвертої Міжнародної конференції молодих учених. М. Харків, 15 квітня 2021 року. – Харків. 2021. -С.-34-36.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК 2-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

*Левенець Катерина Олександрівна*

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

*Шеремет Інеса Володимирівна*

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

*Челнокова Марія Сергіївна*