МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»
Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»
Professional association of kinetotherapists and manual therapist from republic of Moldova
Uniwersytet Szczeciński (Polska)
University of Bucharest (Romania)
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації, 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

XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої
19–20 вересня 2024 року
м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2024

УДК 796611.7–053.67(063)

Рецензенти:

- **С. П. Гвоздій** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;
- **І. Л. Ганчар –** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

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)
Магльований Анатолій	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Холодов Сергій	Кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 19–20 вересня 2024 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 328 с.

У збірнику наукових праць конференції 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, а також питання підготовки фахівців за відповідними напрямами.

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національній педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» ***(протокол № 3 від 31.10.2024 року)***

УДК: 796611.7–053.67(063)

З М І С Т

Абрамян Н. Д., Попова Р. К.
Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентів…… **6**
Босенко А. І., Топчій М. С.
Рівень мотивації сучасних учнів старшої школи до занять з фізичного виховання…… **13**
Бабак С. В., Любчик О. С.
Роль кверцетину у функціонуванні організму та його відновленні……... **20**
Бабова І. К.
Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення…….. **27**
Банах В. І.
Деякі засадничі положення щодо персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти……. **32**
Балим О. А.
Ігрові та корекційні аспекти уроків ЛФК та ритміки для дітей з інтелектуальними порушеннями…… **48**
Бондаренко Д. А., Дорошенко Т. С., Панасюк Т. О., Кєлєш Т. О., Варецька О. Ю., Петровська Т. М., Максименко Ю. А.
Гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області…….. **55**
Борщенко В. В., Мажиловська К. Р.
Використання активних та інтерактивних методів навчання на уроках природничих дисциплін……. **61**
Боярська Т. В., Бобро О. В.
Відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози засобами фізичної реабілітації…… **65**
Буховец Б. О.
Зміни функціонального стану рівноваги школярів 12 років із депривацією зору…. **71**
Воробієнко А. А., Плиска О. І., Янчій Р. І.
Статеві особливості відповіді клітинного та гуморального імунітету у щурів... **80**
Воскобойнікова Г. Л., Довжук В. В., Коновалова Л. В., Іщенко А. А., Довжук Н. Ш.
Педагогічний супровід студентської молоді в освітньому процесі в умовах повномасштабної війни……... **88**
Галаманжук Л. Л., Демчик К. І.
Стан розвитку рухового потенціалу дітей у дошкільний період…… **93**
Годзієв М. А., Польщакова Т. В., Гуща С. Г.
Порівняльна оцінка ефективності застосування деяких методик лікувальної гімнастики при ідіоматичному сколіозі…… **103**
Гребеніна А. А., Волчкова О. Є.
Застосування засобів фізичної реабілітації в корекції моторного розвитку дітей раннього віку з наслідками уражень нервової системи…….. **108**

Abramyan N. D, Popova R. K.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS' RESILIENCE DEVELOPMENT

The article highlights the role of psychological support in developing resilience among students, particularly through the application of various technologies. The study reveals that integrating these technologies creates an effective environment for fostering resilience, enhancing students' ability to adapt and withstand stress. The results underscore the importance of a comprehensive approach in psychological support to achieve optimal outcomes in assisting students.

***Key words**: psychological support, resilience, stress resistance, adaptation, person-centered technologies, game-based technologies, information-communication technologies, comprehensive approach, student support.*

УДК 796.035

Босенко А. І., Топчій М.С.

(Україна, м. Одеса)

РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Встановлено різке зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом. Разом із тим, більшість учнів позитивно ставляться до фізичного виховання й розуміють значимість занять фізичними вправами. Показано, що інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів у системі фізичного виховання.

***Ключові слова:** рівень мотивації, учні, фізичне виховання, цінність особистого здоров'я.*

Вступ. Ключовим положенням «Національної доктрини розвитку освіти» є створення умов для формування особистості та творчої самореалізації кожного громадянина України, формування покоління, здатного до творчої самореалізації. Це формування покоління, здатного навчатися протягом усього життя, створювати та розвивати цінності. Громадянське суспільство може зміцнити українську державу та інтегрувати Україну в європейський і глобальний простір. На жаль, сьогодні спостерігається нехтування моральними принципами, зміщення цінностей, однобока соціальна орієнтація молодого покоління на споживання, а не на духовні цінності, відсутність гуманізації освітнього процесу [2, с. 50].

В даний час людина відчуває масу несприятливих впливів. Крім екологічних проблем, існують також психологічні, технологічні та економічні наслідки. Про це свідчить зростання поширеності хронічних захворювань серед людей, незалежно від віку, статусу та рівня доходу. Одним із найважливіших завдань суспільства є збереження та розвиток здорового покоління. Для цього необхідно змінити ставлення людей до фізичної культури і почати пропагувати здоровий спосіб життя та фізичну активність насамперед як засіб підтримання власного здоров'я, а не як засіб схуднення чи підтримання здорового тіла [3, с. 60; 4, с. 180].

Шкільні роки – один з найважливіших періодів у розвитку людини. Саме в цей період закладаються основи особистості, формуються та інтегруються майже всі якості, риси характеру, ставлення до суспільства та самого себе. В цьому не останнє значення має фізичне виховання. Вивчення чотирьох характеристик свого тіла та моделювання різних життєвих ситуацій і способів поведінки в них сприяє не лише розвитку розуму та м'язів, а й формуванню комунікативної культури особистості. Однак, незважаючи на свій потенціал, фізичне виховання в школах зосереджується переважно на розвитку рухових навичок учнів. Моральне і духовне виховання, здається, відсунуте на другий план. Від вчителів насамперед очікують, що учні будуть фізично здоровими і відповідатимуть

встановленим стандартам. Крім того, ідеологія фізичного виховання школярів далека від практики спорту, яка наголошує на спонтанному аспекті, бойовому дусі та дусі суперництва. Звичайно, все це дуже важливо. Однак неможливо виховати всебічно розвинену особистість поза повним спектром загальнолюдських моральних цінностей [1, с. 105; 2, с. 51].

Існуюча система фізичного виховання в освітніх установах не була належним чином адаптована до сучасних соціально-економічних процесів і світових тенденцій. Як наслідок, тривалий час школярі неохоче займалися фізичною культурою без чіткої мотивації. Водночас, відомо, що помірна фізична активність позитивно впливає на здоров'я людини. І якщо ніхто не займатиметься спортом, то, по-перше, знизиться рівень здоров'я молоді, а по-друге, знизиться й рівень спортсменів у різних видах спорту. Тому зараз необхідно розглянути ставлення молоді до фізичної культури та визначити, що необхідно покращити.

Метою роботи було провести анкетування учнів старшої школи (14–17 років) і проаналізувати їх мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. В опитуванні взяли участь 62 учня 9–11 класів однієї із шкіл м. Одеси. Основні методи: аналіз наукових даних, анкетування, статистична обробка отриманих даних. Анкета для учнів включала 30 питань щодо їх відношення і участі у обов'язковому процесі фізичного виховання, об'єму рухової активності, відношення до особистого здоров'я.

Дослідження проведені за добровільною згодою реципієнтів із дотриманням вимог біоетики та біобезпеки.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів індивідуальних відповідей на питання анкети встановив, що заняття з фізичного виховання подобаються тільки 56 % респондентам. Спокійно відносяться до цієї дисципліни 16% опитуваних. На нашу думку, наявність відсотку учнів, яким не

подобаються заняття з фізичного виховання (28 %), свідчить про те, що у навчальному закладі приділяють мотиваційному фактору недостатньо уваги.

Свідоме ставлення до занять з фізичної культури у навчальному закладі відзначено у відповідях на питання про те, чи допомагають знання, які учні отримують на заняттях з фізичного виховання поліпшувати стан здоров'я. Позитивно відповіли на нього 42 % з опитуваних, 54 % осіб вважають, що отримані знання не впливають на поліпшення здоров'я, проте 4 % респондентів не змогли відповісти.

Серед задач, котрі вирішуються на заняттях з фізичного виховання, більшість опитаних виділили «зміцнення здоров'я» і «розвиток фізичних (рухових) якостей». Одночасно тільки 8 школярів згодні з тим, що фізична культура вирішує задачу підготовки до ефективного навчання, а 5 – до професійної праці (рис. 1).

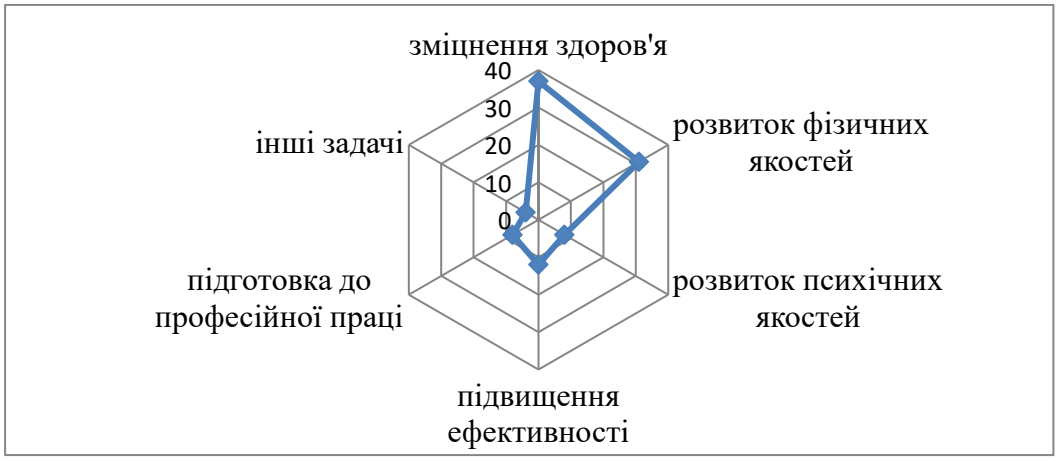

Рис. 1. Задачі, які вирішуються учнями на заняттях з фізичної культури

Серед фізичних якостей, які мають переважне значення для майбутньої роботи, 44 школярів виділили витривалість, 43 – швидкість, 34 учнів – гнучкість На думку самих учнів, рівень розвитку зазначених якостей у них середній.

Пропускають заняття з фізичного виховання більше 40% школярів. Доволі велика частина опитаних намагаються не пропускати заняття (42% дівчат і майже половина юнаків). Чоловіки є більш дисциплінованими при відвідуванні занять з фізичної культури: 28% юнаків на противагу 12% дівчат ніколи не

пропускають заняття з фізичної культури. Ми вважаємо, що це може свідчити про легковажне ставлення дівочого контингенту респондентів до систематичних занять фізичною культурою. Більшість опитаних відвідує 82% занять за рік, 6 учнів відвідують 14% занять, а 5 учнів – до 4% занять. Як було зазначено вище, від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих цінностей, потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному та духовному вдосконаленні. З однієї сторони, вільний час – фактор, який формує потреби особистості, з другої – потреби, які реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, значення для організації всього життя людини.

Загальновідомо, що факторами, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, стають спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять. Аналіз відповідей на питання про проведення вільного часу свідчить про те, що велика кількість учнів вільний час проводить граючи в ігри на комп'ютері (19 осіб) та слухаючи музику (20 осіб), їх зовсім не турбує власна рухова активність (рис. 2).

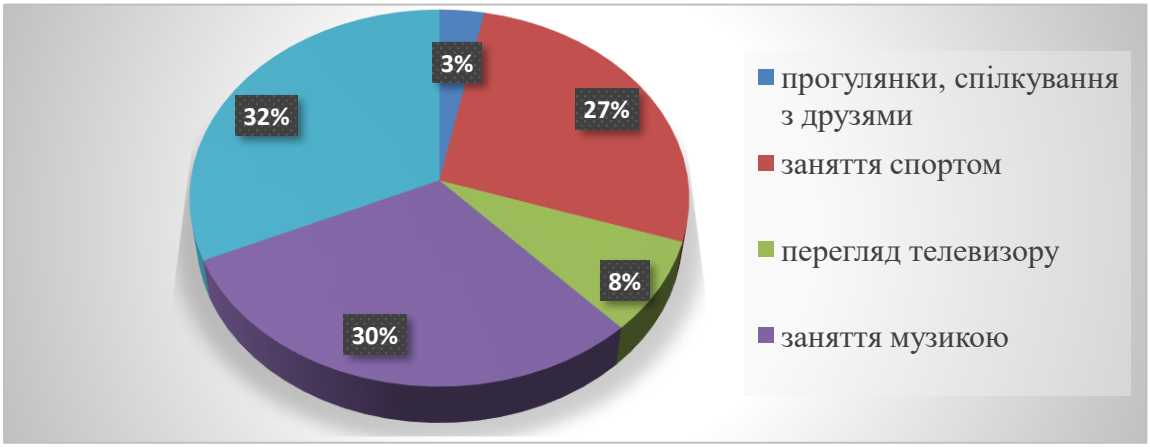

Рис. 2. Результати опитування щодо проведення вільного часу учнів старшої школи (%)

Під час дослідження було виявлено, що самостійно, крім занять за розкладом фізкультурно-оздоровчими вправами, лише 34% опитуваних учнів

відповіли, що займаються фізичною культурою (виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для поліпшення стану здоров'я тощо), а 66% учнів самостійно не займаються.

Головною причиною того, що учні мало займаються фізичною культурою, за результатами анкетування є відсутність вільного часу. Молодь не регулює власний режим дня та не турбується про свій фізичний стан.

Одним з питань в анкеті було «Пріоритетні мотиви до занять фізичними вправами». Як хлопці, так і дівчата ставлять на перше місце мотив удосконалення форм тіла, а отже – прагнення до гарного вигляду (48% дівчат і 40% юнаків). На другому місці у юнаків та дівчат стоїть мотив поліпшення стану здоров'я, хоча у дівчат він виражений більше (22%), ніж у юнаків (20%), оскільки дівчатам більше притаманні якості, які пов'язані зі збереженням здоров'я. Подальші мотиви учнів різняться. Юнаки віддають перевагу досягненню високих спортивних результатів (12%), а дівчата – активному відпочинку (12%). Найменш пріоритетним мотивом до занять фізичними вправами є мотив спілкування із друзями, у дівчат – 2% і у юнаків – 8%.

Результати анкетування показали, що учні намагаються дотримуватися здорового способу життя, що дає змогу виявити основні фактори щодо його забезпечення. На першому місці у дівчат та юнаків стоїть такий фактор як гігієна (48% та 42% відповідно). На друге місце і дівчата, і юнаки поставили відсутність шкідливих звичок – 24% та 21% відповідно. На третьому місці у дівчат раціональне харчування (12%), а у юнаків – режим дня (16%). На питання «Що Вам не подобається у проведенні занять з фізичного виховання?» більшість дівчат відповіло, що необхідність приносити із собою та переодягатися у спортивну форму та необхідність виконувати те, що не хочеться (88%). Хлопці відповіли, що їм не подобається мале навантаження та застосування одноманітних вправ (64%). Дослідження також дало зробити висновки, що важливим для соціалізації у фізичному вихованні в учнівські роки є сім'я. У сім'ї

учні отримують та підтримують манеру поведінки, найважливіші поведінкові установки тощо.

Отже, аналізуючи відповіді, можемо констатувати, що більшість учнів свідомо ставиться до фізичного виховання й може досить аргументовано вказати на їх недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у навчальному закладі призводить як до нерегулярного відвідування таких занять, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час. Крім цього, спостерігаємо різке зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою та спортом, але разом із тим, більшість учнів позитивно ставляться до фізичного виховання й розуміють значимість занять фізичними вправами. Можемо також констатувати, що інтенсивність мотивації до самовдосконалення знаходиться на низькому рівні, що вимагає розробки комплексу стимулів у системі фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Бабич В. І., Дубовой О. В. Визначення можливостей формування соціального здоров'я учнів в контексті реформування фізичної культури у закладах середньої освіти. *Вісник Харківського національного університету: Валеологія: Сучасність і майбутнє*. 2018. № 1. С. 100–110.

2. Гудз С. В., Брижак Н. Ю. Адаптація студента до навчального процесу як один із факторів підвищення професіоналізму майбутнього вчителя початкових класів. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*: зб. тез доповідей II Всеукр. наук.-практ. конф. (Мукачево, 17–18 травня 2018 р.) / гол. ред. Т. Д. Щербан. Мукачево: МДУ, 2018. С. 50–52.

3. Мицкан Б., Презлята Г. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*: збірник наукових праць. Рівне: Ред.-вид. центр Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. Ч. II. С. 59–64.

4. Осадець М., Головачук В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2024. № 1 (1). С. 178–182. https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27.

Bosenko A.I., Topchii M. S.

LEVEL OF MOTIVATION OF CURRENT HIGH SCHOOL STUDENTS TO CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION

A sharp decrease in the interest of schoolchildren in physical education and sports has been established. At the same time, the majority of students have a positive attitude to physical education and understand the importance of physical exercises. It is shown that the intensity of motivation for self-improvement is at a low level, which requires the development of a set of incentives in the system of physical education.

Key words: *level of motivation, students, physical education, value of personal health.*

УДК 577: 612.3

Бабак С. В., Любчик О. С.

(Україна, Київ)

РОЛЬ КВЕРЦЕТИНУ У ФУНКЦІОНУВАННІ ОРГАНІЗМУ ТА ЙОГО ВІДНОВЛЕННІ

Анотація. *Кверцетин – це рослинний пігмент, що міститься в багатьох фруктах, овочах та насінні і виконує надзвичайно важливі функції в організмі, які сприяють його очищенню, відновленню, підвищенню адаптивних властивостей, оздоровленню, покращує розумову та фізичну працездатність. Вміст кверцетину в продуктах досить різний. При лікуванні хвороб або відновленні організму спортсмена отримати точну дозу можна лише зі спеціалізованих добавок.*

Наукове видання

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
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої

19–20 вересня 2024 року
м. Одеса

Частина 2

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко
Технічні редактори: О. В. Бобро
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій
(фото Н. А. Орлик)