

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
НА 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 напрямками.

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

УДК: 796611.7–053.67(063)

ЗМІСТ

Абрамян Н. Д., Попова Р. К. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентів.....	6
Босенко А. І., Топчий 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., Келеш Т. О., Варецька О. Ю., Петровська Т. М., Максименко Ю. А. Гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області.....	55
Борщук В. В., Мажилівська 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., Польщак Т. В., Гуца 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

4. Бойчук Ю.Д. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія за загальною редакцією. Харків, 2018. 724 с.

5. Бобренко І.В. Навчальні програми для 5-10 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей. МОН. Київ, 2015.

УДК 371.72:613.735

*Бондаренко Д.А., Дорошенко Т.С., Панасюк Т.О., Келеш Т.О.,
Варецька О.Ю., Петровська Т.М., Максименко Ю.А.*

(Україна, м. Одеса)

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУПЕНЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Метою дослідження було виявити гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області. Аналіз даних проведеного нами анонімного опитування підлітків та юнаків віком 11-19 років показав, що для хлопців більш характерно приділяти більше часу впродовж тижня (3 години та більше) ФА високої інтенсивності ніж для дівчат (73,08% та 32,69%, відповідно; $t=3,67$, $p<0,05$). 5,13% опитаних не займаються ФА ні середньої, ні високої інтенсивності.

Ключові слова: *підлітки, гендер, фізична активність середньої та високої інтенсивності.*

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є критичним етапом життя, коли проходить фізичне, когнітивне та емоційне розвинення організму, формуються особистість, світогляд, зміцнюється довгострокова позитивна поведінка. При правильному підході до виховання в даний період можна

повністю розкрити як фізичний, так і ментальний потенціал людини, виростити здорову, благополучну особистість, члена суспільства [1; 2; 3].

Фізична активність (ФА) – є визнаною однією із найважливіших детермінант, що приймають участь у формуванні здоров'я людини. З медико-біологічної точки зору, ФА є головним стимулятором практично всіх функцій організму та запорукою оптимального фізичного стану. Приділення достатньої уваги ФА дозволяє відкоригувати структуру та масу тіла, підвищити стійкість організму до розвитку інфекційних та неінфекційних хвороб, розвиває здатність швидко відновлювати сили організму, підвищує стресостійкість, витривалість, працездатність, сповільняє процес старіння. Слід зазначити, що до ФА відносяться усі рухи, у тому числі під час дозвілля, роботи, подорожі [2; 3].

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, у підлітковому віці рекомендується приділяти ФА середньої (швидка ходьба зі швидкістю 3 милі на годину або швидше, водна аеробіка, їзда на велосипеді зі швидкістю менше 10 миль на годину переважно по рівній місцевості, без пагорбів, парний теніс, бальні танці, загальне садівництво) та високої (спортивна ходьба, біг, у т.ч. підтюпцем, плавання вздовж кола, теніс (одиначний розряд), аеробні танці, їзда на велосипеді зі швидкістю 10 миль на годину або швидше, у т.ч. по пагорбам, стрибки через скакалку, важке садівництво (наприклад, безперервне копання або розпушування), піші прогулянки в гору або з важким рюкзаком) інтенсивності мінімум 60 хвилин на день впродовж всього тижня, при цьому навантаження повинні бути переважно аеробного характеру. За даними ВООЗ, більшість підлітків не досягають достатньої ФА, особливо це стосується підлітків жіночої статі [2; 3].

Мета: дослідити та проаналізувати гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області.

Методи дослідження. Дослідження проводилось з листопада 2023 року по травень 2024 року шляхом анонімного онлайн-опитування з використанням спеціально розроблених анкет. Об'єктом дослідження були підлітки, які

проживають у Одеській області. Всього пройшли онлайн-опитування 78 підлітків, з них 52 дівчат та 26 хлопців.

Результати та їх обговорення. Дослідження показало, що 94,87% підлітків займаються ФА середньої або високої інтенсивності, у т.ч. 79,49% – ФА, як середньої, так і високої інтенсивності, по 7,69% – ФА тільки високої або тільки середньої інтенсивності. 5,13% підлітків відповіли, що зовсім не займаються даними видами ФА.

За гендером займаються ФА високої та середньої інтенсивності 76,92% хлопців та 80,77% дівчат-підлітків, ФА тільки високої інтенсивності (ФАВІ) або, окремо, ФА тільки середньої інтенсивності (ФАСІ) – по 7,69% хлопців та по 7,69% дівчат-підлітків (табл.1). Відповіли, що зовсім не приділяють час інтенсивній ФА 7,69% хлопців та 3,85% дівчат-підлітків. Достовірних відмінностей виявлено не було.

Таблиця 1

Гендерні відмінності щодо фізичної активності

Інтенсивність ФА	Хлопці, %	Дівчата, %	t	p
ФАВІ та ФАСІ	76,92±8,43	80,77±5,47	0,38	>0,05
Тільки ФАВІ	7,69±5,33	7,69±3,70	0,00	>0,05
Тільки ФАСІ	7,69±5,33	7,69±3,70	0,00	>0,05
Зовсім не займаються	7,69±5,33	3,85± 2,67	0,65	>0,05

Аналіз відповідей підлітків щодо часу, витрачаємого ними впродовж тижня на ФАВІ в залежності від гендеру, виявив, що більшість хлопців на відміну від дівчат-підлітків відповіли, що витрачають на ФАВІ 3 години та більше на тиждень (73,08±8,87% проти 32,69±6,51%, відповідно; $t=3,67$, $p<0,05$). В той час, як більшість дівчат-підлітків – витрачають впродовж тижня на ФАВІ менше 3-х годин (53,85±6,91% дівчат проти 11,54±6,39% хлопців-підлітків; $t=4,49$, $p<0,05$), а саме: від 1,5 годин до майже 3-х годин на тиждень – 17,31±5,25% проти 3,85±3,85% хлопців-підлітків ($t=2,07$, $p<0,05$); від години до

майже 1,5 години – $19,23 \pm 5,47\%$ проти $3,85 \pm 3,85\%$ ($t=2,20$, $p<0,05$); менше 1 години – $17,31 \pm 5,25\%$ проти $3,85 \pm 3,85\%$, відповідно ($t=2,07$, $p<0,05$). Відповіли, що зовсім не займаються ФАВІ $15,38 \pm 7,22\%$ хлопців та $11,54 \pm 4,43\%$ дівчат-підлітків (табл.2).

Таблиця 2

**Розподіл підлітків за часом, витрачаємим на ФАВІ
впродовж тижня, в залежності від гендеру**

Відповіли, що займаються ФАВІ	Хлопці, %	Дівчата, %	t	p
3 години та більше	$73,08 \pm 8,87$	$32,69 \pm 6,51$	3,67	$<0,05$
1,5 години – 2 години 59хв на тиждень	$3,85 \pm 3,85$	$17,31 \pm 5,25$	2,07	$<0,05$
1 година – 1 година 29хв на тиждень	$3,85 \pm 3,85$	$19,23 \pm 5,47$	2,20	$<0,05$
менше 1 години на тиждень	$3,85 \pm 3,85$	$17,31 \pm 5,25$	2,07	$<0,05$
зовсім не займаються	$15,38 \pm 7,22$	$11,54 \pm 4,43$	0,45	$>0,05$
не можуть порахувати час	$0,00 \pm 0,00$	$1,92 \pm 1,90$	1,01	$>0,05$

Аналіз відповідей підлітків щодо часу, витрачаємого ними на ФАВІ впродовж тижня, в залежності від гендеру виявив, що більша половина опитаних хлопців та третина опитаних дівчат-підлітків приділяли ФАВІ 3 години та більше на тиждень. Однак, слід зазначити, що приблизно чверть опитаних дівчат-підлітків відповіли, що мають складності з підрахунком часу, витрачаємого ними на ФАВІ впродовж тижня ($25,00 \pm 6,00\%$ проти $0,00 \pm 0,00\%$ хлопців-підлітків, відповідно; $t=4,16$, $p<0,05$). Кожний шостий опитаний хлопець та кожна четверта опитана дівчинка-підліток – приділяють ФАВІ менше години на тиждень. $15,38 \pm 7,22\%$ хлопців та $11,54 \pm 4,43\%$ опитаних дівчат-підлітків – витрачають на ФАВІ від години до майже 3-х годин ($t=0,45$, $p>0,05$). Не займаються ФАВІ – $15,38 \pm 7,22\%$ хлопців та $11,54 \pm 4,43\%$ дівчат-підлітків (табл.3).

Таблиця 3

**Розподіл підлітків за часом, витрачаємим на ФАСІ
впродовж тижня, в залежності від гендеру**

Відповіли, що займаються ФАСІ	Хлопці, %	Дівчата, %	t	p
3 години та більше	53,85 ± 9,97	32,69 ± 6,51	1,78	>0,05
1,5 години – 2 години 59хв на тиждень	11,54 ± 6,39	1,92 ± 1,90	1,44	>0,05
1 година – 1 година 29хв на тиждень	3,85 ± 3,85	9,62 ± 4,09	1,03	>0,05
менше 1 години на тиждень	15,38 ± 7,22	19,23 ± 5,47	0,42	>0,05
зовсім не займаються	15,38 ± 7,22	11,54 ± 4,43	0,45	>0,05
не можуть порахувати час	0,00 ± 0,00	25,00 ± 6,00	4,16	<0,05

Висновки

Таким чином, проведене нами дослідження виявило, що:

1. 94,87% підлітків приділяють час ФА середньої або високої інтенсивності, зокрема 79,49% – ФАСІ та ФАВІ, по 7,69% – або тільки ФАСІ, або тільки ФАВІ;

2. Для хлопців-підлітків більш характерно витрачати на ФАВІ 3 години та більше впродовж тижня (73,08±8,87% хлопців проти 32,69±6,51% дівчат; t=3,67, p<0,05);

3. Для дівчат-підлітків більш характерно витрачати на ФАВІ менше 3-х годин впродовж тижня (53,85±6,91% дівчат проти 11,54±6,39% хлопців; t=4,49, p<0,05), у т.ч.: від 1,5 до майже 3-х годин на тиждень (17,31±5,25% проти 3,85±3,85%, відповідно; t=2,07, p<0,05), від години до майже 1,5 години (19,23±5,47% проти 3,85±3,85%, відповідно; t=2,20, p<0,05), менше 1 години (17,31±5,25% проти 3,85±3,85%, відповідно; t=2,07, p<0,05);

4. 7,69% хлопців та 3,85% дівчат відповіли, що вони зовсім не займаються ні ФАСІ, ні ФАВІ.

Список використаних джерел

1. The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health: Guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels. World Health Organization; 2024 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240092198>).
2. Improving the health and wellbeing of children and adolescents: guidance on scheduled child and adolescent well-care visits. Geneva, World Health Organization; 2023 (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240085336>).
3. Пальчук М.Б., Кенсицька І.Л., Даруга А.Р., Ши Яньцзе Особливості стану та рухової активності дівчат-підлітків 12-13 років. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 2023; 7К(167): 146-149. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).30.
4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization; 2020 (<https://iris.who.int/handle/10665/337001>).

Bondarenko D.A., Doroshenko T.S., Panasyuk T.O., Kelesh T.O.,

Varetska O.Yu., Petrovska T.M., Maksymenko Yu.A.

GENDER SPECIFICITY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF TEENAGERS IN ODESA REGION

The aim of this study was to identify gender characteristics of the degree of physical activity of adolescents aged 11-19 years in the Odesa region. Analysis of data of the anonymous survey conducted by us among teenagers showed that it is more common for boys to devote more time during the week (3 hours or more) to vigorous-intensity physical activity than for girls (73.08% and 32.69%, respectively; $t=3.67$, $p<0.05$). 5.13% of respondents do not engage in moderate- and vigorous-intensity physical activity.

Key words: *teenagers, gender, moderate- and vigorous-intensity physical activity.*

Наукове видання

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

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)