

**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:

|                             |                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Коробейніков Георгій</b> | доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна) |
| <b>Лизогуб Володимир</b>    | доктор біологічних наук, професор (Україна)           |
| <b>Магльований Анатолій</b> | доктор біологічних наук, професор (Україна)           |
| <b>Михалюк Євгеній</b>      | доктор медичних наук, професор (Україна)              |
| <b>Носко Микола</b>         | доктор педагогічних наук, професор (Україна)          |
| <b>Орлик Надія</b>          | кандидат біологічних наук, доцент (Україна)           |
| <b>Потоп Володимир</b>      | доктор педагогічних наук, професор (Румунія)          |
| <b>Приймаков Олександр</b>  | доктор біологічних наук, професор (Польща)            |
| <b>Топчій Марія</b>         | кандидат біологічних наук, доцент (Україна)           |
| <b>Холодов Сергій</b>       | 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

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

*Hrebenina A. A., Volchkova O.E.*

## **APPLICATION OF PHYSICAL REHABILITATION MEANS IN THE CORRECTION OF MOTOR DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN WITH CONSEQUENCES OF NERVOUS SYSTEM LESIONS**

*The article highlights and analyzes the means of physical rehabilitation used in the correction of motor development of young children with consequences of nervous system disorders.*

**Key words:** *rehabilitation of children, physical rehabilitation means, correction of motor development.*

УДК 612:159.938.253 (091)

*Дегтяренко-Мельник Т. В.,  
Бринза І. В., Лавриненко М. Р.  
(Україна, м. Одеса)*

## **ВИЗНАЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОСОБИ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ ЗА ЛОГІКОЮ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ**

**Анотація.** *У статті висвітлюється актуальність вивчення проблеми працездатності особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки та перспектива її подальшої розробки за логікою психофізіологічної експертизи. Надається обґрунтування використання логістичної схеми етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки. Визначається необхідність застосування адекватних методик психологічної та психофізіологічної діагностики в рамках організації та проведення психофізіологічної експертизи.*

**Ключові слова:** професійна придатність, професійний відбір, професійний супровід, умови підвищеної небезпеки, психофізіологічна експертиза.

**Актуальність дослідження.** Провідними в контексті формування адаптації особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки виступають індивідуально-психофізіологічні чинники. Психофізіологічні особливості людини відіграють провідну роль у забезпеченні професійної придатності та надійності осіб, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки, що знайшло відбиток у численних наукових працях знаних українських вчених С. Табачнікова, М. Макаренко, В. Лизогуба, О. Кокуна, А. Гоженко, В. Плохих, Л. Шафрана, Е. Псядло та інших.

Найбільш вагомий внесок в розробку вищевказаного наукового напрямку було здійснено відомими професорами М. Макаренко і В. Лизогубом, їх наукові праці (2003-2023 рр.) стали науково-методологічним підґрунтям для подальших досліджень актуальної проблеми визначення професійної придатності осіб з врахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей, розробка якої успішно продовжується вітчизняним науковими школами Києва, Черкас, Дніпра, Львова, Луцька, Одеси, Сум, Харкова та інших міст України.

Психофізіологічна експертиза для працівників соціально-значущих професій сьогодні не тільки є важливим науковим напрямом, а й складовою інтегрального комплексу первинної оцінки фізичного стану особи, психогігієни, психопрофілактики задля забезпечення професійної надійності, збереження здоров'я та трудового довголіття працюючих громадян.

В дійсний час актуалізовано проведення психофізіологічної експертизи для певних категорій професій, які пов'язані з військовими спеціальностями, управлінням наземним, підземним, повітряним та водним транспортом. Таку трудову діяльність відносять до робіт, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки, а відтак для представників цих професій здійснюють психофізіологічну експертизу в рамках професійного відбору.

Недостатня вивченість проблеми взаємозв'язку стресостійкості особи із адаптивністю особистості свідчить про актуальність та доцільність подальшої розробки обраного наукового напрямку (Дегтяренко-Мельник, Бринза, 2022-2024).

Отже, стрімкий науково-технічний прогрес та загрозові умови теперішнього часу спричиняють укорінення негативних тенденцій погіршення стану здоров'я та зниження адаптаційних можливостей особи в реаліях сьогодення, що потребує розробки теоретико-методологічних засад професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки.

**Мета дослідження** полягала у обґрунтуванні використання логістичної схеми етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки.

В екстремальних ситуаціях сьогодення оцінка професійно-важливих якостей особистості має медико-соціальне значення, а відтак їх визначення із застосуванням адекватних методик психологічної та психофізіологічної діагностики є необхідним в рамках організації та проведення психофізіологічної експертизи.

На підставі власного теоретико-методологічного досвіду та практичної діяльності, представляємо авторську розробку, яка стосується логістики проведення етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки.

### **Логістика етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки**

I. Первинний скринінг за експрес-методиками функціонального і психоемоційного стану індивіда (АТ, ЧСС, ЖЄЛ, ШГР; тести Люшера, Спілберга, САН).

II. Оцінка психоемоційного стану особи за її індивідуально-типологічними особливостями.

| Психофізіологічні методи.                                             | Психологічне тестування.                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Основні властивості нервової системи (тепін-тест)                     | Інтелектуальний потенціал (тести Ровена, Векслера та оцінка якості уваги)       |
| Сенсомоторні реакції (латентності зорових, слухових)                  | Активність логічного та вербального мислення (за Айзенком)                      |
| Кольорсприйняття (корольові таблиці)                                  | Особистісний портрет (16F опитувальник Р.Кеттелла, Велика п'ятірка, Міні-Мульт) |
| Функціональні методи (ЕГЕ, ВП, нейросонографія, міографія, МРТ, КЧСМ) | Оцінка стресостійкості та адаптивного потенціалу (психодіагностичні тести)      |

III. Діагностичне тестування за комп'ютеризованими програми (АПК) (НС-психотест та комплексна діагностика психомоторних якостей особи).

IV. Статистична обробка результатів, співставлення результатів з нормативними показниками.

V. Визначення інтегрального показника професійної придатності та віднесення осіб до певних категорій.

**1 група** – повна професійна придатність, **2 група** – достатня професійна придатність, **3 група** – часткова професійна придатність, **4 група** – професійна непридатність.

VI. Індивідуально-орієнтовані рекомендації: (тренінги, методи фізичної реабілітації, заходи психогігієни, психотерапевтичні прийоми).

Представлена схема має практичну спрямованість для психофізіологічного обстеження та психологічного тестування які обов'язково запроваджують для працівників соціально-важливих галузей, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки. В дійсній час в Україні реалізована організація мережа Центрів психофізіологічної експертизи, яка є складовою інтегрального комплексу первинної психогігієни, психопрофілактики та забезпечення

професійної надійності, збереження здоров'я та трудового довголіття працюючих громадян.

У медичному центрі «ВІВАМЕД» реалізована психофізіологічна експертиза осіб, які виконують роботу в умовах стресогенних умовах праці (на протязі 10 років вона проведена майже 7000 працівників). В даній статті надається інформація щодо статистичної обробки отриманих індивідуальних показників психофізіологічного стану обстежених осіб (107 респондентів).

На підставі отриманих результатів за обраними психофізіологічними показниками, визначали придатність осіб до виконання професійних обов'язків. Фактичні дані згідно до переліку показників психофізіологічного та психологічного стану за їх середнім значення (М) з похибкою при довірчій ймовірності 99,7 були такими: 1. Сенсомоторні реакції -  $50,7 \pm 0,21$ . 2. Середнє значення за показником уваги -  $47,5 \pm 0,53$ . 3. Швидкість переключення уваги –  $48,5 \pm 0,80$ . 4. Пам'ять (зорова та слухова)  $41,1 \pm 0,62$ . 5. Емоційна стійкість та відчуття тривоги –  $46,4 \pm 0,36$ . 6. Стійкість до впливу стресів -  $52,5 \pm 0,62$ . 7. Ознаки втоми -  $54,2 \pm 0,58$ . 8. Орієнтація у просторі -  $49,5 \pm 0,89$ . 9. Реакція на об'єкт, який рухається –  $52,4 \pm 0,79$ . 10. Здатність приймати рішення та дії в екстремальних умовах  $48,5 \pm 0,68$ . 11. Стійкість до монотонії -  $50,3 \pm 0,99$ .

Маємо зазначити аналогічність середнього значення отриманих показників, що визначають стійкість до впливу стресів і наявність ознак втоми. В групі осіб (82 обстежених), що були визнаними «годними» до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки інтегральний показник за середнім його значенням склав  $53,7 \pm 0,48$  ум. од. Встановлено, що в групі осіб (25 обстежених), які були визнані «не годними» в результаті психофізіологічного обстеження, що інтегральний показник склав за середнім його значенням  $41,2 \pm 0,57$  ум. од. Вищезазначене свідчить про вірогідну відмінність інтегрального показника професійно важливих якостей (ПВЯ) в групі «годних» працівників у порівнянні з інтегральним показником ПВЯ в групі «не годних» осіб, які були визнаними не придатними до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки.

Маємо підкреслити, що проведена психофізіологічна експертиза є зручним та надійним інструментом для здійснення правомірного професійного відбору. В теперішній час успішно продовжується опрацювання системи професійного відбору працівників, які мають виконувати роботу в умовах підвищеної небезпеки. Слід погодитися з думкою вітчизняних вчених, що провідне значення для забезпечення оптимальної операторської діяльності мають психомоторні якості особи. Власні наукові праці доводять наявність високого рівня взаємозв'язків між психомоторними якостями особи і перцептивно-когнітивними функціями особи (Дегтяренко, 2016; Дегтяренко, Яготін, 2018-2023; Дегтяренко-Мельник і Бринза, 2024).

### **Висновки**

Проблеми визначення працездатності особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки набула актуальності і має перспективу подальшої розробки за логікою психофізіологічної експертизи. Необхідно підкреслити, що вона набула в останні роки першорядного медико-соціального значення. Професійний відбір для фахівців соціально-значущих професій бажано здійснювати ще до початку їх професійної діяльності, проводити його слід в якості супроводу в системі психологічного та психофізіологічного забезпечення працездатності осіб, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки. А від так представлена нами «Логістика етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки» має реальні перспективи для впровадження психофізіологічної експертизи в практичну діяльність Центрів в рамках системи професійного відбору.

### **Список використаних джерел**

1. Дегтяренко Т. В. Онтологія визначення основних властивостей нервової системи людини в концепті розробки проблеми індивідуальності *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 3, 5(14). 2018. С. 266–274.

2. Дегтяренко Т. В., Бринза І. В. Взаємозалежність розвитку психіки з психомоторикою в контексті формування рухових якостей особи. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research : monograph / comp. V. Shpak; chairman of the editorial board S. Tabachnikov. Sherman Oaks: GS publishing services.* 2022. Р. 228–245
3. Дегтяренко Т. В., Бринза І. В. (2023). Методологія єдності психологічного і психофізіологічного підходів в оцінці індивідуально-типологічних особливостей людини. *Наук. журнал соціології та психології «Габітус». Психофізіологія. Медична психологія*, 2023. Вип. 48. С. 185–193.
4. Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В. Психофізіологія рухової діяльності: навч. посібник для студентів ЗВО. Одеса: «Сфінкс», 2024. 379 с.
5. Dehtiarenko-Melnik, T. V., Brynza, I. V. & Yahotin R. S. (2023). Psychomotorics & Individuality: monograph. Sherman Oaks, California: GS Publishing Services, 2024. 412 p.
6. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси, 2014. 102 с.

**Degtyarenko-Melnyk T. V.,**

**Brynza I. V., Lavrynenko M. R.**

**DETERMINATION OF A PERSON'S CAPACITY TO WORK IN  
CONDITIONS OF INCREASED DANGER ACCORDING TO THE LOGIC  
OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL EXAMINATION**

**Annotation.** *The article highlights the relevance of studying the problem of a person's ability to work in conditions of increased danger and the prospect of its further development according to the logic of psychophysiological examination. The justification for the use of the logistic scheme of the stages of professional selection and support of persons working in conditions of increased danger is provided. The need to apply adequate methods of psychological and psychophysiological diagnostics*

*within the framework of the organization and conduct of psychophysiological examination is determined.*

**Key words:** *professional suitability, professional selection, professional support, conditions of increased danger, psychophysiological examination.*

УДК 37.09+614.2

*Дегтяренко-Мельник Т. В., Капунт Г. А.*

*(Україна, м. Одеса)*

## **ВПЛИВ АНТИСТРЕСОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА АДАПТИВНИЙ ІМУНІТЕТ УЧНІВ**

**Анотація:** *У статті висвітлюється актуальність вивчення впливу фізичної активності на адаптивний (набутий) імунітет, що є ваговою складовою частиною імунної системи, яка формується прижиттєво у індивіда на конкретні антигенні чинники. Запроваджено порівняльний аналіз у учнів 2 класу за гематологічними показниками адаптивного імунітету задля визначення ефективності антистресових тренінгів до та після їх застосування. В ході досліджень визначено, що антистресові тренінги, в цілому, підвищують адаптивні можливості організму до фізичних навантажень, призводять до довгострокових адаптивних змін у системі крові: збільшенню кількості формених елементів та гемоглобіну.*

**Ключові слова:** *адаптивного імунітет, антистресовий тренінг, довгострокова адаптація, набутий імунітет, фізична активність.*

**Актуальність дослідження.** Адаптивний імунітет є ключовою складовою імунної системи, яка забезпечує захист організму людини від патогенів та чужорідних агентів за допомогою специфічних реакцій. Адаптивний (набутий) імунітет – це така вагова складова імунної системи, яка формується прижиттєво

*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)