

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)

Дегтяренко-Мельник Т. В., Бринза І. В., Лавриненко М. Р.	
Визначення працездатності особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки за логікою психофізіологічної експертизи.....	113
Дегтяренко-Мельник Т. В., Капунт Г. А.	
Вплив антистресової гімнастики на адаптивний імунітет учнів.....	120
Донець І. О., Міненко А. О., Кійко Т. Б.	
Вплив фізичної культури на формування та збереження здоров'я учасників освітнього процесу.....	126
Єдинак Г. А.	
Характеристика деяких інноваційних підходів у фізичному вихованні дітей та молоді.	138
Жіра Г. І.	
Організація фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.....	147
Іванська О. В., Гальченко Л. В., Матвєєв І. Л.	
Фізіологічні механізми сприйняття образу рухів у тренуванні спортсменів.....	153
Калиниченко І. О., Латіна Г. О.	
Оцінка професійного вигорання педагогів різних вікових груп в умовах воєнного стану.....	158
Каратєєва С. Ю, Слободян О. М.	
Встановлення соматотипу команди майстрів спорту України з футболу «Університет»	164
Коваленко С. О., Циганник Р. А., Дзюник І. С.	
Кровообіг нижніх кінцівок у спортсменів при градуальній пасивній ортопробі.....	169
Козакевич В. К., Зюзіна Л. С., Мелащенко О. І., Козакевич О. Б.	
Перспективні аспекти формування та збереження здоров'я в дітей шкільного віку.....	177
Кольчак В. А.	
Аналіз організаційного механізму розвитку кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту на регіональному рівні.....	183
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Коханевич А. І., Вітенко Д. П., Сінь Хаоруй, Ван Сяньюй	
Контроль за функціональним станом кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	189
Кривошеєв Д. А., Іщук А. М., Красовська Г. В., Дзюбенко Н. В., Кривошеєв А. В.	
Вплив омега-3 на здоров'я людей, що займаються фітнесом та бодібілдингом.....	199
Магльований А. В., Кунинець О. Б., Іваночко О. Ю., Хомишин В. П.	
Вплив дозованого фізичного навантаження на параметри серцево-судинної системи студенток.....	205
Магльований А. В., Кунинець О. Б., Іваночко О. Ю., Кравець Х. П.	
Характеристика засобів моделювання рівня фізичних навантажень студенток.....	211
Myloslavska O. V., Shapoval I. Yu.	
Types of conflicts in sports teams and effective methods of their resolution.....	219
Mykhaliuk Ye. L., Horokhovskiy Ye. Yu., Bosenko A. I., Orlyk N. A.	
Physical working capacity as a health indicator and its relation to the occurrence of "infinite tone" phenomenon in soccer players.....	226

Techniques. 6th ed. Philadelphia: F. A. Davis, 2012. 1048 p.

12. Walsh N. & Walsh W. Rehabilitation of landmine victims – The ultimate challenge. *Bulletin of the World Health Organization*. February 2003. 81(9). P. 665-670. DOI: [10.1590/S0042-96862003000900009](https://doi.org/10.1590/S0042-96862003000900009).

Hanna Zhara

ORGANIZATION OF WAR VETERANS' PHYSICAL AND SPORTS REHABILITATION IN THE CONDITIONS OF VETERANS' SPACES

Summary. *The article presents the content, principles, and results of the pilot implementation of the project "Specialized course of self-preservation, self-recovery and survival", which is implemented in the conditions of veterans' spaces for physical and sports rehabilitation of military personnel, war veterans and their family members.*

Key words: *war veterans, physical culture and sports rehabilitation, veterans' space, social project.*

УДК 796.015.5.071.2:612.76

Іванська О. В., Гальченко Л. В., Матвєєв І. Л.

(Україна, м. Запоріжжя)

ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ СПРИЙНЯТТЯ ОБРАЗУ РУХІВ У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ

В останні роки неухильно зростає інтерес до вивчення пізнавальних процесів. В даний час вивчаються більш складні когнітивні механізми, такі як: механізм прийняття рішень, аналіз інформації, особливості навчання, механізми пам'яті. Проаналізовано дослідження багатьох авторів про вплив попередньої дії в розумі на виконання рухів, відповідно до якого під час уявного руху виникає м'язова активність, ідентична по локалізації реального руху, але набагато менша за величиною. З'ясовано, теоретичне пояснення фізіологічних механізмів

ідеомоторних реакцій, так за уявлення про дію збільшується кровообіг. У період безпосередньої підготовки до майбутньої діяльності під впливом лише рухових уявлень змінюється функціональний стан багатьох систем організму, які беруть участь у реальному здійсненні рухового акту.

Ключові слова: ідеомоторне тренування, сприйняття образу рухів, тренування, фізичне виховання.

Актуальність. Одним із напрямів досліджень в області психології спорту і фізичної культури є метод ідеомоторного тренування, який спрямований на формування внутрішніх засобів діяльності спортсменів по керуванню власним станом, засвоєнню та стабілізації простих та складних рухів. Практика розумового тренування на думку В.А. Абалаєї також має виховний вплив на спортсменів, що підвищуючи рівень усвідомлення діяльності через дисципліну мислення, підвищуючи здатність до концентрації та в цілому шляхом розвитку самовизначення, усвідомлення власної діяльності.

І. Arsene., V. Grosul вважають, що при ідеомоторному тренуванні покращується психомоторне мислення та рухова пам'ять спортсмена, розвивається здатність швидко входити в оптимальний стан підготовки до змагальної боротьби, підтримувати «спортивну форму» протягом змагань.

Ідеомоторне тренування – це сукупність вправ, які спортсмен виконує за допомогою уяви. Метод істотно підвищує рівень витривалості спортсмена, сприяє збереженню умінь та навичок при тривалих перервах між тренуваннями, дає можливість опанувати нові навички, що раніше не випробовували [2].

Метою статті проаналізувати наукові дослідження фізіологічних механізмів сприйняття образу рухів у тренуванні спортсменів.

Завдання досліджень:

1. Проаналізувати наукові зарубіжні та вітчизняні джерела з проблеми дослідження та оцінки функцій сприйняття у спортсменів.
2. Дослідити особливості прояву функції сприйняття у спортсменів.

3. Провести аналіз функції сприйняття у спортсменів з різним рівнем психофізіологічного стану.

Методи дослідження:

- Аналіз даних літератури;
- Психодіагностика;
- Математична статистика.

Результати та їх обговорення. Відчуття – це відображення окремих властивостей предметів і явищ при безпосередній дії подразників на органи чуття. Крім того, відчуття дають інформацію про зміни у власному тілі: людина відчуває порушення у функціонуванні внутрішніх органів, положення і рух свого тіла й окремих його частин. Сприйманням називається відображення в свідомості людини предметів і явищ дійсності при їх безпосередньому впливі на органи чуття. Результатом сприймання є цілісний образ об'єкту [3].

Сприймання характеризується рядом особливостей, найбільш важливими з яких є: предметність, цілісність, структурність, константність і осмисленість.

Отже, на основі постійно мінливих сенсорних вражень перцептивна константність продукує стійкий, стабільний і константний образ світу.

Сприйняття образу рухів – це складний процес ідеомоторного тренування, тут величезну роль грають зорові, м'язові та інші образні відчуття, а також уявлення про образ руху чи його окремих елементів, збережених у пам'яті від колишнього досвіду. В уявному образному сприйнятті рухів беруть участь як м'язово-рухові, і зорові образні уявлення рухів. При сприйнятті власних рухів, наприклад, у початковому періоді навчання м'язове образне уявлення, на другий план відсувають яскравіші і виразні зорові образи. Зорові образи рухів виражаються і запам'ятовуються значно яскравіше, ніж рухові.

Зорове сприйняття предметів та сприйняття мови, як зазначав В.М. Кандиба викликають активацію тимчасових зв'язків у галузі рухового аналізатора, які відповідають системі рухів, що раніше виконувались. В результаті механізму центрального збудження в корі великих півкуль виникає

уявлення про ці рухи, а звідти імпульси поширюються до робочих органів [3]. Повторне свідоме збудження певних рухових нейронів як у виконанні реальної роботи, і при уявному її відтворенні підкріплює і посилює міжцентральної взаємозв'язки, що сприяють швидкій освіті рухового стереотипу. І.П. Павлов стверджував, що м'язово-рухові образні уявлення у корі головного мозку відіграють величезну роль, викликаючи зародкові, мінімальні за інтенсивністю, рухові імпульси, які мимоволі виникають у зв'язку з уявленнями образу рухів.

У даній роботі для здійснення психодіагностики ми використовували апаратно - програмний психодіагностичний комплекс «Мультипсихометр 05».

Батарея тестових завдань була орієнтована на оцінку психомоторики, властивостями якої є відносно стійкі індивідуальні особливості виконання рухів, які мають прояв в характеристиках точності, швидкості (частоти), сили, координації [4].

Для рішення поставлених задач, нами були запропоновані тестові завдання:

- СМР (Сенсомоторная реакція) – проста зорово-моторна реакція;
- РРО (Реакція на об'єкт, що рухається) – баланс нервових процесів;
- Перцептивна швидкість.

Оцінка стану психофізіологічних властивостей здійснюється наступним чином:

- визначення індивідуально-типологічних особливостей ЦНС і діагностика сенсомоторних і нейродинамічних функцій: сили і функціональної рухливості нервових процесів;

- діагностика функціонального стану основних психічних функцій (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення) та рівня розумової працездатності;

- комплексна оцінка особистості, визначення рівня ситуативної та індивідуальної тривожності, яка пов'язана з поточним і передстартовим станом спортсменів [5].

Проведення досліджень і статистична обробка отриманих даних свідчить про те, що сприйняття у елітних спортсменів змінюється в залежності від рівня психофізіологічного стану.

Аналіз отриманих даних виявив деякі особливості, а саме, досліджувані, що спеціалізуються в єдиноборствах мають різний рівень сприйняття - високий, де нервова система більш рухлива, і низький рівень - нервова система менш рухлива. Причому кількісні розбіжності несуттєві. Тому не можна говорити про вплив психофізіологічного стану на спортсменів, що спеціалізуються в єдиноборствах.

У тестовому завданні реакції на рухомий об'єкт (РРО) нами виділено показник точності, як показник, що характеризує збалансованість процесів збудження і гальмування. Середні значення даного показника у випробовуваних з високим рівнем сприйняття і у випробовуваних з низьким рівнем сприйняття склали 2,79 і 3,25 умовних одиниць відповідно. Аналіз отриманих даних показав, що випробовувані з високим рівнем сприйняття мають показник точності по РРО, такий, що знаходиться в балансі просів збудження і гальмування, ніж в іншій групі, де цей показник переважає у бік процесу збудження.

Висновки. На основі теоретичного матеріалу щодо аналізу наукових досліджень фахівців стосовно фізіологічних механізмів сприйняття образу рухів у тренуванні спортсменів, ми дійшли висновку, що рухові уявлення впливають на зміну функціонального стану багатьох систем організму людини, розкриваючи великі можливості використання ідеомоторики у тренувальному процесі. Вивчення механізмів уявних образів у спортсменів буде вищим, якщо спортсмен попередньо буде ознайомлений з рухом, що досліджується. Формування майбутнього руху відбувається у головному мозку, а реалізація здійснюється за допомогою опорно-рухового апарату. Кінцевий результат залежить від того наскільки спортсмен успішно сприймає образ руху, а виконуюча система виконує рух правильно якщо вони добре взаємопов'язані, від

цього залежить якість результату ідеомоторного тренування, та психоемоційного стану спортсмену в періоді тренувально-змагального періоді.

Список використаних джерел

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
2. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод. посібник. Київ: «Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.
3. Коробейніков Г. В., Приступа Є. М., Коробейнікова Л. Г., Бріскін Ю. А.. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
4. Arsene I., Grosul V. The influence of special psychological training (attention, focusing) on supes students in achieving sports performance in table tennis. *The Annals of the "Ștefan cel Mare" University of Suceava*. V. XV issue. № 1. 2022. P. 110-119. [PDF] usv.ro.
5. Abălașei B. A. Handball ideomotor training. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series IX, Sciences of Human Kinetics*. 2017. T. 10. №. 1. P. 17-22.

УДК 613.6.02

Калиниченко І. О., Латіна Г. О.

(Україна, м. Суми)

ОЦІНКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. В умовах воєнного стану ментальне здоров'я педагогів характеризується низьким рівнем професійного вигорання (ПВ) ($57,35 \pm 3,33\%$). Провідними симптомами ПВ в умовах воєнного стану визначено: «загнаність у кут», «незадоволеність собою», «деперсоналізація» та «емоційне відчуження».

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)