

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., Капун 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

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».

Професійне вигорання педагогів до 31 року характеризується сформованим симптомокомплексом «виснаження», від 31 до 40 – «резистентності» і після 41 року – «виснаження». У віці 31-40 років встановлено вищі прояви симптому «редукція професійних обов'язків», у віці 41-50 років – симптому «незадоволеність собою». Після 51 року відбувається зниження проявів симптому «деперсоналізації».

Ключові слова: професійне вигорання, ментальне здоров'я, педагогічні працівники, стан здоров'я, воєнний стан.

Актуальність. На сьогодні, досліджено залежність формування ПВ від типу та різних форм підпорядкування [1], спеціалізації [2, 3], стажу та кваліфікації [4]. Наявні дослідження впливу особливостей трудового процесу педагогічної праці в умовах соціальної ізоляції зумовленої пандемією COVID-19 [5]. У педагогічних працівників (з COVID-19 в анамнезі) професійне вигорання середнього та високого рівня характеризувалося більш високими проявами тривожності та депресії, надмірного емоційного виснаження, перевтоми, та розвитку психосоматичних порушень [6].

Актуальність проведення дослідження підтверджується пріоритетом збереження психічного здоров'я, який передбачено Стратегічним планом діяльності Міністерства освіти і науки до 2027 року (2024 р.), Концептуальною запискою «Модернізація психологічної служби та надання послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в системі освіти» в рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою леді України (2022 р.) та «Концепцією розвитку охорони психічного здоров'я України на період до 2030 року» (2017 р.).

Мета дослідження: оцінити складові синдрому професійного вигорання педагогів різних вікових груп в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети рівень професійного вигорання оцінено за методикою В.В. Бойка «Діагностика рівня

емоційного вигорання» (1998 р.) (з урахуванням кількості балів визначався високий рівень – 181 бал і вище, середній рівень – від 111 до 180 балів, низький рівень – до 110 балів). Оцінено прояви наступних симптомів: незадоволеність собою, загнаність у клітку, редукція професійних обов'язків, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація). Виокремлено три симптомокомплекси: напруження, резистентності та виснаження з оцінкою не сформований до 36 балів, на стадії формування від 37 до 60 балів, сформований – більше 61 бала. Респонденти склали чотири вікові групи (до 30 років, 31 – 40 років; 41 – 50 років; старше 51 року). Опитано 136 педагогів закладів загальної середньої освіти м. Суми навесні 2023 року в умовах воєнного стану.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, з гарантією захисту прав і свобод людини, недоторканості його фізичної та психічної цілісності, з дотриманням принципів справедливості і рівності, з попереднім детальним інформуванням волонтерів про суть дослідження, від кожного суб'єкта наукового дослідження отримано письмову згоду на участь у дослідженні та на проведення діагностичних заходів згідно з «Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації» (2005).

Математична обробка включала розрахунок первинних статистичних показників, порівняння вибірок, дисперсійний аналіз з використанням стандартного статистичного пакету STATISTICA 10.0.

Результати та їх обговорення. В умовах воєнного стану ментальне здоров'я педагогів характеризується низьким рівнем ПВ ($57,35 \pm 3,33\%$), частка якого на 25% більше за середній ($32,35 \pm 3,15\%$) та на 47,06% за високий рівень ПВ ($10,29 \pm 2,04\%$). Встановлено, що не сформованими симптомокомплексами ПВ були симптомокомплекси напруження ($63,25 \pm 4,13\%$) та виснаження ($63,24 \pm 4,13\%$). Сформованим симптомокомплексом визначено симптомокомплекс резистентності ($42,65 \pm 4,24\%$), який характеризується надмірним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій з проявами емоційної замкненості, відстороненості та байдужості.

За даними дисперсійного аналізу у цілому існує міжгрупова відмінність оцінки загального синдрому ПВ у педагогів від стажу роботи ($F=2,72$; $p=0,045$) і вікової групи ($F=2,953$; $p=0,034$). Аналіз проявів симптомокомплексів та симптомів ПВ у педагогічних працівників різних вікових груп свідчить про відсутність відмінностей у проявах стадій симптомокомплексу напруження на відміну від симптомокомплексів резистентності та виснаження. Так, на стадії сформованості симптомокомплексу резистентності встановлено вірогідну відмінність у частки педагогічних працівників віком 31-40 років ($54,55 \pm 4,27\%$, $t=4,88$, $p \leq 0,001$) та 41-50 років ($47,22 \pm 4,27\%$, $t=3,59$, $p \leq 0,001$) у порівнянні з частками вікових груп до 31 років ($26,67 \pm 3,79\%$) та від 51 років ($40,54 \pm 4,21\%$). Підтверджує найбільші прояви симптомокомплексу резистентності у педагогів віком 31-40 років вірогідна відмінність середніх значень показників симптомокомплексу між групою педагогів до 31 років ($46,53 \pm 1,09$ бала, $68,24 \pm 0,93$ бала, $t=2,71$, $p \leq 0,01$). У педагогічних працівників 31-40 років симптомокомплекс формується за рахунок симптому «редукції професійних обов'язків», який характеризується прагненням якомога менше часу витратити на виконання своїх професійних обов'язків.

Професійне вигорання педагогів віком 41-50 років відрізняється вищими середніми значеннями симптому «незадоволеність собою» ($6,52 \pm 0,13$ бала, $t=2,05$, $p \leq 0,05$) у порівнянні з даними педагогів віком до 31 років ($4,2 \pm 0,15$ бала), що проявляється у незадоволеністю власною професійною діяльністю і собою, як професіоналом.

Найбільша частка сформованого симптомокомплексу виснаження ПВ педагогів встановлена у віці до 31 року ($31,58 \pm 3,99\%$) та 41-50 років ($42,11 \pm 4,23\%$) у порівнянні з віком від 31 до 40 років ($21,05 \pm 3,5\%$, $t=3,84$, $p \leq 0,001$). Найменша частка – у педагогів віком 51 рік і більше ($5,26 \pm 1,91\%$, $t=7,93$, $p \leq 0,001$). Таким чином, психофізична перевтома, яка характеризує симптомокомплекс виснаження, найбільші прояви мали на початковому етапі професійної кар'єри та у віці максимального кар'єрного росту.

Результати порівняння середніх величин симптомів симптомокомплексу виснаження дозволив визначити зниження з віком симптому «деперсоналізації». Так, у педагогів віком більше 51 року ($4,81 \pm 0,14$ бала) у 1,7 рази відбулося зниження симптому «деперсоналізації» порівняно з даними педагогів віком 31-40 років ($7,96 \pm 0,19$ бала, $t=2,32$, $p \leq 0,05$) і у 2 рази порівняно з віком 41-50 років ($9,72 \pm 0,24$ бала, $t=2,95$, $p \leq 0,01$). Інші симптоми не мали відмінностей у різних вікових групах. Відмінність у вікових групах симптомокомплексу виснаження та симптому «деперсоналізація» підтверджує дисперсійний аналіз ($F=2,624$; $p=0,053$; $F=2,930$; $p=0,036$, відповідно).

Висновки

1. В умовах воєнного стану ментальне здоров'я педагогів характеризується низьким рівнем професійного вигорання ($57,35 \pm 3,33\%$). Високий рівень професійного вигорання ($10,29 \pm 2,04\%$) формується за рахунок симптомокомплексу резистентності ($42,65 \pm 4,24\%$). Провідними симптомами ПВ в умовах воєнного стану визначено: «загнаність у кут», «незадоволеність собою», «деперсоналізація» та «емоційне відчуження».

2. Професійне вигорання педагогів до 31 року характеризується сформованим симптомокомплексом «виснаження», від 31 до 40 – «резистентності» і після 41 року – «виснаження». У віці 31-40 років встановлено вищі прояви симптому «редукція професійних обов'язків», у віці 41-50 років – симптому «незадоволеність собою». Після 51 року відбувається зниження проявів симптому «деперсоналізації».

Перспективою подальших наукових пошуків є розробка програми підтримки ментального здоров'я педагогічних працівників.

Список використаних джерел

1. Arias W. L., Huamani J., & Ceballos K. D. Burnout syndrome in Schoolteachers and University Professors: A psychometric and comparative analysis

from Arequipa City. *Propósitos y Representaciones*. 2019. Vol. 7(3), P. 72 – 110. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>.

2. Bulatevych N. Teacher's burnout syndrome: the phenomenology of the process. *Polish Journal of Public Health*. 2017. Vol. 127., P. 62 – 66. <https://doi.org/10.1515/pjph-2017-0014>.

3. Stasio S., Fiorilli C., Benevene P., Uusitalo-Malmivaara L., & Chiacchio C. D. Burnout in special needs teachers at kindergarten and primary school: Investigating the role of personal resources and work wellbeing. *Psychology in the Schools*. 2017. Vol. 54(5), P. 472 – 486. <https://doi.org/10.1002/pits.22013>.

4. Kalynychnenko I.O., Latina H.O., Uspenska V.M., Zaikina H.L., Kalynychnenko D.O. Physiological and hygienic correlates of teachers' occupational burnout syndrome development. *Wiadomoski Lekarskie*. 2021. Vol. LXXIV, is. 7. (july). P.1661 – 1666. <https://doi.org/10.36740/WLek202107119>.

5. Калиниченко І.О., Латіна Г.О. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я педагогічними працівниками з різними рівнями професійного вигорання в умовах соціальної ізоляції та воєнного стану. *Довкілля та здоров'я*. 2024. №1 (110). С. 26–31. URL: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/110-0026.pdf>.

6. Kalynychnenko I. O., Latina H. O., Ivanii I. V., Khrapatyi S., Liubchenko N. Characteristics of symptom complexes of professional burnout among pedagogical workers of educational institutions of various types. *Journal of Higher Education Theory and Practice*. 2022. 22(15). P. 64 – 72. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i15.5560>.

Kalynychnenko I.O., Latina H.O.

**SUBJECTIVE ASSESSMENT OF THE HEALTH STATE OF
EDUCATIONAL EMPLOYEES IN THE CONDITIONS
OF THE COVID-19 PANDEMIC**

Summary. *In the conditions of martial law, the mental health of teachers is characterized by a low level of occupational burnout ($57.35 \pm 3.33\%$). The leading*

symptoms of occupational burnout in the conditions of martial law are: "backed into a corner", "dissatisfaction with oneself", "depersonalization" and "emotional alienation".

Occupational burnout of teachers before the age of 31 is characterized by the formed symptom complex of "exhaustion", from 31 to 40 - "resistance" and after 41 years - "exhaustion". At the age of 31-40, higher manifestations of the "reduction of professional responsibilities" symptom were found, at the age of 41-50 - the symptom of "dissatisfaction with oneself". After the age of 51, the symptoms of "depersonalization" decrease.

Key words: *occupational burnout, mental health, teachers, state of health, pandemic, martial law.*

УДК 611.94.068:572.087]-056.1:796.332

Каратєєва С. Ю, Слободян О.М.

(Україна, м. Чернівці)

ВСТАНОВЛЕННЯ СОМАТОТИПУ КОМАНДИ МАЙСТРІВ СПОРТУ УКРАЇНИ З ФУТБОЛУ «УНІВЕРСИТЕТ»

Анотація: *з метою встановлення типів конституції 16-х членів команди майстрів спорту України з футболу «Університет» проводили антропометричне дослідження та визначали тип конституції і екскурсію грудної клітки. В результаті встановлено, що серед членів футбольної команди найбільша кількість є нормостеніками. Також встановлені розбіжності типів конституції на основі індексу Піньє (нормостенічний тип конституції мають 10 (62,4 %) членів футбольної команди, астеничний (гіпостенічний) 3 (18,8 %), гіперстенічний тип теж 3 (18,8 %) досліджуваних, проте за довжиною нижньої кінцівки мезоморфний тип конституції у 12 (75 %) футболістів, брахіморфний у 4 (25 %) футболістів, доліхоморфного типу конституції не відмічено.*

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)