

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 Ї
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

УДК 159.92

Абрамян Н. Д., Попова Р. К.

(Україна, м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

***Анотація.** У статті висвітлено роль психологічного супроводу у формуванні резильєнтності студентів, зокрема через застосування різноманітних технологій. Дослідження виявило, що інтеграція цих технологій дозволяє створити ефективне середовище для розвитку стійкості, покращуючи здатність студентів до адаптації та стресостійкості. Результати підкреслюють важливість комплексного підходу у психологічному супроводі для досягнення оптимальних результатів у підтримці студентів.*

***Ключові слова:** психологічний супровід, резильєнтність, стресостійкість, адаптація, особистісно-орієнтовані технології, ігрові технології, інформаційно-комунікаційні технології, комплексний підхід, підтримка студентів.*

Актуальність дослідження. Сучасні умови навчання висувають перед студентами значні вимоги, що супроводжуються високим рівнем стресу та психоемоційного навантаження. У зв'язку з цим, резильєнтність стає критично важливою характеристикою для збереження психологічного благополуччя та ефективної адаптації до швидко змінюваних умов життя. Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї теми, питання психологічного супроводу у розвитку резильєнтності студентів залишається недостатньо вивченим. Це дослідження є актуальним, оскільки воно розглядає ефективні підходи до зміцнення

резильєнтності, які можуть сприяти успішній адаптації студентів до навчального процесу та підвищенню їхньої стійкості до стресу.

Метою дослідження є вивчення та розробка ефективних методів психологічного супроводу, спрямованих на розвиток резильєнтності у студентів. Це включає аналіз існуючих підходів до підвищення стресостійкості, дослідження впливу різних психологічних інструментів на формування резильєнтності та визначення оптимальних стратегій для підтримки психоемоційного благополуччя студентів у навчальному середовищі.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися різноманітні методи, зокрема аналіз наукової літератури для систематизації існуючих підходів до підвищення стресостійкості, компаративний аналіз для порівняння різних психологічних інструментів і методик, а також синтез теоретичних концепцій для визначення оптимальних стратегій підтримки психоемоційного благополуччя студентів у навчальному середовищі.

Результати та їх обговорення. При зверненні до поняття резильєнтності особистості необхідно насамперед зазначити, що активне поширення цього терміну датується 2003 роком, коли М. Унгар у своєму міжнародному проєкті «Методологічні та контекстуальні проблеми дослідження життєздатності дітей та підлітків» використовував поняття «resilience» («гнучкість», «пружність», «стійкість»). Однак у вітчизняній традиції цей термін отримав назву життєздатності, оскільки сам М. Унгар під ним розумів здатність людини до управління ресурсами фізичного та психічного здоров'я. У цьому термін «резильєнтність» передбачає, що таке управління власними ресурсами особистості досягається через соціально прийнятне використання актуальних сімейних і соціокультурних умов. Резильєнтність або життєздатність є здатністю людини або соціальної системи до подолання різних життєвих труднощів та побудови свого повноцінного життя у важких умовах. І сутність резильєнтності

полягає у досягненні людиною життєвого успіху соціально схвалюваними способами, що відповідають загальновизнаним моральним нормам соціуму [1].

Резильєнтність є інтегральною можливістю розвитку особистості соціумі, що реалізується у процесі її соціалізації та розвитку соціальних навичок взаємодії оточуючими людьми. Структура резильєнтності складається із здатності до адаптації, здатності до саморегуляції, здатності до саморозвитку, а також свідомості життя та комунікабельності. За допомогою останнього компонента (комунікабельність) відбувається реалізація інших компонентів життєздатності особистості.

Резильєнтність відображає собою сукупність індивідуальних та соціально-психологічних здібностей людини реалізовувати власний ресурсний потенціал, використовувати конструктивні поведінкові стратегії при вирішенні важких життєвих ситуацій, що забезпечують повернення особистості на докризовий рівень активності або визначають особистісний зростання. Резильєнтність включає такі основні компоненти:

- здатність людини бути активним і ініціативним;
- здатність людини самостійно мотивуватися і прагнути досягнень;
- власних емоцій;
- здатність людини здійснювати контроль та регуляцію;
- когнітивні установки позитивного змісту та гнучкість мислення;
- самоповагу;
- соціальна компетентність;
- стратегії власної поведінки адаптивного типу;
- здатність людини до тайм-менеджменту та планування свого майбутнього [2].

На особливу увагу заслуговує вивчення резильєнтності у студентів закладів вищої освіти. Адже, як зазначають Л. Подоляк, В. Юрченко, О. Поліщук, студентський вік – це період найвищих можливостей людини в розвитку сприймання, оперативної пам'яті, загальної реактивності, а також час найбільшої

пластичності в утворенні складних психомоторних навичок, високої емоційно-інтелектуальної активності, спрямованої на гармонізацію емоційного середовища (внутрішнього і зовнішнього), на основі емоційного досвіду, результатів, які базуються на досягненнях психічного та соціального розвитку особистості в попередні вікові періоди життя [3].

Отже, студентство характеризується такими особливостями:

- осмислена побудова молодими людьми планів у майбутнє з урахуванням всієї вікової перспективи, а чи не лише конкретного вікового періоду;
- виражена потреба молоді до особистісної експансії, яка виявляється у бажанні самовираження та прагненні побудувати життєву стратегію;
- активний пошук сенсу життя як основного компонента світогляду молоді. Формування власного індивідуального життєвого стилю та набуття індивідуальних смислів життя, які залежать від успішності у пошуку партнера для життя, можливості відокремлення від батьківського сім'ї та самостійного проживання, а також від успішного набуття професії та початку професійної діяльності;
- розвиток самоприйняття, завдяки якому молоді люди можуть реалістично оцінити себе та прийняти всі свої переваги та недоліки. Самоприйняття є необхідною умовою самореалізації особистості;
- формування у студентів системи особистих моральних, культурних та духовних цінностей на тлі усвідомлення унікальності та неповторності своєї особистості;
- криза молодості, основним змістом якої є те, що молодь прагне знайти різноманітні можливості для життєствердження, зміни себе та набуття нових корисних особистісних якостей;
- підвищення значення самовідчуття та внутрішнього душевного життя для психологічного благополуччя особистості, поява нового інтересу до себе як індивідуальності, що має певне життєве призначення.

Звертаючись безпосередньо до характеристики формування резильєнтності особистості студентів, необхідно помітити, що у час формування життєздатності використовуються різні технології задля досягнення ефективного результату. До них відносять: особистісно-орієнтовані технології, ігрові технології та інформаційно-комунікаційні технології.

Особистісно-орієнтовані технології – практична реалізація гуманістичної філософії, психології та педагогіки. У центрі уваги особистісно-орієнтованих технологій – унікальна цілісна особистість, що прагне максимальної реалізації своїх можливостей (самоактуалізації), яка відкрита для сприйняття нового досвіду і здатна на усвідомлений та відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. В рамках особистісно-орієнтованих технологій при організації навчання та виховання враховуються індивідуальні особливості кожного студента, який опинився у скрутній життєвій ситуації, що здійснюється за допомогою психодіагностичного обстеження [4].

Ігрові технології мають на увазі використання ігрової форми занять, яка створюється за допомогою певних ігрових прийомів та ситуацій, що виступають як засіб спонукання, стимулювання студентів, які опинилися у важкій життєвій ситуації. За допомогою організації різних ігор, у тому числі дидактичних і ділових, студенти, які опинилися у важкій життєвій ситуації, можуть отримати відповідну соціально-педагогічну допомогу в опрацюванні різних варіантів вирішення конкретної ситуації, або у тренуванні різних навичок саморегуляції та адаптації, які підвищують життєздатність таких студентів, що допоможе їм у подоланні проблеми.

Інформаційно-комунікаційні технології є використанням комплексу технічних пристроїв, механізмів, способів, алгоритмів обробки інформації з метою організації та ведення освітнього процесу. Під технічними пристроями передусім розуміються персональний комп'ютер, мультимедійний проєктор, інтерактивна дошка тощо. Потрібно зауважити, що правильне використання сучасних інформаційних технологій дозволяє суттєво підвищити мотивацію

студентів, які опинилися у важкій життєвій ситуації, до засвоєння необхідних знань та формування умінь щодо вирішення таких ситуацій [5].

Інтеграція наведених вище педагогічних технологій можлива на основі наступних ключових принципів:

- принцип системності – заходи щодо формування життєздатності у студентів мають проводитися систематично;
- принцип опори на позитивне – педагог зобов'язаний виявляти позитивне у студентів, спираючись на хороше, розвивати інші якості, які недостатньо сформовані чи негативно зорієнтовані;
- принцип гуманізації виховного процесу;
- особистісно-діяльнісний принцип – педагог зобов'язаний постійно вивчати та добре знати індивідуальні особливості студентів;
- принцип єдності виховних впливів – фахівці, які беруть участь у виховному процесі, повинні діяти спільно, щоб пред'являти студентам узгоджені вимоги та завдання;
- принцип діяльності – у виховному процесі доцільно спиратися на діяльнісний підхід, коли педагогічним засобом виховання є різні види діяльності [6].

Висновки. Результати дослідження підтвердили, що психологічний супровід є важливим інструментом для розвитку резильєнтності у студентів. Він допомагає студентам впоратися зі стресом, адаптуватися до складних ситуацій і покращити їхню здатність до відновлення після труднощів.

Ефективність психологічного супроводу значно підвищується при інтеграції різних методів, таких як особистісно-орієнтовані, ігрові та інформаційно-комунікаційні технології. Комбінування цих підходів забезпечує всебічний розвиток резильєнтності, сприяючи комплексному підтриманню студентів.

Для успішного психологічного супроводу необхідно дотримуватися принципів системності, гуманізації, особистісно-діялісного підходу, єдності

виховних впливів та діяльнісного підходу. Ці принципи допомагають створити ефективне підтримуюче середовище для розвитку резильєнтності.

Подальші дослідження можуть зосередитися на детальному вивченні ефективності окремих підходів і технологій у різних навчальних середовищах, а також на розробці нових методів психологічного супроводу для ще більшої підтримки студентів у розвитку резильєнтності.

Список використаних джерел

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3. Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
2. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // Journal of clinical Psychology. 2002. Vol. 58 (3). Pp. 307–321.
3. Поліщук О. М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості. Науковий вісник Чернівецького університету: зб. наук. праць. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2015. Вип. 743. С. 186–189.
4. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.
5. Masten A. Resilience in children threatened by extreme adversity : frameworks for research, practice, and translational synergy / Ann Masten // Developmental Psychopathology. 2011. 23. Pp. 493–506.
6. Саутвік С. М., Чарні Д. С. Резилієнтність. Мистецтво долати найбільші виклики життя. Ін-т психіч. здоров'я Укр. католиц. ун-ту. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 377 с.

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.*

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)