



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



*Матеріали VIII Всеукраїнської наукової електронної
конференції з міжнародною участю
з нагоди 95-річчя Національного університету
фізичного виховання і спорту України*

(м. Київ, 14 травня 2025 р., Україна)

Київ 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

**Актуальні проблеми
психолого-педагогічного супроводу та
розвитку суб'єктів спортивної діяльності**

**МАТЕРІАЛИ VIII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
(м. Київ, 14 травня 2025 р., Україна)**

КИЇВ – 2025

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету
фізичного виховання і спорту України
наказ № 161 - заг. від 16.04.2025р.

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VIII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю з нагоди 95-річчя Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ, 14 травня 2025 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2025. – 124с.

Збірник містить тези учасників VIII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» з нагоди 95-річчя Національного університету фізичного виховання і спорту України (14 травня 2025 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі напрями: актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті, педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності, рухова активність, психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя, проблеми дистанційного навчання та розвиток фізичної культури в умовах воєнного стану.

Матеріали збірника призначено для здобувачів першого (бакалаврського), другого (магістерського), третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, молодих вчених, науковців і практиків, які цікавляться проблематикою психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

Редакційна колегія:

Булгакова Т. М., к.пед.наук, доцент, завідувач кафедри психології і педагогіки НУФВСУ
Петровська Т. В., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки НУФВСУ
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки НУФВСУ
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки НУФВСУ
Толкунова І. В., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки НУФВСУ
Фольварочний І. В., доктор пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки НУФВСУ
Терещенко Л. А., к.психол.наук, доцент кафедри психології і педагогіки НУФВСУ, науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О.Синиці Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Angela Polevaia-Secareanu, Wojciech J. Cynarski, Georgiy Korobeynikov, Markus Raab, Rashid Matkarimov, Fikrat Kerimov, Lesia Korobeinikova USING MARTIAL ARTS TO IMPROVE COGNITIVE FUNCTIONS IN CHILDREN WITH AUTISM.....	9
Бойко Юліан, Митько Артур, Нагорна Вікторія ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ЗМАГАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНИХ СЛУЖБОВИЦЬ.....	10
Булгакова Тетяна, Задніпрянець Богдан ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУТБОЛІСТІВ З РІЗНИМИ ІГРОВИМИ АМПЛУА (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ).....	11
Велько Катерина, Ковальчук Вікторія ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ФУТБОЛІСТІВ В КОМАНДАХ U-13, U-14 В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	12
Візнюк Інесса, Долинна Анна, Долинний Сергій ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТИ.....	14
Воронова Валентина, Мурзова Ілона ЗГУРТОВАНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ).....	16
Ганага Ольга, Петровська Тетяна ПСИХОГРАМА КОГНІТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КІБЕРСПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДИСЦИПЛІНІ COUNTER-STRIKE: GLOBAL OFFENSIVE (CS:GO).....	18
Гринь Олександр, Ляшенко Олена ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	20
Дзюба Вероніка ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У СПОРТСМЕНІВ-ЮНІОРІВ.....	22
Кириленко Таїса ДУХОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В СПОРТІ.....	23
Кравчук Владислав, Толкунова Інна ПСИХОЛОГІЧНА МОТИВАЦІЯ ЯК РЕСУРС УСПІШНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	24
Лебедик Леся ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	26
Максимов Станіслав, Воронова Валентина РОЛЬ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ.....	28

Паюк Андрій	
ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ.....	30
Петровська Тетяна, Арнаутова Лілія	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	31
Прокопенко Анастасія, Константиновська Наталія, Кушнерчук Софія	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТЕНІСІСТІВ ГРУПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	33
Прохоров Олександр	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАННЯ ГРИ У ШАХИ ДЛЯ ДІТЕЙ З РІЗНИМИ ФОРМАМИ ІНКЛЮЗІЇ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНІ НАВЧАЛЬНІ ТРУДНОЩІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	35
Редько Тетяна	
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ: ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ.....	37
Рядова Ліліана	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ГРАВЦІВ У ФУТБОЛ.....	39
Серебряков Олег, Лускань Олег	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ ГРУП БАЗОВОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ.....	41
Скулиш Наталія	
ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В СПОРТІ.....	43
Смоляр Ірина, Ніколаєва Наталія	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	44
Стеблюк Світлана	
ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	46
Така Альона-Марія, Воронова Валентина	
ТРИВОЖНІСТЬ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	47
Терещенко Людмила, Секерін Ярослав	
РОЗВИТОК САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ НЕВРОТИЧНИХ ПРОЯВІВ: ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД.....	49
Філіппов Михайло, Ільїн Володимир, Дяченко Ольга , Самсій Роман	
ЗОРОВЕ СПРИЙНЯТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНА.....	52
Фольварочний Ігор, Лі Чен	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА (МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ).....	53
Фольварочний Ігор, Гак Антон	
РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЙНОГО КЛІМАТУ СПОРТИВНОЇ ГРУПИ.....	54
Фольварочний Ігор, Ву Юньхуей, Лі Чен	
АДАПТИВНА МОТИВАЦІЯ У СПОРТІ.....	56
Холявко Надія, Толкунова Інна	
ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ..	57
Фольварочний Ігор, Шевченко Олександр	
ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	59

Шльонська Ольга, Борисова Ольга, Воронова Валентина, Федорчук Світлана КОПІНГ - СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТКАМИ.....	61
Шутова Світлана, Ткаченко Марина, Голуб Марія АНАЛІЗ САМООЦІНКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	63

II. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Булгакова Тетяна, Закорко Олена, Закорко Аріна МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ).....	66
Колеснік Ірина ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОБОТИ ТРЕНЕРА ЗІ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ.....	68
Нестерук Анастасія ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	70
Пашков Ігор ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ТХЕКВОНДО.....	71
Пашкова Вікторія СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	74
Петренко Геннадій, Глагола Марія, Гуменюк Сергій ВПЛИВ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ РЕАЛІЙ НА ЕКОНОМІЧНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ТЕНІСУ В УКРАЇНІ.....	75
Рибалка Валентин ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА ЯК СУБ'ЄКТ НАВЧАЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	76
Семененко В'ячеслав, Чепуріна Оксана, Закорко Іван СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	79
Староста Володимир ГРУПИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	81
Стрельніков Віктор НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТРИ РОКИ ВІЙНИ.....	83
Шерганов Віктор ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	85

ІІІ. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Базиліук Дем'ян ВПЛИВ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА БАЖАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	87
Гурак Назар, Дмитрів Роман ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	89
Коченюк Микола, Деренько Віта, Сулейманова Інна ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ В УМОВАХ ДОЗВІЛЛЯ.....	90
Криворучко Ілля, Шукатка Оксана ТАРАС ФРАНКО ПРО ГРЕЦЬКІ ГІМНАСІЇ.....	92
Лецін Владислав, Максименко Ярослав ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ.....	93
Ліннік Юрій РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОЗВИТКУ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	95
Мойзріст Олена ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ...	97
Терещенко Алла, Какар'їн Олександр ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧАСТИНА КОМПЛЕКСНОЇ ТЕРАПІЇ ОНКОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ.....	100
Толкунова Інна ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я.....	103
Фісенко Вероніка РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	106
Шукатка Оксана, Рихліцька Христина ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ З ТРИВОЖНІСТЮ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....	107

IV. ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бандурін Владислав, Анісімов Дмитро	
АНАЛІЗ БІОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗРОБКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	109
Гнатюк Ольга	
ПРО ДЕЯКІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	111
Єфременко Андрій, Шутєєв Ілля	
РЕСУРСИ GEN AI ТА МОБІЛЬНЕ НАВЧАННЯ ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ: ДРУЗІ ЧИ ВОРОГИ?.....	113
Манійчук Назарій, Голей Христина	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: АНАЛІТИЧНИЙ АСПЕКТ.....	114
НАШІ АВТОРИ.....	116

I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

USING MARTIAL ARTS TO IMPROVE COGNITIVE FUNCTIONS IN CHILDREN WITH AUTISM

Angela Polevaia-Secareanu, Wojciech J. Cynarski, Georgiy Korobeynikov, Markus Raab,
Rashid Matkarimov, Fikrat Kerimov, Lesia Korobeinikova

Institute of Physical Education and Sport, State University of Moldova, Chisinau, Moldova,
University of Rzeszow, Institute of Physical Culture Studies, College of Medical Sciences,
Rzeszow, Poland

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Introduction. Current research has shown an increase in the number of children with autism spectrum disorder [1]. This is the influence of genetic and environmental factors [2]. Autism disorder is accompanied by a decrease in cognitive and social indicators [3, 4]. That is why improving the state of cognitive functions in autism with the help of martial arts is a promising direction in preventive physical activity.

Objective: To study the positive impact of martial arts on cognitive functions in children with autism.

Methods. 17 healthy and 10 autistic children (age 12-13) were examined. All participants wanted to judo. For assessment of cognitive function the comprehensive methods were used.

Result. The obtained result showed a decrease in reaction time during emotional stress in autistic children. Healthy people showed a quick reaction to a visual stimulus. Autistic children demonstrated quantitative processing of non-verbal information. Healthy children demonstrated faster solution of non-verbal tasks. The test of spatial perception revealed better variables in autistic children compared to healthy individuals.

Conclusion. Our research has established a positive effect of martial arts (judo) on the cognitive sphere of autistic children. As a result of martial arts training, an increase in the ability to process non-verbal information was noted. Martial arts training also optimized the emotional state of autistic children.

1. Zeidan J, Fombonne E, Scora J, Ibrahim A, Durkin MS, Saxena S, Yusuf A, Shih A, Elsabbagh M. Global prevalence of autism: A systematic review update. *Autism research*. 2022;15(5):778-90. doi:10.1002/aur.2696.
2. Crespi BJ. Autism As a Disorder of High Intelligence. *Autism Spectrum Disorders (ASD)- Searching for the Biological Basis for Behavioral Symptoms and New Therapeutic Targets*. 2017;10:68. doi:10.3389/fnins.2016.00300.
3. Sealey LA, Hughes BW, Sriskanda AN, Guest JR, Gibson AD, Johnson-Williams L, Pace DG, Bagasra O. Environmental factors in the development of autism spectrum disorders. *Environ Int*. 2016;88:288-298. doi: 10.1016/j.envint.2015.12.021.
4. Bodnar I, Pavlova I, Khamade A. Physical education of children with autism spectrum disorders: a systematic review of structure and effects of interventional programs. *Physiotherapy Quarterly*. 2020;28(4):61-70. doi:10.5114/pq.2020.96232.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ЗМАГАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНИХ СНУКЕРИСТІВ

Бойко Юліан, Митько Артур, Нагорна Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Снукер, як вид спорту, що поєднує інтелектуальні та психомоторні компоненти, висуває високі вимоги до психологічної підготовки спортсменів, зокрема до їхньої концентрації, стресостійкості та емоційної регуляції [1, 4]. Для юних снукеристів, які перебувають на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності, психологічна підготовка є критично важливою через інтенсивний змагальний тиск і необхідність тривалого збереження уваги [2]. Недостатня увага до психологічних аспектів у тренувальних програмах обмежує ефективність підготовки та змагальні результати [3]. Новизна дослідження полягає в аналізі впливу методів аутогенного тренування та візуалізації на психологічну стійкість юних снукеристів, а також у розробці рекомендацій для їх інтеграції в тренувальний процес.

Мета дослідження – оцінити ефективність методів психологічної підготовки (аутогенного тренування та візуалізації) у підвищенні стресостійкості та концентрації юних снукеристів для оптимізації їхньої змагальної діяльності.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2023–2024 років на базі ДЮСШ «Юний динамівець» (м. Київ) за участю 15 юних снукеристів віком 14–16 років (12 хлопців, 3 дівчини) з досвідом тренувань не менше 3 років. Використано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової літератури для систематизації сучасних підходів до психологічної підготовки [1–4]; педагогічне спостереження для оцінки поведінки та техніки спортсменів під час тренувань; анкетування 20 тренерів для визначення стану психологічної підготовки в тренувальному процесі; аналіз відеозаписів тренувань за допомогою програмного забезпечення Hudl для оцінки технічних і психологічних показників. Застосовано методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стюдента) для обробки даних. Експериментальна програма включала 6-тижневий курс аутогенного тренування (формули самонавіювання, наприклад, «Мої рухи точні та впевнені») та візуалізації успішних ударів. Дослідження проводилося з дотриманням етичних стандартів Гельсінської декларації, учасники надали письмову згоду.

Результати дослідження. Впровадження аутогенного тренування сприяло зниженню рівня стресу на 18% ($p < 0.05$), що підтверджується зменшенням кількості нервових рухів перед ударами за даними відеозаписів. Візуалізація підвищила суб'єктивну впевненість спортсменів на 15% ($p < 0.05$), що корелювало зі зниженням кількості промахів у складних позиціях ($r = -0.65$, $p < 0.05$). Середній рівень стресостійкості зріс із 2.8 ± 0.7 до 3.4 ± 0.6 балів за 5-бальною шкалою ($t = 3.12$, $p < 0.05$). Результати представлено у вигляді діаграми (Рис. 1).

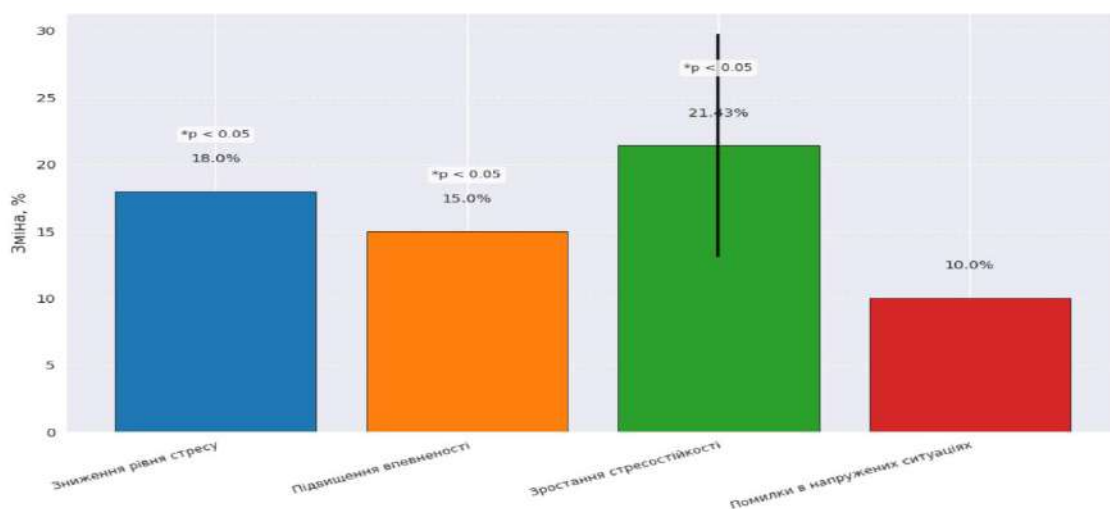


Рисунок 1 – Показники ефективності психологічної підготовки снукеристів (%)

Анкетування тренерів виявило, що 85% респондентів відзначають недостатню інтеграцію психологічної підготовки в тренувальний процес, а 60% вказали на брак знань про методи саморегуляції. Педагогічне спостереження показало, що спортсмени, які використовували ритуали перед ударом, демонстрували на 10% менше помилок у напружених ситуаціях.

Висновки. Застосування аутогенного тренування та візуалізації в тренувальному процесі юних снукеристів сприяє значному підвищенню стресостійкості, концентрації та впевненості, що позитивно впливає на змагальну ефективність. Для оптимального використання цих методів необхідна розробка індивідуалізованих програм психологічного супроводу та підвищення кваліфікації тренерів у сфері спортивної психології. Отримані результати мають практичне значення для спортивних шкіл, спрямованих на підготовку молодих снукеристів до високих змагальних досягнень.

1. Hendon B. Snooker psychology: mastering the mental game. London: Bloomsbury Sport; 2023. 176 p.
2. Jones T. The role of visualization in snooker performance. Journal of Sports Psychology. 2021;43(2):123-30.
3. Morrison J, Poulton E. Psychological skills for snooker players. New York: Routledge; 2021. 210 p.
4. Thompson L. Stress management for elite snooker players. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2023;21(3):245-60.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУТБОЛІСТІВ З РІЗНИМИ ІГРОВИМИ АМПЛУА (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Булгакова Тетяна, Задніпрянець Богдан

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Футбол – один з найпопулярніших, найконкурентніших командних видів спорту, де успіх на полі виходить за рамки фізичних можливостей. Кожне ігрове амплуа (воротар, захисник, півзахисник, нападник) передбачає специфічні функції, що зумовлюють відмінності у когнітивних процесах, емоційній регуляції, мотивації та особистісних рисах. Усвідомлення цих особливостей важливе для індивідуалізації тренувального процесу й оптимізації командної взаємодії і саме **психологічна компетентність** стає критичним фактором, що відрізняє спортсменів.

Мета дослідження. Теоретично узагальнити та систематизувати психологічні особливості футболістів, які мають різні ігрові амплуа, на основі аналізу наукових джерел.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз та класифікацію ключових психологічних вимог до кожного ігрового амплуа (воротар, захисник, півзахисник, нападник).
2. Виокремити домінуючі когнітивні, емоційно-вольові та особистісні характеристики, властиві гравцям кожної позиції.
3. Визначити практичну значущість отриманих узагальнень для процесу психологічної підготовки та управління командою.

Методи та організація дослідження. Методологічну основу становить аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з психології спорту, футбольної педагогіки та спортивної психодіагностики. Використано методи порівняльного аналізу та систематизації для виокремлення психологічних характеристик, властивих гравцям різних амплуа.

Результати дослідження.

- **Воротарі** відзначаються високим рівнем стресостійкості, концентрації уваги та здатністю швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу, його помилка найчастіше призводить до гола, що вимагає миттєвого відновлення психологічної рівноваги.

- **Захисники** потребують розвинутого почуття відповідальності, дисциплінованості, вміння діяти надійно та стабільно, а також здатності передбачати дії суперника.
- **Півзахисники** характеризуються високою комунікативністю, здатністю підтримувати баланс між обороною та атакою, мінімізуючи ризик несподіваних помилок.
- **Нападники** мають високий рівень мотивації до досягнень, рішучість, емоційну збудливість, схильність до ризику та креативність у пошуку способів реалізації голевих моментів, нестандартного мислення для обіграшу суперника та пошуку шляхів реалізації моменту, здатність ігнорувати промахи та продовжувати боротьбу.

Висновки. Психологічні особливості футболістів з різними ігровими амплуа формують основу їх функціональної ролі в команді та впливають на стиль гри. Теоретичне узагальнення цих характеристик може бути використане для індивідуалізації підготовки спортсменів, формування ефективної командної взаємодії та підвищення результативності у футболі.

1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
2. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). *A multidisciplinary approach to talent identification in soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702.
3. Міщенко, Д. І., & Лисенко, О. М. (2020). Психологічні чинники успішності гри у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (9), 142–148.
4. Bonetti L, Vestberg T, Jafari R, Seghezzi D, Ingvar M, Kringelbach ML, Filgueiras A, Petrovic P. Decoding the elite soccer player's psychological profile. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2025 Jan 21;122(3):e2415126122. doi: 10.1073/pnas.2415126122. Epub 2025 Jan 14. PMID: 39808661; PMCID: PMC11760505.
5. Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). *Talent identification and development in soccer*. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ФУТБОЛІСТІВ В КОМАНДАХ U-13, U-14 В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Велько Катерина, Ковальчук Вікторія

Крюківщинський ліцей «Лідер», Київська область, Бучанський район, с. Крюківщина,
Україна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний світ сповнений викликів, потребує високого рівня стресостійкості та причетності як для всіх українців, але ще більш особливо, ніж раніше – в спорті. Саме команда є тим, куди спортсмен вкладає свою техніку, силу, свій досвід, але зоною безпечного розвитку в турбулентні часи. Психологічний клімат команди може ставати таким, що підтримує, надихає, рухає до досягнень, так і таким, що руйнує мотивацію, знижує впевненість у власних силах.

В соціальній психології, під поняттям психологічний клімат перш за все розуміють емоційне забарвлення зв'язків між членами колективу. Психологічний клімат і фактори, які його формують визначають результативність діяльності групи. Виділяють два типи почуттів, що можуть виникати у групі та впливати на результат її діяльності – такі почуття, що зближують учасників групи, об'єднують їх та покращують співробітництво та почуття, які роблять відносини у групі напруженими, конфліктними.

Для розгляду особливостей психологічного клімату підліткового віку, варто зазначити, що до нього відносять період з 10-11 до 14-15 років. Саме в цей вік відбувається зміна акценту

діяльності з навчального на міжособистісний, формується Я-концепція підлітка, його самооцінка. Більшою мірою це відбувається за рахунок взаємодії в групі рівних.

Вчені вважають, що стрес у підлітків через фізіологічні та психологічні особливості цього віку має всеохоплюючий характер і має проявлення на емоційному, фізіологічному, поведінковому, когнітивному та соціальному плані. Зовнішні соціальні умови, в тому числі воєнні дії, є одними із впливових чинників на поведінку підлітків через додаткову постійну напругу в таких умовах.

Важливо зазначити, що сфера спорту сама по собі є стресовою, особливо може впливати на самооцінку підлітка в разі нестійкої впевненості в собі, підвищеної тривоги або напруги. В командних видах спорту додається відчуття відповідальності перед групою, що може підвищувати рівень напруги окремих спортсменів.

Для оцінки психологічного клімату в футбольних командах київського клубу було використано проєктивну методику «неіснуюча тварина» у адаптації: «неіснуюча тварина нашого колективу». Також учасникам було запропоновано виписати бажані якості та небажані якості колективу.

Оцінка малюнків відбувалась у відповідності до згаданих раніше рівнів:

1. Ідеї – це існуюча істота чи ні, що демонструвало сміливість до співтворчості колективу;
2. Тіло – симетричність істоти, як показник цілісності колективу;
3. Рівень почуттів – які емоції відображені на малюнку.

Результати дослідження.

Так, 100% малюнків зображали неіснуючу істоту, що свідчить про готовність цих колективів до креативної співпраці та наявність творчого підходу до вирішення поставлених задач. Ці якості є важливими у футболі, як командному виді спорту зі швидкою зміною зовнішніх обставин у грі.

Симетричність було зображено на 75% малюнків. Що свідчить про схильність більшості колективів до цілісності. Асиметричний малюнок підгрупи команди U-14 демонстрував істоту з додатковою ногою в бутсі, що може свідчити не тільки про недостатню цілісність цієї команди, а також демонструвати потребу в більшій результативності в спорті.

Емоційний фон 100% малюнків позитивний, рішучий – істоти усміхнені, мають зуби. Обрані емоції, бажані для всіх команд: доброта та дружність. Також присутні повторювані якості як: співпраця, вірність і трудолюбивість. Негативні якості, які спортсмени не хотіли б бачити в своїх командах: булінг, егоїзм, злість, неповага. Таким чином, такі почуття як дружність, вірність, співпраця і трудолюбивість є ознаками цілісності в команді, а такі якості, як булінг, злість, неповага та егоїзм – ознаками розладу в командній взаємодії.

Важливо зазначити, що не дивлячись на достатній час та наявні матеріали, більшість команд не розмальовували істот всередині або розмальовували частково, що може свідчити про недостатність емоційних зв'язків в командах.

Вчені зазначають, що нормальний психологічний клімат забезпечує не тільки результативну діяльність, але й оптимальний стан учасників групи. Тому одним з першочергових завдань тренерів є створення сприятливих взаємовідносин між учасниками групи, важливо бути чутливими до колективу та підтримувати контакт з його учасниками. Саме такий підхід до управління може забезпечити успішність, творчу реалізацію групи та комфортний соціально-психологічний клімат.

Висновок. Дослідження психологічного клімату спортивних команд є важливим і актуальним в умовах сьогодення не тільки для покращення спортивних результатів команд, але і для стабілізації психологічного стану окремих спортсменів.

1. Бикова ІМ. Соціально-психологічний клімат в колективі бізнес-організації: теоретичні аспекти. 36 наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2023:244. Доступно: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i10/30.pdf>

2. Гурман ОМ, Колесник АІ. Соціально-психологічний клімат колективу та чинники його формування. The VIII International Scientific and Practical Conference "Modern technologies of human development"; 2023 Лист 06–08; Bordeaux, France. С. 164–8.
3. Коваленко АБ, Корнєв МН. Соціальна психологія: підручник. Київ: 2006. 400 с.
4. Панок ВГ. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичий 3-36. 2-ге вид, доповн і переробл. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи; 2024. 100 с.
5. Шумра ТС. Психокорекція соціально-психологічного клімату в групі підлітків. Editorial Board. 2022:745–7.
6. Щербата ОА. Психологічні механізми формування девіантної поведінки у підлітковому віці. The XIX International Scientific and Practical Conference "Modern problems in science"; 2022 Трав 17–20; Vancouver, Canada. С. 748–51.
7. Яланська СП. Творча компетентність менеджера та соціально-психологічний клімат у колективі. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. 2011;6(51, ч. 2):128–31.

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ І СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТИ

Візнюк Інеса, Долинна Анна, Долинний Сергій
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
м. Вінниця, Україна

Актуальність дослідження. Резильєнтність підлітків у воєнний час є критично важливою для їх психічного здоров'я та загального розвитку. Війна створює хронічний стрес, невизначеність і травматичні переживання, які можуть мати серйозні наслідки для емоційного стану підлітків. У цей період їхня здатність адаптуватися та зберігати психічну стійкість визначає, наскільки успішно вони зможуть подолати труднощі та зберегти якість свого життя. Наукові дослідження (Дж. Бонанно, А. Мастен та Е. Вернер) показують, що резильєнтність розвивається завдяки доступу до соціальної підтримки, що включає позитивні відносини з родиною, друзями, школою та місцевою громадою. Наприклад, концепція «соціальної екології резильєнтності» М. Унгара підкреслює важливість середовища у формуванні стійкості. Крім того, індивідуальні ресурси підлітка, такі як оптимізм, емоційна саморегуляція та здатність знаходити сенс у подіях, відіграють важливу роль у подоланні стресу [1; 2].

Особливого значення набувають програми психологічної підтримки, які пропонують навчання ефективним стратегіям подолання та групову терапію. Як зазначає І. Коломінська, системна підтримка через навчальні ініціативи та соціальні програми може значно підвищити адаптивність молоді. В складних умовах війни резильєнтність підлітків стає ключовим фактором їхньої життєстійкості та можливості інтегрувати травматичний досвід у своє життя, зберігаючи психоемоційне здоров'я.

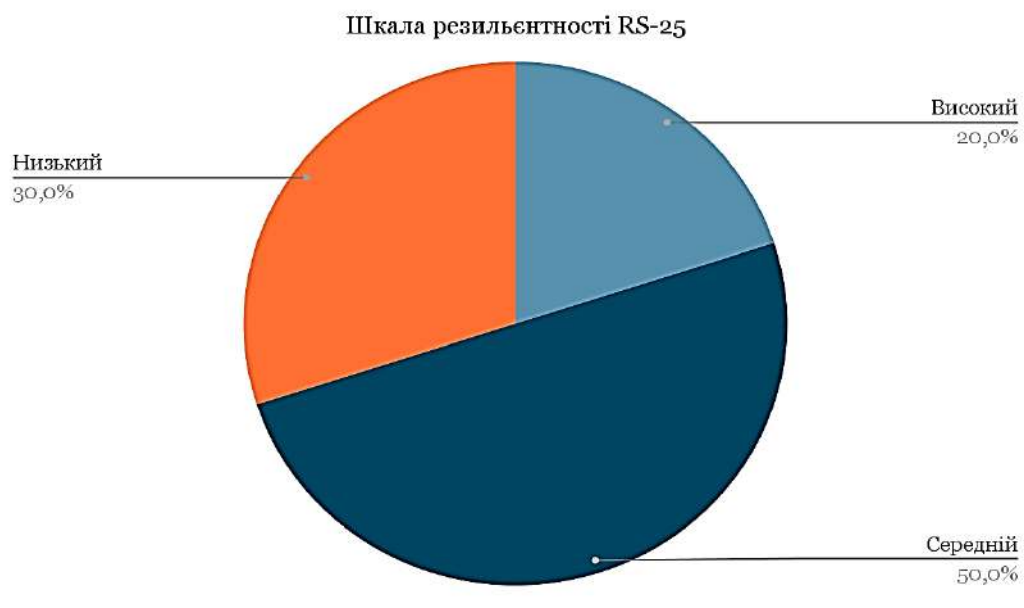
Резильєнтність підлітків під час війни – це здатність молоді успішно адаптуватися до екстремальних умов воєнного часу, зберігаючи психоемоційну стійкість, соціальні зв'язки та здатність до подолання стресових і травматичних подій. Вона формується завдяки поєднанню індивідуальних ресурсів, таких як саморегуляція та оптимізм, і зовнішньої підтримки з боку сім'ї, громади та освітнього середовища. Резильєнтність є ключовим чинником адаптації, розвитку та соціальної інтеграції особистості, особливо в умовах складних життєвих обставин. Її функції сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів, формуванню стійкості до стресу та побудові підтримуючих соціальних зв'язків. Розвиток резильєнтності є важливим компонентом для підтримки психічного здоров'я, мотивації та конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем.

Результати дослідження. Процедура дослідження була спрямована на оцінку психологічної стійкості, адаптивності та копінг-стратегій підлітків 15–16 років, які

проживають в умовах війни за кількістю 120 осіб, м. Вінниця. В контексті формування резильєнтності підлітків в умовах війни відповідно до психологічного та соціального підходів використано таким психодіагностичний інструментарій: методика «Шкала резильєнтності (RS-25)» оцінює стійкість до стресу, адаптацію та здатність підлітків долати психоемоційні навантаження, «Шкала стресостійкості» визначає рівень адаптивності до стресу, шкала «СОС» виявляє суб'єктивну оцінку стресостійкості, а шкала «COPE» аналізує копінг-стратегії та їх вплив на резильєнтність.

Дані вказують на помірний рівень загальної резильєнтності у вибірці, з незначною варіативністю. Більшість підлітків демонструють стабільні, але не високі показники психологічної стійкості.

Діаграма 1



Результати аналізу підтвердили, що резильєнтність підлітків є багатовимірною характеристикою, що залежить від індивідуальних особливостей, соціальної підтримки та використання копінг-стратегій. *Високий рівень резильєнтності* пов'язаний із впевненістю, оптимізмом та активністю у вирішенні проблем, тоді як середній рівень потребує розвитку емоційної саморегуляції. *Низький рівень* вимагає системної психологічної підтримки через посилення внутрішніх ресурсів і адаптивних стратегій. Цілеспрямовані заходи, такі як тренінги стресостійкості та підтримуюче соціальне середовище, є важливими для формування стійкості в умовах війни, забезпечуючи стабільність та розвиток суспільства.

Висновок. Формування резильєнтності у підлітковому віці є важливим етапом становлення особистості, адже саме в цей період підлітки стикаються із значними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Резильєнтність дозволяє їм ефективно адаптуватися до життєвих викликів, зберігати психоемоційне здоров'я та будувати конструктивні стосунки з оточенням. Цей процес залежить як від внутрішніх ресурсів підлітка – таких як саморегуляція, оптимізм і цілеспрямованість, так і від зовнішніх факторів, включаючи підтримку сім'ї, школи та громади. Соціальне середовище, яке надає стабільність та позитивні стимули, сприяє розвитку стійкості до стресу і підвищує здатність підлітків подолати складні життєві обставини.

Отримані результати можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності в підлітковому середовищі, а також для подальших наукових досліджень з метою глибшого розуміння процесів адаптації особистості в умовах екстремальних життєвих обставин.

Отже, формування резильєнтності є основою для розвитку зрілої особистості, яка здатна протистояти труднощам та реалізовувати свій потенціал у різних життєвих сферах. Це якість, що не лише допомагає справлятися із проблемами сьогодення, але й формує фундамент для успішного майбутнього.

1. Візнюк ІМ. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Київ. 2021;13(58):17-25.
2. Пугач СС, Візнюк ІМ, Долинний СС. Аналіз ефективності розроблених процедур та політик в сфері громадського здоров'я для підвищення резильєнтності волонтерів під час воєнного конфлікту. Журнал Суспільство та національні інтереси. Серія Охорона здоров'я. 2024;1(1):70-81.

ЗГУРТОВАНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ)

Воронова Валентина, Мурзова Ілона
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Психологічна підготовка спортсменок повинна враховувати не лише індивідуальні риси особистості, а й взаємодію цих рис у контексті командної гри. Психологія спорту визначає необхідність розвитку таких навичок, як самоконтроль, психологічна стійкість і здатність до конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє уникати деструктивних факторів і сприяє оптимальній командній взаємодії [2].

Ключовими факторами, що забезпечують високу ефективність команди, є згуртованість і зіграність гравців, які формуються як під впливом індивідуальних особливостей спортсменок, процесу набуття професійної майстерності, так і психологічної атмосфери в команді. Вивчення цих характеристик є важливим для розуміння того, як саме індивідуальні психологічні особливості кожної гравчині взаємодіють і формують єдиний колектив, здатний досягти високих результатів. Разом з цим, значення психологічних особливостей особистості баскетболісток та їхнього впливу на згуртованість і зіграність команди залишаються на сьогодні недостатньо дослідженими. Розуміння того, як індивідуальні психологічні характеристики спортсменок впливають на командну взаємодію, дає змогу створити ефективні стратегії для підвищення результативності команди та розвитку її психологічної стійкості в умовах змагань.

Результати дослідження. Згуртованість команди, як соціально-психологічний процес, охоплює не лише співпрацю, але й емоційну підтримку, довіру та здатність до взаємодії в умовах стресу. У цьому контексті актуальним є використання ціннісно-рольового підходу до формування командної взаємодії, де важливим є правильне визначення ролей у команді та взаєморозуміння між її членами, що безпосередньо впливає на ефективність спільних дій і змагальний результат [3].

Згуртованість – це соціально-психологічна характеристика групи, яка відображає рівень єдності її членів, їхню спільність інтересів, цінностей, норм поведінки, взаємну підтримку та бажання залишатися частиною колективу [3].

Підходи до розгляду згуртованості, як багатовимірного феномену, складаються з вивчення характеристик її соціально-емоційного, діяльнісного та ідентифікаційного складових [1; 3; 7; 8; 9].

Формування згуртованого колективу залежить від низки факторів, в склад яких відносять розмір групи, спільність цілей, наявність лідера, якість комунікацій, спільний досвід [3; 8; 9; 10]. Всі перераховані компоненти безпосередньо відносяться до ігрової діяльності в командних видах спорту, зокрема в баскетболі.

Відомо, що комплектування складів та визначення успішності діяльності баскетбольних команд у більшості випадків здійснюється за базовими фізичними показниками, технічними та тактичними характеристиками гравців [6]. При цьому часто не враховуються індивідуально-психологічні особливості спортсменок, що визначають їх здатність до ефективної комунікації та взаємодії, в результаті чого в команді виникають серйозні проблеми психологічної сумісності, що негативно впливають на гру. В той же час команди з високим рівнем згуртованості демонструють кращу взаємодію між гравцями, успішніше використовують техніко-тактичні навички, що надає їм перевагу у складних ігрових ситуаціях.

Наукові дослідження доводять, що відсутність згуртованості в команді може призводити до конфліктів, психологічного дискомфорту, зниження командного духу та погіршення загальної ефективності гри [1; 3; 4; 5]. Зіграність вказує на рівень спільної роботи та взаємодії між гравцями в командних видах спорту, визначає рівень взаєморозуміння гравців на майданчику та співпраці для досягнення спільної мети [8; 9].

Дослідження [4] свідчать, що узгодження особистісних характеристик спортсменок в баскетбольній команді передбачає складну та багаторічну роботу тренера для розвитку довіри, формування ролей гравців, визначення спільних цілей та здатності до ефективної взаємодії. Саме такі чинники створюють основу для позитивного психологічного клімату в команді, що в свою чергу підвищує зіграності гравчинь, що виражається в успішних виступах команди, зниженні відсотку помилок і значно ефективнішій взаємодії баскетболісток в атаці і захисті [4]. Вивчаючи командну діяльність гравців футбольної команди науковці [8] визначили, що згуртованість залежить від особистісних особливостей спортсменів (емоційна стабільність, стаж в команді, нормативність поведінки, конформізм, безконфліктна поведінка, комунікабельність та стриманість), які мають значні кореляційні зв'язки з нею.

Порівнюючи в процесі дослідження рівень командної згуртованості юних спортсменок в баскетболі, гандболі, футболі та волейболі було доведено, що групова згуртованість останніх двох видів спорту суттєво поступається командам гандболісток та баскетболісток, точно так же, як і показники ціннісно-орієнтовної єдності колективу, але для представників всіх вказаних видів спорту характерне домінування діяльнісної та ціннісної сфери над емоційною. Отримані математичні дані дають підставу дослідникам стверджувати про наявність тісного взаємозв'язку між успіхом сумісної діяльності та показниками змагальної результативності, ціннісно-орієнтованою єдністю колективу, рівнем групової згуртованості та рівнем спортивної майстерності [9].

Припустивши, що урахування особистісних особливостей баскетболісток при комплектуванні майбутнього ігрового складу баскетболістів та складових їх зіграності та спрацьованості дозволить підвищити результативність ігрової взаємодії, Батечко Д.П. та Шнякіна С.М. називають основними перешкодами для спортсменок у змаганнях нерозуміння партнерок під час гри та погіршення на цьому фоні взаємин між спортсменками в команді. Зазначається, що такі випадки зумовлені несумісністю гравчинь команди [1].

Висновок. Проблема згуртованості у баскетболі є багатогранною, але недостатньо вивченою. Вона включає врахування як технічних, тактичних, так і психологічних аспектів, що впливають на функціонування команди, перш за все через створення позитивного психологічного мікроклімату. Формування ефективного баскетбольного колективу вимагає комплексного підходу, що забезпечує не лише фізичну підготовку, але й розвиток психологічної сумісності, що в кінцевому результаті стає запорукою досягнення високих спортивних результатів.

1. Батечко ДП, Шнякіна СМ. Психологічні особливості комплектування спортивних команд у баскетболі. Габітус. 2021;(31):41-3.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч посіб. Київ: Олімпійська література; 2019. 271 с.
3. Горбунова ВВ. Психологія командотворення: ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім І Франка; 2014. 380 с.

4. Євтушенко ІМ, Буток ОВ, Мирошніченко ВО, Путров СЮ. Врахування командного клімату у формуванні зіграності баскетболісток вищої ліги. Науковий часопис НПУ імені М П Драгоманова. 2023;(12(172)):78-82.
5. Коваль ВВ, Сніжко ЮА. Аналіз успішності баскетбольних команд за результатами ігрової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М П Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб наук праць. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова; 2023;4(163):104-8.
6. Комоцька ОС, Сушко РО. Analysis and interpretation of the effectiveness of competitive activity of young female basketball players. Фізичне виховання та спорт. 2023;(2):53-9.
7. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА, Колесник ІВ. Диференціація навчального процесу акробаток з урахуванням їхніх особистісних характеристик (на прикладі жіночих груп). Sport Science Spectrum. 2024;2:95-101.
8. Толкунова І, Голець О, Шериф Сархан. Детермінанти психологічної згуртованості в спортивній команді (на прикладі футболу). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб наук праць. 2012;4(20):496-500.
9. Шалар ОГ, Стрикаленко ЄА, Гузар ВМ. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК; 2019;3(13):64-73.
10. Brynzak S, Putrov S, Omelchuk O, Misharovskiy R, Kostenko M, Prima A, Myroshnichenko V. Consideration of psychological compatibility of female athletes in maintaining psychological climate of women's basketball teams. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(1):343-51.

ПСИХОГРАМА КОГНІТИВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КІБЕРСПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ДИСЦИПЛІНІ COUNTER-STRIKE: GLOBAL OFFENSIVE (CS:GO)

Ганага Ольга, Петровська Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Успішність у спортивній діяльності залежить від злагодженої роботи всіх функціональних систем організму, серед яких значне місце посідає когнітивна сфера. Розвинені когнітивні функції, а також психічні й психомоторні якості сприяють повнішій реалізації потенціалу спортсмена та забезпечують його конкурентоспроможність у спорті високих досягнень [1]. Когнітивний ресурс є ключовим компонентом психологічного потенціалу, що забезпечує стабільність дій у складних і стресових ситуаціях. Його формування потребує цілісного підходу, який охоплює розвиток інтелектуальних здібностей, емоційно-вольових якостей і мотиваційної сфери [4].

Для ефективного управління підготовкою важливо розрізняти: **потенціал** — як сукупність усіх можливостей спортсмена; **резерв** — як нереалізовану частину потенціалу; та **ресурс** — як активно залучені можливості у процесі діяльності [3].

Мета дослідження: визначити ключові когнітивні характеристики ефективного кіберспортсмена у дисципліні Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO), що формують його когнітивний ресурс і сприяють підвищенню спортивної майстерності. **Методи.** Застосовано теоретичний аналіз літератури та інтернет-джерел, порівняння результатів емпіричних досліджень. Для оцінки когнітивних функцій використовували психодіагностичні тести: «Кільця Ландольта» (концентрація уваги), «Зорова пам'ять» (короткочасна пам'ять), «Пам'ять на числа» (обсяг пам'яті), «Встановлення закономірностей» (логічне мислення), «Діагностика домінуючої перцептивної модальності» (тип сприйняття) та «Три слова» (творча уява). Обробка даних проведена методами непараметричної статистики. Порівняно психограми

кіберспортсменів із різним досвідом (понад 9970 та близько 5000 зіграних годин з дисципліни (CS:GO) [2].

Результати дослідження. На рисунку 1 представлено порівняння індивідуальної когнітивної психограми кіберспортсмена з модельною, що розроблена на основі аналізу характеристик гравців із високим рівнем підготовки та рейтингом. Модель побудована за результатами ефективного гравця, який має понад 9970 годин у дисципліні CS:GO, особистий рейтинг #32 в Україні, ~#250 у Європі та командний рейтинг #50 у світі (ЕС Kyiv). (рис. 1).

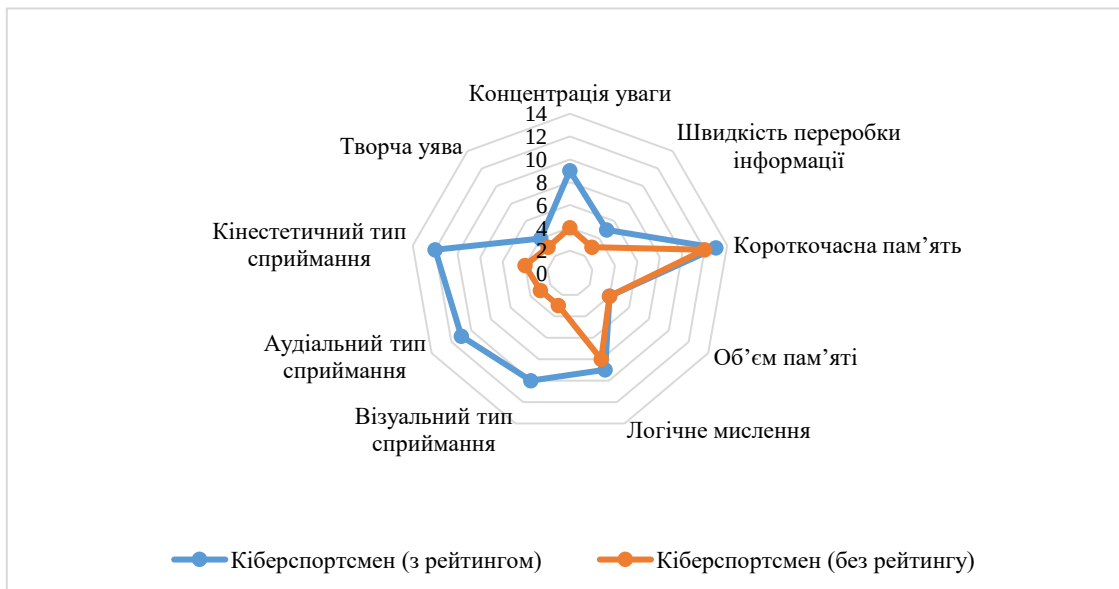


Рисунок. 1. Порівняння індивідуальної когнітивної психограми гравця у кіберспорті N з психогомою модельних когнітивних характеристик кіберспортсмена, бали

Психограма демонструє високий рівень логічного мислення (9 балів) і концентрації уваги (9 балів), середню швидкість переробки інформації (5 балів), знижений обсяг пам'яті (4 бали) та високу короткочасну пам'ять (13 балів). Також зафіксовано середній рівень творчої уяви (4 бали) та помірні показники перцептивних модальностей: візуальної (10 балів), аудіальної (11 балів) і кінестетичної (12 балів). Порівняння з гравцем меншого досвіду продемонструвало, що тривалість практики та індивідуальна підготовка значно впливають на розвиток когнітивних функцій.

Висновки. Розроблена модельна психограма когнітивних характеристик у кіберспорті дає змогу комплексно оцінити когнітивний потенціал гравця у кіберспорті, визначити сильні та слабкі сторони, а також сформувані індивідуалізовані програми розвитку когнітивних функцій. Важливо розмежовувати поняття потенціалу, резерву і ресурсу у когнітивній сфері для більш точного управління підготовкою. Інтеграція психодіагностичних методів із сучасними інформаційними технологіями відкриває нові перспективи для підвищення конкурентоспроможності кіберспортсменів.

1. Ву Чуанжонг. Індивідуалізація процесу підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням рівня прояву когнітивних функцій [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2023. 218 с.
2. Ганага ОЮ, Петровська ТВ, Федорчук СВ. Психологічні та психофізіологічні методики для оцінки когнітивного ресурсу кіберспортсменів. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія: зб тез доп XV Міжнар наук конф [Інтернет]; 2022 Жов 20; Харків. Харків; 2022. с. 19-22. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7215511>
3. Ганага О, Петровська Т, Федорчук С. Когнітивний ресурс кіберспортсмена як чинник спортивної ефективності. Sport Science Spectrum. 2024;(2):55-64. Доступно: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-8>

4. Серова ЛК. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті: навч посіб. Київ; 2018. 386 с.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Гринь Олександр, Ляшенко Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, Україна
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Практична робота з психологічного супроводу ветеранів війни в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації передбачає заходи з *психологічної корекції*. Поряд із психологічним консультуванням психокорекція також є видом психологічної допомоги, і на відміну від консультування такі заходи передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування ветеранів війни і, як правило, потребують більшого часу для здійснення [2; 4].

Результати дослідження. Психологічна корекція являє собою тактовне втручання у процеси психічного і особистісного розвитку ветеранів війни з метою виправлення відхилень у цих процесах. Психологічна корекція часто справляє вплив не лише безпосередньо на особистість, а й на його оточення, організацію життєдіяльності в фізкультурно-спортивному середовищі, що здійснюється з іншими (особами/спортсменами з інвалідністю) в процесі сумісної діяльності. В той же час, психотерапія, психотерапевтичне втручання спрямоване на глибинне проникнення в особистість ветерана війни і здійснення прогресивних зрушень в її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприйняття. У зв'язку з цим можна говорити про інтеграцію, індивідуальність, персоналізацію, особистісне зростання, самоактуалізацію, посилення "Я" особистості тощо.

Поняття «психотерапія» і «психологічна корекція» у практичній діяльності часто вживаються як синоніми. Це пов'язане з тим, що продовж тривалого часу психотерапія розвивалась як галузь суто медичної допомоги. Щодо корекції, яка активно використовувалась переважно у роботі з дітьми (набувши оформлення як "психологічна корекція"), цей термін став застосовуватись щодо дорослих при наданні їм психологічної допомоги.

Завдання психологічної корекції мають певну смислову відмінність, хоча можуть підпорядковуватися психотерапевтичній меті як більш загальній. Що ж до методів, то психологічна корекція на відміну від психотерапії не має своїх спеціальних методик, а користується залежно від потреб методами психотерапії, педагогіки, медицини. Таким чином, психологічна корекція наближається до психотерапії і навіть збігається з нею, коли здійснення корекційного впливу допомагає реалізації психотерапевтичної мети, а також коли вона використовує виключно (або переважно) психотерапевтичні методи допомоги конкретній особі. Завдання психологічної корекції формуються залежно від свого адресату – наприклад, ветерана війни з певною акцентуацією характеру або проявами девіантної поведінки, які мають певні відхилення і труднощі в межах психологічної норми, а також визначаються змістом корекційної роботи: корекція вольової сфери, корекція емоційних станів і реакцій, корекція та профілактика невротичних станів, що виникають в результаті надмірних фізичних та психічних навантажень в роботі з ветеранами та особами/спортсменами з інвалідністю.

Основними етапами психокорекційної роботи в межах психологічного супроводу ветеранів війни є постановка діагнозу, створення психолого-педагогічної корекційної програми, контроль її виконання та оцінка ефективності. У діагнозі фіксуються необхідні психологічні показники, їхня відповідність нормам, формулюється гіпотеза щодо причин відхилень та шляхів подальшої корекційної роботи. Психологічний діагноз включає також

формування прогнозу. Прогноз є передбаченням подальших змін особистості за умови своєчасної корекції та за відсутності такої.

Особливостями програми корекції є наявність суто психологічної та педагогічної частин. Психолог розробляє і здійснює психологічну частину. Педагогічну частину психолог може розробляти як самостійно, так і разом з тренером, педагогами або іншими фахівцями, які задіяні в процесі підготовки та постійно знаходяться в контакті з ветеранами війни. Але, педагогічна частина виконується під постійним контролем психолога.

Корекційна програма складається з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей ветерана війни, соціально-психологічної ситуації вдома і в оточуючому середовищі. Основна мета – виправлення, наприклад, такої вади характеру, як лінощі, посилення мотивації до відновлення, тренування, допомога у психологічній адаптації у новій спортивній команді та в цілому. У програмі розробляються задачі, указуються етапи, відповідні їм терміни, завдання та напрямки роботи, а також ті, хто відповідає за ці види робіт (психолог, тренер чи інші спеціалісти). Поетапно визначається ефективність психокорекційної програми, яка постійно має бути контрольованою психологом.

Психотерапія переважно орієнтована на роботу з глибинними особистісними проблемами, що лежать в основі різноманітних життєвих труднощів і конфліктів ветерана війни. Тому й термін здійснення психотерапевтичної допомоги є досить тривалим і налічує десятки разів контактів, зустрічей. Психотерапія як напрямок психологічної допомоги може бути спрямована як на конкретного ветерана війни (індивідуальна психотерапія), так і на групу осіб (групові форми психотерапії та психокорекції) [4; 5]. Психотерапія покликана допомогти у складних ситуаціях життєдіяльності, усвідомити і знайти своє місце серед оточуючих і якнайповніше реалізувати свій потенціал та психологічні ресурси.

Завдання психотерапії конкретизуються у декількох психологічних моделях, які може використовувати психолог у своїй роботі. Існують певні психотерапевтичні фактори, присутні в усіх видах психотерапії, хоча й у різних співвідношеннях [2]. Це встановлення особливого контакту між психологом і ветераном війни; послаблення напруги у особи/спортсмена з інвалідністю на першій стадії роботи; розширення когнітивних схем за рахунок інформації від психолога; зміна поведінки під впливом емоційного досвіду у взаєминах і позитивно-негативного підкріплення від психолога; набуття поведінкових і соціальних навичок завдяки ідентифікації з психологом; переконання й навіювання – явні чи приховані; засвоєння та закріплення адаптивних форм поведінки за емоційної підтримки психолога, що у подальшому буде сприяти успішності у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Слід зазначити, що акцент у кожному напрямку психологічної допомоги ветеранам війни ставиться на певній психологічній реалії – неусвідомлюваному, почуттях або емоціях, способах мислення, поведінці тощо. Вибір ефективної психотерапевтичної моделі може зумовлюватися як характером психологічної проблеми, специфікою потреб та вимог ветерана війни (наприклад, завдання на вирішення функціональних проблем – поведінкова психотерапія, завдання на особистісний сенс (смісл) – глибинна психотерапія), так і можливостями психолога, місцем і часом проведення психотерапії. Застосування психологом психотехніки значною мірою впливає на ефективність психотерапії. У свою чергу ефективність психотерапії, безумовно, залежить від психолога – його професійних знань, умінь, навичок, особистісних якостей. Досвід показує, що найбільш ефективно працюють ті фахівці, які виявляють у своїй роботі такі особистісні якості, як повага до ветерана війни, емпатія, коректність, саморозкриття та ін. В той же час, визначення ефективності психотерапії іноді є досить проблематичним завданням.

Ще одним визначальним фактором ефективності психотерапевтичної допомоги є віра психолога в дієвість свого методу і віра ветерана війни в можливість допомоги та позитивне відношення до здійснення такої роботи.

Висновок. Як показує практика, індивідуальні або групові форми психокорекції та психотерапії можна використовувати для ветеранів війни, що мають неоднаковий рівень життєвого досвіду та на різних етапах реабілітації. Те основне, що відрізняє групові форми роботи від індивідуальних, а саме більша ефективність особистісних змін, корекція

неадаптивних установок та рольової поведінки в різнобічних умовах життєдіяльності – все це залишається загальними характеристиками в процесі психологічного супроводу роботи з різними групами ветеранів війни.

1. Бойко ГМ. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія. Полтава: АСМІ; 2012. 360 с.
2. Бондаренко АФ. Психологическая помощь: теория и практика. Київ: Укртехпрес; 1997. 216 с.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч посіб. Київ: НУФВСУ, Олімп л-ра; 2024. 276 с.
4. Кокун ОМ. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство»; 2012. 200 с.
5. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. 580 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ У СПОРТСМЕНІВ-ЮНІОРІВ

Дзюба Вероніка

Національний Університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Упродовж останніх років спостерігається зростання зацікавленості психологів до теми мотивації досягнення успіху. Це зумовлено стрімкими трансформаціями в суспільстві, що породжують невизначеність, нестабільність та тривожність щодо майбутнього. Як наслідок, посилюється емоційна напруга та зростає схильність до мотивації уникнення невдач. На сьогодні все більшої актуальності набувають дослідження, що розкривають психологічні характеристики особистості, які сприяють її успішності та ефективності. Згідно з новітніми науковими напрацюваннями, мотивація досягнення є ключовим чинником результативної діяльності, оскільки вона виявляється у прагненні бути кращим, розвивати власні здібності, перевершувати встановлені норми та досягати лідерства у змаганнях з іншими. Особливо важливе значення дана проблематика має у сфері спорту, де прагнення до перемоги є визначальним елементом для зростання як особистих, так і командних досягнень [1; 2].

Результати дослідження. З метою проведення емпіричного аналізу психологічних аспектів мотивації до досягнення успіху серед спортсменів-юніорів було сформовано вибірку з 60 осіб віком від 16 до 19 років. Дослідження здійснювалося на базі дитячо-юнацького спортивного клубу з водних видів спорту «Бригантина», що функціонує у місті Києві. За підсумками використаних методик встановлено, що більшість учасників дослідження демонструють високий рівень мотивації досягнення: 46,8% респондентів мають високі показники, ще 30,5% — дуже високі. Середній рівень мотивації зафіксовано у 17,2% опитаних, тоді як лише 5,5% респондентів виявили низький рівень мотивації до успіху. Аналіз розвитку вольових якостей показав, що найвище розвинені такі риси, як цілеспрямованість, енергійність та загальний рівень вольових якостей. До групи зі середнім рівнем сформованості належать витримка, наполегливість, ініціативність та уважність. Найменше сформованою виявилася риса самостійності, яка показала найвищу частку серед низьких показників. На підставі зібраних емпіричних даних було сформовано регресійну модель, яка дала змогу виокремити ключові детермінанти, що впливають на рівень мотивації досягнення успіху. До найсуттєвіших факторів було віднесено такі характеристики, як уважність, енергійність, вміння працювати з групою, цілеспрямованість та знання правил організаційної роботи.

Висновок. Таким чином, серед основних психологічних чинників, що визначають рівень мотивації досягнення успіху у спортсменів юнацького віку, варто виокремити уважність, енергійність, вміння працювати з групою, цілеспрямованість та знання правил організаційної роботи. Для результативної взаємодії з юними спортсменами важливо враховувати, що їх мотиваційний стан може змінюватися не лише з переходом між сезонами, а й упродовж коротших періодів, наприклад, тижня. Тому необхідно підходити до таких коливань з професійною гнучкістю, терпінням і підвищеною увагою.

1. Арнаутова ЛВ, Петровська ТВ, Федорчук СВ, Когут Т, Петрушевський ЄІ. Мотивація досягнення успіху в структурі особистісного профілю стресостійкості кваліфікованих гандболісток. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: Нац ун-т фіз виховання і спорту України, Олімп літ-ра; 2023;(4):56-62.
2. Федорчук СВ, Петровська ТВ, Хмельницька ІВ, Арнаутова ЛВ, Когут ІО, Петрушевський ЄІ. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022;(2):33-8.

Науковий керівник:
канд. пед. наук,
професор Петровська Т.В.

ДУХОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В СПОРТІ

Кириленко Таїса

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна

Спортивна діяльність – це діяльність, в якій виявляються резерви людини, межі її можливостей, оскільки спортсмен свідомо прагне до високого рівня навантажень, розкриваючи потенціал, що надзвичайно актуально в час бойових дій, їх переживань, особистісного зростання, перемоги над собою.

Потреба в дослідженнях, присвячених проблемам активізації внутрішніх резервів особистості, її потенційних можливостей пов'язана з прагненням уникнення духовного занепаду в умовах важких життєвих ситуацій, пошуком орієнтирів для подолання дисгармоній світу і своїх власних. Важливим орієнтиром на сьогодні виступає вивчення духовності як широкопланової психологічної проблеми.

Можна виокремити два загальних актуальних аспекти у вивченні проблем духовної підготовки в спорті – це проблеми духовних станів і духовних практик.

Духовна підготовка як віра у краще, створення нового, нового в собі, в своїх досягненнях, самовдосконаленні. Це пов'язано з проблемами вивчення духовних станів. Одним із проявів яких є молитва. Вона виконує функцію укріплення в прийнятті духовних цінностей – віри, любові, милосердя, проявляючись в індивідуальних молитвах прохання, благодаріння, восхвалення тощо. Це використання одного із механізмів регуляції психічного стану-слова в представленості трьох рівнів вивчення стану: психофізіологічному - розслабленість, зібранність; психічного -переживання спокою, гармонії і поведінковому – обрядові дії. Підбір, формування обрядових дій є одним із важливих моментів духовного вияву психологічної підготовки спортсмена з врахуванням його емоційної спрямованості а також в принципах формування спортивних команд.

Наступний комплекс проблем духовної підготовки в спорті пов'язаний з питаннями переживання духовної кризи в аспекті саморегуляції спортсмена, де виокремлюється співвідношення складників саморегуляції з екзистенційним вакуумом. Це проблеми духовного спротиву, боротьби за духовні цінності в травмуючих ситуаціях з використанням духовних практик-медитації, афірмації для підтримки життєстійкості спортсмена,

оберігаючи від втрати життєвих сенсів і смислів з опорою на духовний потенціал, відновлюючи честь і гідність, що вже яскраво предстало українськими спортсменами на міжнародній арені.

Виокремлені аспекти проблеми духовного супроводу в спорті – це важливі моменти загальної психологічної підготовки, що вказує і на можливість необхідності «спортивного капеланства» для закріплення духовного напрямку в психологічній підготовці спортсменів.

1. Кириленко ТС. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід). Монографія. Київ: Київський університет; 2004.
2. Кириленко Т, Горбик І. Душпастирська робота військового капелана у збройних силах України як психологічний супровід військовослужбовця. Вісник Київського Національного Університету імені Тараса Шевченка. 2019;(2(20)):20-24.

ПСИХОЛОГІЧНА МОТИВАЦІЯ ЯК РЕСУРС УСПІШНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Кравчук Владислав, Толкунова Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Успішність спортивної діяльності висококваліфікованих спортсменів, зокрема у спортивних танцях, значною мірою залежить від рівня їх внутрішньої та зовнішньої мотивації. Психологічні чинники, які формують мотиваційну стійкість, впливають на готовність до подолання труднощів, емоційну стабільність і тривалість спортивної кар'єри. Особливої уваги потребує вивчення індивідуальних мотиваційних профілів у парних видах спорту, де важливо враховувати не лише особисту, а й партнерську динаміку мотивації. Отже, визначення психологічних факторів мотивації та їх впливу на результативність спортсменів у спортивних танцях є актуальним і практично значущим напрямом.

Результати дослідження. Існує дефіцит цілеспрямованих психологічних програм, спрямованих саме на формування і підтримку внутрішньої мотивації спортсменів, які функціонують у двохвекторному форматі — як індивідууми та як частини злагодженого тандему. Це актуалізує потребу у створенні науково обґрунтованої моделі мотиваційного супроводу, яка враховує психологічні особливості парної взаємодії, вікові відмінності спортсменів, рівень підготовки та соціальні впливи [2; 10].

На основі аналізу наукових джерел (А. Маслоу, Д. Макклелланд, Е. Десі, Р. Раян, С. Максименко, Л. Орбан, О. Черткова) систематизовано сучасні психологічні підходи до розуміння мотивації як складного динамічного процесу, що спрямовує, активізує та підтримує поведінку спортсмена. Особливу увагу приділено самодетермінаційній теорії мотивації (Self-Determination Theory, SDT), згідно з якою мотивація поділяється на кілька рівнів автономії [7]:

- *Внутрішня мотивація* ґрунтується на інтересі, задоволенні від процесу діяльності, прагненні до самореалізації. У спортивних танцях проявляється через ентузіазм до тренувань, бажання досягти технічної досконалості, естетичне задоволення від руху. Такий тип мотивації сприяє стійкості до стресу, саморегуляції та довготривалому залученню до спорту.

- *Ідентифікована мотивація* – це діяльність, яка виконується через усвідомлення її важливості. Спортсмени вбачають у тренуваннях засіб досягнення особистих цілей (наприклад, перемога, стипендія, професійне зростання). Цей тип теж вважається автономним і є досить стійким.

- *Інтроєктована мотивація* – поведінка зумовлена внутрішнім тиском: почуттям провини, сорому або потребою довести свою значимість. У спортсменів може проявлятися як страх підвести тренера або партнера. Така мотивація менш стійка, пов'язана з високим ризиком емоційного вигорання.

- *Зовнішня мотивація* – орієнтація на зовнішні винагороди (медалі, оцінки, похвала, фінансові стимули). Вона може бути ефективною у короткостроковій перспективі, але не забезпечує довготривалої участі у спорті без додаткової внутрішньої підтримки.

У межах змагальної діяльності спортсмени з переважанням внутрішньої або ідентифікованої мотивації демонструють вищу стійкість до емоційного напруження, кращу адаптацію до невдач, високий рівень задоволення спортивною діяльністю. Натомість при домінуванні інтроектованої та зовнішньої мотивації частіше спостерігається зниження самооцінки, мотиваційне виснаження та конфлікти у парній взаємодії [4; 10].

У спортивних танцях мотиваційна структура є ще складнішою через потребу узгодження мотивів обох партнерів. Відсутність синхронізації у мотиваційних очікуваннях призводить до конфліктів, зниження згуртованості пари та ризику емоційного вигорання [2].

Проведене опитування серед спортсменів та тренерів спортивного танцю дозволило виявити домінуючі мотиви участі у спортивній діяльності, а також чинники, що стимулюють або, навпаки, знижують мотиваційний настрій. У результаті встановлено, що спортсмени з переважанням внутрішньої та ідентифікованої мотивації демонструють вищу емоційну стабільність, наполегливість та орієнтацію на розвиток, тоді як ті, чия мотивація обмежується зовнішніми стимулами, частіше втрачають інтерес до занять у разі невдач або конфліктів у дуеті.

Таким чином, для підтримки сталого мотиваційного фону у висококваліфікованих спортсменів, особливо в парних видах спорту, необхідним є комплексний підхід, що враховує як індивідуальні психологічні характеристики, так і соціальну взаємодію в спортивному середовищі.

Висновок. Мотивація – це не лише рушій спортивного зростання, а й буфер емоційного навантаження, фактор стійкості до невдач і основа довіри у парній взаємодії. Саме тому тренерам і психологам варто посилити роботу в напрямі мотиваційного консультування, створення програм мотиваційного зростання, які об'єднують когнітивну просвіту, емоційно-ціннісну підтримку та динамічну поведінкову роботу.

1. Александров Ю. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2018;(2).
2. Гант О, Валюх Є. Мотивація до тренувань спортивними танцями у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім МП Драгоманова. 2018;(5):67-72.
3. Грецький О. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: дис... канд наук із фіз вих. Івано-Франківськ; 2019. 199 с.
4. Гринь О, Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(3):29-34.
5. Дяченко МВ, Тищенко ВО. Дослідження мотивації у спорті. Фізичне виховання та спорт. 2023;(3):75-80. doi:10.26661/2663-5925-2022-3-10.
6. Коробейніков ГВ, Мишко ВВ. Зв'язок прояву нейродинамічних характеристик вищої нервової діяльності з успішністю в спортивних танцях у юних спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;(4):17-23.
7. Максименко Л, Мирна А, Присяжнюк О, Мантулін Д. Фізична підготовка початківців у спортивних бальних танцях протягом річного макроциклу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021;(8):55-64. doi:10.24139/2312-5993/2021.07/055-064.
8. Москаленко НВ, Демідова ОМ. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Дніпро: Інновація; 2016. 198 с. ISBN 978-966-8676-45-7.

9. Скибицький І, та ін. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. 2016;(01(68)):80-84.
10. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П та ін. Психологія здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Київ: Талком; 2021. 243 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Лебедик Леся

**Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
м. Полтава, Україна**

Актуальність дослідження. Підготовка особистості суб'єкта спортивної діяльності в умовах інноваційних змін зумовлює низку актуальних завдань психології спорту. Ця проблема є актуальною, адже у системі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту важливим чинником є розвиток не лише фізичних та методичних, а й психологічних якостей, що забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків. З огляду на високий рівень психологічного навантаження у спортивній діяльності та педагогічній взаємодії, психологічна підготовка набуває особливої значущості у формуванні професійної компетентності.

Результати дослідження. Психологічна підготовка передбачає розвиток таких компонентів: емоційної стабільності, мотиваційної стійкості, саморегуляції, здатності до емпатійного сприйняття, лідерства, командної взаємодії. Наукові праці (Л. Виготський, С. Максименко, Т. Круцевич) доводять, що ефективна професійна діяльність у сфері фізичного виховання пов'язана з умінням керувати емоціями, швидко приймати рішення, адаптуватися до мінливих умов.

Для виокремлення й опису психологічних аспектів підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту ми спирались на попередні практичні й теоретичні наші напрацювання [1-6] і В. Стрельнікова [7-14] та результати проведеного нами констатувального експерименту. У процесі підготовки означених фахівців нами з'ясовано, що найбільш ефективним є впровадження спеціальних психологічних тренінгів: а) тренінгів розвитку емоційного інтелекту; б) методик психодіагностики стресостійкості; в) технік саморегуляції та візуалізації успіху в змагальній діяльності; г) групових завдань на командоутворення.

Також доцільно інтегрувати елементи спортивної психології до навчальних дисциплін, проводити заняття з аналізу спортивних ситуацій, використовувати кейс-метод та моделювання конфліктних чи кризових педагогічних ситуацій.

Акцентуємо увагу на особливостях взаємодії з учнями/вихованцями. Фахівець з фізичного виховання має володіти навичками педагогічної рефлексії та емпатії. Психологічна готовність до взаємодії з дітьми з різним рівнем психофізичного розвитку, мотивації та поведінкових реакцій є важливою складовою професійної компетентності.

Висновки. Психологічна підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту повинна бути системною, інтегрованою в загальний освітній процес і спрямованою на формування особистісної зрілості, професійної стресостійкості та ефективної комунікації. Такий підхід дозволяє забезпечити не лише успішну реалізацію педагогічних завдань, а й гармонійний розвиток самих майбутніх фахівців.

1. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт 29; Київ. 2021. С. 81-83.
2. Лебедик ЛВ, Новописьменний СА. Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-

- спортивного напрямку. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Рухова активність і здоров'язбереження людини. Монографія. Слов'янськ; 2024. С. 55-70.
3. Лебедик ЛВ. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю; 2022 Жовт 28; Київ. 2022. С. 71-73.
 4. Лебедик ЛВ. Підготовка суб'єктів спортивної діяльності до ефективної комунікації. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VII Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю; 2024 Жовт 29; Київ. 2024. С. 60-62.
 5. Лебедик ЛВ. Показники і рівні фахового розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності; 2023 Жовт 26; Київ. 2023. С. 60–62. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466>
 6. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проєктивної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ. С. 45-49.
 7. Стрельников ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; ЗК2 (71):316-319.
 8. Стрельников ВЮ. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;(56):343-347.
 9. Стрельников ВЮ. Концепція проєктування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ. С. 415-420. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>
 10. Стрельников ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт 29; Київ. С. 97-98.
 11. Стрельников ВЮ. Педагогічні аспекти підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VI Всеукр. наук. електронної конф.; 2023 Жовт 26; Київ. 2023. С. 74-76. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22471>
 12. Стрельников ВЮ. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проєктування системи інтенсивних тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013; 5 (30):361-365.
 13. Стрельников ВЮ. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. Пристинський ВМ, редактор. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за

матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2020 Берез 18-19; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ. С. 94-101. Доступно: <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

14. Стрельников ВЮ. Развитие индивидуальной образовательной траектории субъектов спортивной деятельности в закладе непрерывной освіти. Булгакова ТМ, редактор. Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения та развития субъектов спортивной деятельности: Материалы VII Всеукр. наук. электрон. конф. з міжнар. участю; 2024 Жовт 29; Київ. 2024. С. 73-75.

РОЛЬ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО СТАВЛЕННЯ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДИТИНИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ

Максимов Станіслав, Воронова Валентина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена тим, що початок спортивної кар'єри у видах, які вимагають складнокоординаційної підготовки, зокрема в спортивній акробатиці, найчастіше припадає на дошкільний вік — період, що є надзвичайно чутливим для становлення мотиваційної сфери, емоційної регуляції, соціальної взаємодії та первинного ставлення до успіху й невдач. Саме в цей час дитина здатна усвідомлювати результативність своїх дій, гостро реагує на оцінку з боку дорослих і прагне до емоційного схвалення. Формування позитивного ставлення до спортивної діяльності в такому віці значною мірою залежить від почуття задоволення, підтримки та заохочення з боку найближчого соціального оточення — передусім батьків [1; 2].

Згідно з дослідженнями Wright E. M., Chase M. A., Horn T. S., Vealey R. S. (2019), батьківська віра у здібності дитини істотно підсилює її старання, саморегуляцію та прагнення до досягнення результатів. Водночас надмірний контроль і перфекціоністські очікування можуть призвести до формування залежної мотивації або страху перед помилками. Автори також зазначають, що стиль виховання (авторитарний, демократичний, гіперопікуючий або відсторонений) має безпосередній вплив на рівень залученості дитини до спортивної діяльності, її впевненість та емоційний комфорт у тренувальному процесі [3].

Метою нашого дослідження було виявити вплив стилю батьківського ставлення на формування мотивації до занять спортивною акробатикою.

Методи дослідження: Для цього було проведено емпіричне дослідження за участі 80 дітей віком від 5 до 8 років, які мають не менше одного року тренувального стажу. У вибірку входили як дівчатка, так і хлопчики, рівномірно розподілені між дошкільною та молодшою шкільною віковими групами.

Мотивація до занять спортом, рівень тривожності та стиль батьківського виховання оцінювалися за допомогою психодіагностичних методик і статистичних процедур, зокрема — таблиць спряженості з подальшою перевіркою достовірності зв'язків за критерієм χ^2 Пірсона.

Результати дослідження. Результати аналізу виявили виразну залежність між мотиваційними проявами дітей і тими особливостями взаємин, які вони мають у родинному колі. Найвищий рівень мотивації — а саме прагнення досягати цілей, відповідальність, ініціативність, бажання вдосконалюватися у спортивній діяльності — спостерігався у дітей, які отримують від батьків високий рівень прийняття (25,0 балів), щирі кооперації (5,33), а також низький рівень контролю (2,67) і негативного ставлення до невдач (2,33). Такі діти, як правило, виявляють високу зацікавленість у тренувальному процесі, охоче беруть участь у змаганнях і відкриті до співпраці з тренером і партнерами. Статистичний аналіз підтвердив значущість цього зв'язку ($\chi^2 = 10$; $p = 0,007$).

У групі дітей з «хорошим», але не максимальним рівнем мотивації, батьки демонстрували помірні показники прийняття (21,67), менший рівень кооперації (3,67), дещо вищий контроль (3,00) і негативну реакцію на помилки (3,5). Такі діти також мають позитивне

ставлення до занять, але мотивація частіше коливається залежно від обставин. Вони менш упевнені у власних силах, потребують додаткового підкріплення і частіше демонструють стурбованість щодо результату.

Наступна категорія — діти з позитивним, але не стійким ставленням до акробатики. У їхніх батьків показники прийняття були ще нижчими (18,5), кооперація — лише 3,0, контроль і негативне ставлення — 4,5. У цих випадках мотивація часто має зовнішній характер: діти займаються «бо треба», через вимоги з боку дорослих або прагнення виправдати очікування. Така модель виховання знижує емоційну насагу та створює ризик виникнення тривожних реакцій.

Найменш сприятлива картина спостерігалась у дітей з низьким рівнем мотивації. Батьки в цій групі демонстрували найнижчий рівень прийняття (16,5), мінімальну кооперацію (1,5), високий контроль (6,0) і найбільш критичне ставлення до невдач (5,5). Авторитарний або дистанційований стиль взаємодії, що переважає в таких родинах, формує у дітей відчуття напруження, страху перед помилкою та відсутності емоційної підтримки. Як наслідок — зниження інтересу до тренувань, уникнення змагань, емоційне вигорання навіть у ранньому віці.

Що стосується зв'язку між рівнем мотивації та тривожністю, то він не виявився статистично значущим ($\chi^2 = 8,44$; $p = 0,207$). Це свідчить про те, що сам по собі рівень тривожності не є ключовим чинником, який визначає мотивацію до спортивної діяльності. Проте в поєднанні з іншими характеристиками (наприклад, надмірним контролем і браком емоційного контакту) тривожність може виконувати опосередковану роль, знижуючи мотиваційний потенціал дитини.

Обговорення. Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити важливий висновок: емоційна атмосфера в родині, стиль виховання, характер оцінювання з боку батьків усе це має вирішальний вплив на формування мотивації до занять спортивною акробатикою. Найсприятливішим виявився стиль, що поєднує прийняття, емоційну підтримку, співпрацю з дитиною та помірну вимогливість. Саме він формує внутрішню мотивацію, впевненість у власних силах і здатність долати труднощі.

Ці результати можуть бути практично застосовані при консультуванні батьків юних акробатів, розробці програм психолого-педагогічного супроводу у спортивних школах та оптимізації комунікації в системі «дитина — тренер — батьки».

Висновки. Підтверджено статистично значущий зв'язок ($p \leq 0,05$) між мотивацією дитини та батьківським стилем виховання. Найвищі показники мотивації мали діти, батьки яких демонстрували: високе прийняття (25,0 балів), високу кооперацію (5,33 балів), низький контроль (2,67 балів), позитивне ставлення до невдач (2,33 балів).

Це статистично підтверджує гіпотезу про вплив стилю батьківського ставлення на формування мотивації до занять спортивною гімнастикою.

1. Рогаль НІ, Синельников РЮ, Матвійчук КЮ. Взаємозв'язок між стилями виховання і ціннісними орієнтаціями підлітків. Український психологічний журнал. 2022;1(17):142–160. doi: [https://doi.org/10.17721/upj.2022.1\(17\).8](https://doi.org/10.17721/upj.2022.1(17).8)
2. Кравченко КВ. Соціально-психологічні особливості ставлення батьків до дитини як чинник успішності їх взаємодії. Актуальні проблеми психології. 2015;1(42):159–163. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsub_2015_1_42_29
3. Wright EM, Chase MA, Horn TS, Vealey RS. Influence of parenting styles on early sport specialization and youth athletes' motivation. Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2019;8(1):1–16.

ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ МЕТОДАМИ АУТОРЕГУЛЯЦІЇ

Паюк Андрій

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. У сучасному спорті досягнення високих результатів вимагає не лише фізичної досконалості та технічної підготовки, а й здатності спортсмена до ефективної саморегуляції психічних станів. Особливо це стосується представників силових і контактних видів спорту, зокрема єдиноборств, де психічне напруження досягає критичних рівнів через необхідність одночасного контролю над емоціями, тілом, тактикою та зовнішніми стимулами. Як зазначає Л.П. Сергієнко, «високий рівень розвитку навичок саморегуляції є однією з умов стабільності спортивних результатів на високому рівні» [1, с. 118].

У контексті воєнного стану в Україні, глобальної нестабільності та постійного психологічного тиску, здатність спортсменів підтримувати оптимальний психічний стан стає не лише фактором індивідуального успіху, а й національного престижу в спортивній галузі. Водночас, аналіз сучасних наукових джерел засвідчує недостатню кількість прикладних розробок, що інтегрують методи ауторегуляції у практику підготовки спортсменів-єдиноборців.

Основна мета дослідження полягає у вивченні специфіки психічних станів спортсменів, які займаються єдиноборствами, та впровадженні ефективних методів їхньої ауторегуляції з метою покращення функціонального стану, підвищення якості і результативності тренувального процесу. Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати науково-теоретичні уявлення про психічні стани та методи їх саморегуляції в контексті спортивної діяльності.
2. Визначити специфіку проявів психічних станів у спортсменів-єдиноборців.
3. Оцінити ефективність методів ауторегуляції, які застосовуються у спортивній практиці.
4. Виявити найефективніші підходи до оптимізації психічних станів у єдиноборствах.
5. Запропонувати практичні рекомендації для тренерів і спортсменів щодо впровадження методів ауторегуляції у підготовку.

Результати дослідження. Проведений теоретичний аналіз науково-методичних джерел, у ході якого були розглянуті такі ключові поняття, як психічний стан, ауторегуляція, емоційна саморегуляція, воля, самоконтроль та стресостійкість спортсмена.

Аналіз літератури охоплював як класичні підходи до вивчення психічних станів, так і сучасні праці, присвячені методам саморегуляції у спорті [1, с. 65–71].

Окрему увагу було приділено характеристиці психічних станів саме у контексті єдиноборств, де акцент зроблено на особливостях емоційної напруги, психологічної мобілізації, відновлення та мотиваційних чинниках [2, с. 59–65].

Також було обґрунтовано поняття ауторегуляції як цілеспрямованого процесу управління власним психічним станом, який може реалізовуватись за допомогою психофізіологічних, когнітивних, поведінкових та візуалізаційних технік [3, с. 45–50].

Сучасні науковці під психічними станами розуміють тимчасові варіанти функціонування психіки людини, що зумовлені взаємодією особистісних характеристик та зовнішніх умов діяльності. Вони відображають рівень активації, емоційного напруження, мотиваційної та вольової готовності до дії [3, с. 15]. У науковій літературі виділяють кілька осей, за якими класифікують психічні стани: збудження – заспокоєння, напруження – розслаблення, задоволення – незадоволення [1, с. 22–23]. До них належать і такі стани, як втома, монотонія, психічне перенапруження, що виникають в умовах тривалих фізичних і психоемоційних навантажень. Особливо критичним є стан психічного перенапруження, який при незначному рівні може сприяти мобілізації та концентрації, але при високому — викликає дезорганізацію, зниження уваги та ефективності дій [3, с. 16; 1, с. 34].

Для спортсменів-єдиноборців психічні стани мають вирішальне значення в контексті змагальної підготовки. Одним з найсприятливіших станів вважається бойова готовність — мобілізований, енергізований стан з домінуванням позитивної мотивації, впевненості та готовності до дії [5, с. 105]. Натомість стан стартової лихоманки, що виникає внаслідок надмірного збудження та тривоги, призводить до некоординованих дій, втрати контролю й швидкої втоми [6, с. 159]. Також небажаними є стани зниженого функціонального тону, зокрема стартова апатія, що характеризується млявістю, втратою ініціативності та мотиваційного занепаду [1, с. 25]. Стан монотонії, що часто спостерігається у спортсменів під час одноманітних тренувань, викликає психічне гальмування, зниження емоційної активності та мотивації [2, с. 96]. Водночас регулярне психічне перевантаження, у разі відсутності адекватного психологічного відновлення, може призводити до хронічної втоми та зниження рівня саморегуляції [3, с. 110; 2, с. 144].

Висновок. Результати роботи будуть спрямовані на підвищення якості спортивної підготовки спортсменів-єдиноборців через оптимізацію їх психічних станів. Запропоновані методи ауторегуляції мають потенціал не лише покращити функціональний стан атлетів, але й підвищити стійкість до стресових ситуацій, знизити тривожність та запобігти емоційному вигоранню. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження планується сформувати комплекс практичних рекомендацій для використання в тренувальному процесі.

1. Кочкаров СМ. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література; 2007.
2. Кузік ВА. Психологічні основи підготовки спортсменів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2016.
3. Лісовий ВМ. Основи психічної саморегуляції спортсмена. Львів: ЛДУФК; 2015. 214 с.
4. Сергієнко ЛП. Психологічна підготовка спортсменів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2019.
5. Ryba TV, Schinke RJ, Stambulova NB. Athletes' Careers Across Cultures. London: Routledge; 2013.
6. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2019.

Науковий керівник:
канд. наук з фіз.вих. та спорту,
доцент Ковальчук В. І.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тетяна Петровська, Лілія Арнаутова
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Аналіз сучасних досліджень в галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення проблем стресу в спорті. Стрес у спорті традиційно розглядається в різних аспектах: емоційних та передстартових станів, індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена, особистісних детермінант стресостійкості, модельних характеристик психофізіологічного стану спортсменів у стресовій ситуації, стратегій подолання стресу, психологічного супроводу спортсменів, особливостей впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсмена. Теоретичний і практичний інтерес представляє напрям формування стресостійкості особистості з точки зору формування у спортсменів

особистісного психологічного профілю як комплекс особистісних якостей, які детермінують подолання стресу або адаптацію до нього[4].

Результати дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет дозволив систематизувати індивідуально-психологічні детермінанти стресостійкості спортсменів та обґрунтувати її теоретичну модель, яка містить емоційний, когнітивний, поведінковий та вольовий компоненти особистості [1; 2; 3] (рис.1).

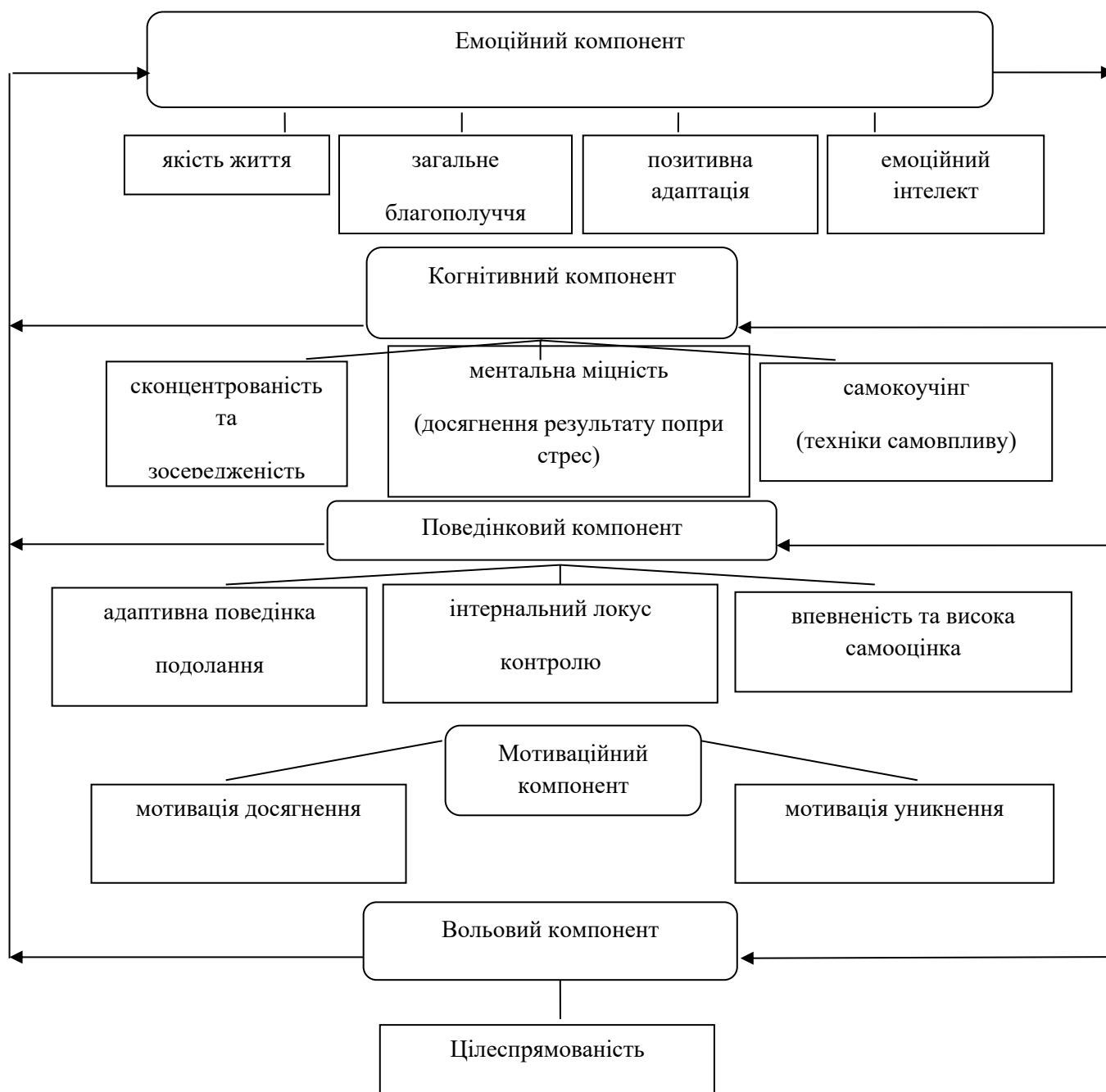


Рисунок 1 – Теоретична модель стресостійкості суб'єкта спортивної діяльності (за результатами узагальнення літературних джерел)

До емоційного компоненту стресостійкості віднесено:

Загальне психологічне благополуччя, що включає задоволеність сукупністю соціально-економічних та культурних умов та якістю життя індивіда та якостей, які формуються: оптимізм, почуття задоволення, психічне здоров'я;

- Позитивна адаптація, як здатність позитивно реагувати на невдачі;
- Емоційний інтелект.

До когнітивного компоненту стресостійкості нами віднесено:

- Сконцентрованість та зосередженість уваги на досягненні поставленої цілі;
- Ментальну міцність, як здатність досягти результату, незважаючи на невдачі або стрес;
- Самокоучінг, під яким розуміють володіння техніками самовпливу для рішення спортивних задач.

До поведінкового компоненту стресостійкості віднесено:

- Інтернальну локалізацію контролю над значущими подіями;
- Адаптивну поведінку подолання;
- Впевненість та високу самооцінку.

До мотиваційного та вольового компонентів віднесено:

- Спортивну модальність, мотивацію та цілеспрямованість, як здатність спортсмена до сморегуляції психофізіологічних та емоційних станів, пов'язаних із спортивною конкуренцією.

Висновок. Формування стійкого психологічного профілю як комплексу особистісних якостей спортсмена дозволяють визначити підходи до формування механізмів адаптації до стресу як особистісних ресурсів спортсмена у емоційній, мотиваційній, когнітивній, поведінковій та вольовій сферах особистості.

1. Fedorchuk S, Petrovska T, Kohut I, Hanaha O, Arnautova L. Locus of control as a personal coping resource of a sportsman. Social Cohesion, a Common Goal for Psychiatry: EPA 2023. 31th European Congress of Psychiatry. Paris, France, 25–28 March 2023. e-Poster Viewing. European Psychiatry. 2023;66(S1):S699–S1205. EPV0857:S1085.
2. Petrovska T, Kulish N, Kostiukevych V, Sluhenska R, Reshetilova N, Yerokhova A. Research of emotional intelligence as a psychological resource of an athlete. Sport Mont. 2021;19(S2):57–61. doi:10.26773/smj.210910
3. Petrovska T, Sova V, Voronova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Kurdybakha O. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2022.
4. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. International Journal of Stress Prevention and Wellbeing. 2017;1(3):1–4.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТЕНІСІСТІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Прокопенко Анастасія, Константиновська Наталія, Кушнерчук Софія
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна**

Актуальність дослідження. У сучасному спорті високих досягнень психологічна стабільність спортсмена є важливою складовою спортивного вдосконалення. Особливо це стосується тенісу – виду спорту з високим рівнем психоемоційного навантаження, інтенсивної змагальної діяльності та постійного прийняття рішень в умовах стресу [2].

Науковці, зокрема Білюк С. П. [1], Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. [2], відзначають, що психоемоційна напруга, яка супроводжує змагальну діяльність, потребує цілеспрямованої корекції, особливо на ранніх етапах формування спортсмена. Дослідження Молдавана А. та Крушельницького Б. [5], в свою чергу, акцентують увагу на значному підвищенні емоційної напруженості у змагальний період, що супроводжується зниженням концентрації та перешкоджає надійності та ефективності змагальної діяльності.

Крім того результати досліджень Ганта О. Є. [3] стверджують, що підвищення самооцінки тенісистів груп спеціалізованої підготовки прямо пов'язане зі зменшенням стресової реактивності.

Проблематика психологічної підготовки тенісистів на різних етапах багаторічного вдосконалення залишається предметом досліджень протягом багатьох років [1-8]. Відомо, що високий розвиток психологічних якостей дозволяє спортсменам перемагати в матчі та закладає міцний фундамент для підготовки юних тенісистів до участі в професійних турах. У зв'язку з цим, актуальним питанням є дослідження особливостей психологічної підготовки тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дозволить підвищити спортивну майстерність юних спортсменів.

Результати дослідження. У ході нашого дослідження було проведене анкетування «Самооцінка стресу в заняттях тенісом» (М. Crespo, 2006 [8]) для визначення реакцій тенісистів, що протистоять стресу.

В дослідженні взяли участь 20 тенісистів 14-16 років під час змагального періоду. Отримані дані дали змогу визначити, що 55 % (n = 11) тенісистів показують збалансовані реакції, щоб протистояти стресу про що свідчать результати < 25 очок (рис. 1).

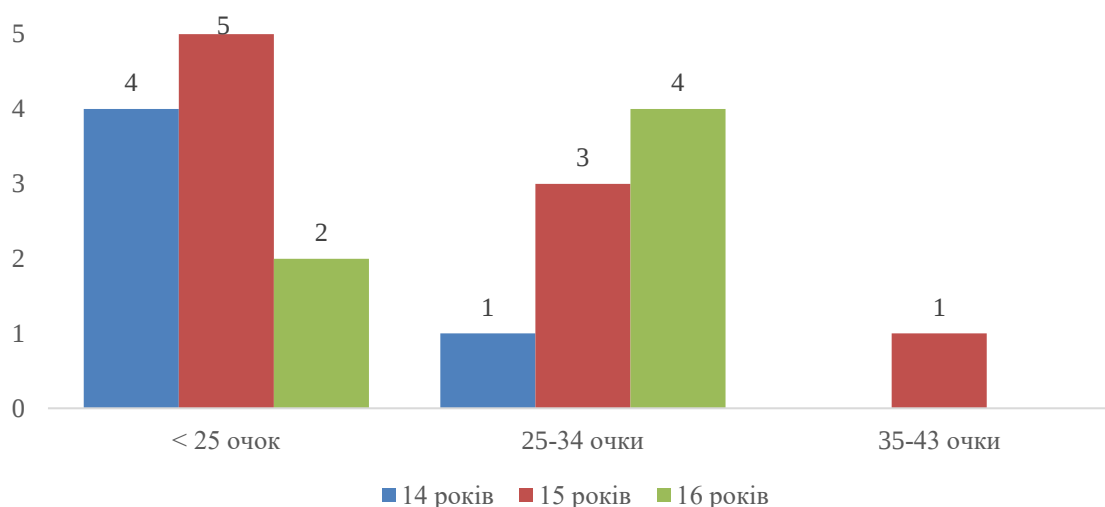


Рисунок 1. Результати анкетування «Самооцінка стресу в заняттях тенісом» (n = 20)

В свою чергу 40 % (n = 8) тенісистів набрали 25-34 очки в ході анкетування, що характеризує їх вміння управляти своїм станом, що має допомагати контролювати рівень збудження, тривожності та стресу, що виникає під час занять тенісом (рис. 1). В той же час, 5 % (n = 1) тенісистів мають результат 35-43 очки, що свідчить про їх розумну реакцію, відповідно до рівня стресу, щоб скоротити тиск в матчі і нівелювати рівень занепокоєння. В той же час, таким гравцям фахівці рекомендують розвивати специфічні психологічні якості та властивості для посилення контролю і здатності подолання гніву, злості, квапливості до, під час або після гри в матчі [4, 7, 8].

Також, зауважимо, про відсутність тенісистів 14-16 років з результатами 44-50 очок, які не можуть ефективно управляти стресом, що може свідчити про досвідченість тенісистів даного віку в участі у змаганнях та напрацювання технік управління стресом, занепокоєнням, оптимізації збудження і т. інш. у зв'язку зі сформованістю певних психологічних якостей у досліджуваної вибірки, а також про ефективність методик, які застосовуються для розвитку стресостійкості у екстремальних ігрових ситуаціях на етапі спеціалізованої підготовки у тенісі.

Висновки. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого впровадження цілеспрямованих програм психологічної підготовки тенісистів спеціалізованих груп, що дозволить підвищити їхню змагальну надійність та професіоналізм.

1. Білюк СП. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка

[Інтернет]. 2013;(25):16–18.

Доступно:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_25_5

2. Височіна НЛ, Макуц ТБ. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [Інтернет]. 2015;(8):17–24.

Доступно:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=PPMB_2015_8_5

3. Гант ОЄ. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. Науковий вісник Херсонського державного університету [Інтернет]. 2016;5(1):49–55. Доступно: <http://surl.li/oigcj>
4. Ібраїмова МВ, Ханюкова ОВ, Поліщук ЛВ. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ: Експрес; 2013. 204 с.
5. Молдаван А, Крушельницький Б. Особливості емоційної напруженості тенісистів у змагальному періоді. В: Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали наук.-практ. конференції; 2016; Чернівці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т; 2016. С. 322–329. Доступно: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/8155/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf#page=322>
6. Прокопенко А, Копил О, Назаренко Л. Особливості психологічного забезпечення підготовки тенісистів 14–16 років. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю; 2022 Жовт 28; Київ. Київ: НУФВСУ; 2022. С. 44–45. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf
7. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України; 2012. 159 с.
8. Crespo M, Reid M, Quinn A. Tennis Psychology. ITF; 2006. 242 p.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАННЯ ГРИ У ШАХИ ДЛЯ ДІТЕЙ З РІЗНИМИ ФОРМАМИ ІНКЛЮЗІЇ, ЯКІ МАЮТЬ РІЗНІ НАВЧАЛЬНІ ТРУДНОЩІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.

Прохоров Олександр

**Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна**

Ключові слова: шахи, адаптація, навчання, інклюзивна освіта.

Зараз в умовах війни в Україні стає важливим питання психологічної безпеки та створення необхідних психологічних та педагогічних умов для розвитку особистості дитини, яка має різні форми інклюзії для покращення її психічного та фізичного здоров'я.

Однією з важливих соціальних цілей держави України є соціальний захист дітей з обмеженими можливостями, створення умов їхнього особистого розвитку, створюючи рівні можливості серед дітей у житті суспільства [3].

На сьогоднішній день перед освітою поставлені нові завдання: виховати творчу та гармонійну особистість, яка гнучко орієнтується в умовах реального часу, що може опановувати нові галузі знань та види інші діяльності. Тому, актуальною є проблема вивчення та розвитку діяльності дітей з різними формами інклюзій.

Завдання, які постають перед нашим суспільством у сфері освіти, зпершу є забезпечення рівного доступу до освіти для усіх дітей, особливо тих, які потребують особливих умов виховання, корекційної форми навчання та розвитку особистості, соціальної та психологічної інтеграції в реальному житті [2].

Одним з можливих ефективних засобів розвитку інтелектуального, емоційного та соціального розвитку дитини в умовах інклюзії є саме навчання гри у шахи.

Сучасний педагог або тренер, має володіти сучасними засобами навчання в умовах інноваційної інклюзивної освіти. Комбінуючи їх, він може планувати шахові уроки відповідно за рівнем зрілості учнів, цілями уроку та обсягом навчального матеріалу у стандартах наданої державою. Можливість комбінування інноваційних технологій має важливе значення і для самого педагога – він може вільно почуватися, працюючи за даною технологією, адаптуючи її у відповідності до своїх уподобань, цілей, завдань і навичок.

Комбінування різних прийомів та новаторств допомагає навчити дітей застосовувати ці технології самостійно, щоб вони могли стати незалежними та грамотними та із задоволенням могли навчатися шахам протягом усього життя.

Гра у шахи є універсальним засобом розвитку логічного мислення, пам'яті, уваги та здатності до стратегічного планування в житті дитини. Згідно з багатьма дослідженнями [4], навчання шахам може позитивно впливати на когнітивні та емоційні процеси у дітей. У контексті інклюзивної освіти шахи виконують ще одну істотну функцію вони можуть бути засобом інтеграції та соціалізації дітей з різними формами інклюзій у загальноосвітнє середовище держави.

Шахи, як освітній інструмент це мабуть дуже ефективний засіб інтелектуального розвитку дітей шкільного віку з психофізичними особливостями, яка дає їм додаткову можливість в подальшому житті не відставати в психічному розвитку від своїх однолітків. Навчання шахам дає збільшення інтелектуальних здібностей та спеціальну форму пам'яті, що так необхідно для розвитку дитини.

Доведено, що в процесі гри в шахи відбувається одночасна діяльність роботи відразу двох півкуль мозку, завдяки чому відзначається активне формування як логічного, так і абстрактного мислення дитини.

Завдяки своїй спортивній складовій шахи загартовують бійцівський характер, навчають дитину опиратися на свої сильні та слабкі сторони. Шахи розвивають різні риси характеру, як емоційна стійкість, тверда воля до перемоги, бажання перемагати, впевненість в собі. Припускаємо що, поразка у шахах, навчає дитину стійко і гідно переживати невдачі, бачити свої можливості для розвитку, аналізувати власні вчинки, здобуваючи потрібний та цінний життєвий досвід. Навчання гри в шахи необхідно розглядати, як процес соціалізації, спрямований на розвиток та зміцнення соціальних зв'язків дитини та світу.

Методика навчання шахової гри постійно змінюється та вдосконалюється: на сьогоднішній день вона прогресує завдяки використанню сучасних шахових комп'ютерних онлайн програм та платформ. Можливості шахових інтернет платформ дозволяють проводити тренування дистанційно та приймати участь в різних онлайн турнірах, не виходячи з дому, що є актуально для дітей з різними формами інклюзій.

Таким чином, викладання шахів в умовах інклюзивної освіти може вирішити багато питань комплексного розвитку дітей з різними формами інклюзій, відкриває пізнавальний розвиток дитини – навчає думати, запам'ятовувати, порівнювати, передбачати та відповідати за результати своєї діяльності [3].

Висновки. Підсумовуючи можна стверджувати, що заняття шахами є дуже ефективним засобом психологічної та педагогічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами, які мають різні форми інклюзій.

Інтеграція шахів в інклюзивну освітню практику сприяє всебічному розвитку особистості дитини, підвищенню якості освіти та створенню сприятливого середовища для соціальної інтеграції у подальшому.

Майбутній теоретичний та практичний аналіз може на меті включати міждисциплінарні дослідження із залученням інших наук, окрім психології та педагогіки. Подальші дослідження мають на меті зосередитися на впровадженні шахів у освітні програми. Інший напрямок майбутньої роботи включає залучення дітей до емпіричних досліджень для вимірювання впливу гри в шахи на їхній розвиток.

Дослідження та впровадження шахів у навчальні програми освіти є на сьогоднішній перспективним напрямом інклюзивної освіти в Україні.

1. Бондар ТІ. Створення інклюзивного освітнього середовища в системі вищої освіти України. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2014; Vol. II (14), Issue 27:20–24. Available from: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Bondar-T.I.-Developing-the-inclusive-setting-in-higher-education-institutions-in-Ukraine.pdf>
2. Кобильченко ВВ. Психолого-педагогічний супровід дітей з особливими потребами в освітньому просторі. In: Діти з особливими потребами в освітньому просторі: збірник матеріалів V Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки, психології та реабілітології (м. Чернігів 10–11 жовтня 2019 р.). Відповідальний за випуск Симоненко ОІ. Київ; 2019. р. 81–84.
3. Удосконалення виховного процесу в закладах освіти як основа соціокультурного зростання дітей та молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 29 травня 2020 р.) / за ред. ЛВ Канішевської, КВ Плівачук. Біла Церква: КНЗ КОР «КОПОПК»; 2020. 184 р.
4. Aciego R, García L, Betancort M. Intellectual and Social-Emotional Enrichment in Schoolchildren. *Span J Psychol*. 2012;15(2):551–559. DOI: http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38866

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ: ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ

Редько Тетяна

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Актуальність. У сучасному світі підлітки дедалі частіше зіштовхуються з високим рівнем емоційного навантаження, соціальними викликами, нестабільністю оточення та впливом цифрового простору. Це спричиняє зростання випадків тривожних розладів і депресії серед молоді. З огляду на обмежений доступ до психологічної допомоги, зростає потреба у доступних та ефективних профілактичних заходах. Фізична активність визнана одним із таких способів: вона позитивно впливає на роботу мозку, стабілізує емоційний стан і сприяє розвитку стресостійкості. Особливо важливо вивчати цей вплив у підлітковому віці, коли психіка є вразливою, а звички формуються на все життя.

Мета та методи дослідження. Метою дослідження є визначення ролі фізичної активності як чинника профілактики тривожності та депресивних станів у підлітків. Для досягнення цієї мети було використано аналітичний метод дослідження літературних джерел, у тому числі даних Американської асоціації тривоги та депресії, а також узагальнено висновки сучасних нейропсихологічних досліджень щодо впливу ендорфінів, серотоніну та дофаміну на психічний стан.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Регулярна фізична активність активізує виділення "гормонів щастя" — ендорфінів, а також підвищує рівень серотоніну та дофаміну, що сприяє стабілізації емоційного фону у підлітків. Дослідження показали, що підлітки, які

займаються спортом щонайменше тричі на тиждень, демонструють нижчий рівень тривожності, краще контролюють емоції та рідше страждають від депресивних симптомів. Особливо, як показують дослідження, допомагає участь у командних іграх (футбол, баскетбол, волейбол тощо), адже саме тоді підліток навчається працювати з іншими людьми та почувати себе в своїй сфері. Фізична активність також допомагає регулювати рівень кортизолу — гормону стресу, що відіграє ключову роль у виникненні емоційних розладів. Особливо хотілось би наголосити на таких видах спорту:

1. **Йога:** Йога поєднує аеробні елементи з медитацією, що допомагає знизити тривожність.
2. **Пілатес,** існують дослідження щодо користі пілатесу для ментального здоров'я. Невелике спостережне дослідження показало, що 12-тижневий курс пілатесу суттєво знизив рівень тривожності і депресії порівняно з неактивними учасниками. Пілатес покращує гнучкість, дихання і вимагає концентрації, що може також допомагати «відключитися» від стресу. Навіть помірні заняття пілатесом можуть сприяти управлінню стресом та зниженню психічних симптомів
3. **Танці:** різноманітні танцювальні програми (від народних танців до сучасних фітнес-танців) теж мають потужний вплив на настрій. Як вже зазначено, танці виявилися серед найефективніших вправ проти депресії. Танці поєднують кардіо-навантаження з музикою і творчістю, а також соціальну взаємодію в групі, що додатково покращує емоційний стан.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Фізична активність має беззаперечну користь для психічного здоров'я підлітків і може слугувати ефективним засобом профілактики тривожних і депресивних станів. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення впливу конкретних видів спорту (наприклад, йоги, командних ігор, бігу) та інтенсивності тренувань на різні аспекти психоемоційного стану підлітків, а також на розробку інтегрованих шкільних програм із фізичної активності з психологічним супроводом.

1. American Anxiety and Depression Association (ADAA). Physical activity and mental health in teens: Survey results. Available from: <https://adaa.org>
2. Lubans DR, Richards J, Hillman CH, Faulkner G, Beauchamp MR, Nilsson M, et al. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review. *Pediatrics*. 2016;138(3).
3. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-analysis of the effect of physical exercise on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev*. 2015;9(3):366–378.

Науковий керівник:
ст. викладач Бенцак Л. І.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ГРАВЦІВ У ФУТБОЛ

Рядова Ліліана

Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний спорт все більше орієнтується на комплексний підхід до підготовки спортсменів, що включає технічні, тактичні, фізичні та психологічні аспекти. У сучасному спорті, зокрема у футболі, психологічний супровід гравців стає невід'ємною частиною їхньої спортивної підготовки. Футбол характеризується високим рівнем конкуренції, значним психологічним тиском і необхідністю постійного вдосконалення як фізичних, так і психологічних якостей гравців.

У сучасних умовах успіх футбольної команди залежить не лише від рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості, але й від психологічної стійкості, мотивації, вміння справлятися зі стресом і ефективної командної взаємодії.

В умовах високої конкурентності та емоційного напруження, яке супроводжує змагання, психологічний аспект впливає на результати команд та індивідуальні досягнення гравців. Психологічний супровід гравців у футболі набуває актуальності через зростання вимог до рівня психологічної підготовленості в умовах вирішальних матчів, травм, трансферів або адаптації до нових команд і культур.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічного супроводу гравців у футбол.

Результати дослідження. Основою психологічної підготовки є, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна досягти високих спортивних результати у гравців [1,4].

На думку С. В. Коваленко [Помилка! Джерело посилання не знайдено.], тренеру треба мати чітке уявлення про засоби і методи психологічної підготовки спортсменів у конкретному виді спорту, зокрема футболі.

Для досягнення високих спортивних результатів гравцям у футбол треба мати не тільки високий рівень технічної і фізичної підготовленості, а й психологічної.

Однією з проблем психологічної підготовки є збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу [5].

Психологічні особливості визначають індивідуальність гравця у футбол. Специфіка ігрових дій з м'ячем, що складають основу діяльності футболіста, суттєво залежать від його суб'єктивного стану.

Активність і ефективність ігрових дій із м'ячем в значній мірі залежить від ігрової ситуації та індивідуальних психологічних особливостей гравців в футбол.

На ефективність ігрових дій з м'ячем, технічної підготовленості гравця у футбол можуть впливати психологічні фактори.

Суб'єктивний стан гравця в футбол знаходить своє відображення в точності виконання ігрових дій з м'ячем. Розгубленість і пригніченість знижують якість виконання технічних прийомів, викликають неточність передач і ударів по воротах.

Тренеру-викладачу особливо важливо вміти правильно мотивувати спортсмена конкретно на кожне тренування і гру. Спокійні, урівноважені, упевнені в собі, в своїх силах спортсмени добре переносять високі навантаження, активно беруть участь в екстремальних умовах гри, самостійно приймаючи ризиковані рішення, не падають духом при тимчасових невдачах і несподіваних поразках.

Для гравців в футбол характерне формування психологічного захисту в напрямку тривоги-депресії, взагалі будь-якої напруги і, як наслідок цього, редукції професійних обов'язків. Тому тренеру і самим спортсменам, з огляду на такі їх особливості, необхідно проводити психорегуляцію по зняттю напруги до, під час і після змагань та намагатися сформувати у футболістів стійке бажання не знижувати активності при перших ознаках тривоги [3Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Психологічний супровід гравців у футболі є комплексним процесом, спрямованим на розвиток психологічної стійкості, концентрації уваги, формування мотивації та ефективної командної взаємодії.

У футболі, де результат залежить від індивідуальних і командних зусиль гравців, психологічна підготовка відіграє велику роль у досягненні високих спортивних результатів, подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я у спортсменів.

Основними особливостями психологічного супроводу гравців у футбол, які враховують специфіку цього виду спорту, є:

1. Індивідуальний підхід до кожного гравця. Футболісти мають різні психологічні профілі, рівні мотивації, стресостійкості та особистісні характеристики. Наприклад, воротарі стикаються з вищим рівнем відповідальності, ніж польові гравці, що вимагає специфічної психологічної підтримки. Спортивний психолог проводить діагностику для визначення індивідуальних потреб гравця. Використовуються техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація чи саморегуляція, адаптовані до конкретного футболіста.

2. Розвиток командної згуртованості. Футбол є командним видом спорту, в якому успіх залежить від взаємодії гравців. Конфлікти, різноманітність культурного чи соціального походження можуть впливати на командну динаміку. Психологічний супровід включає групові тренінги, спрямовані на поліпшення комунікації, довіри та лідерства. Використовуються методи, такі як рольові ігри, аналіз відеозаписів матчів для обговорення командної взаємодії.

3. Управління стресом і тривожністю перед змаганнями. Гравці в футбол часто зазнають високого психологічного тиску перед важливими матчами, що може призводити до тривожності, зниження концентрації чи перегорання. Використовуються техніки релаксації (дихальні вправи, медитація), mindfulness та підготовка до стресових ситуацій через моделювання (наприклад, імітація пенальті). Психолог допомагає гравцям розробити ритуали перед грою для зниження тривоги.

4. Мотиваційна підтримка та постановка цілей. Рівень мотивації футболістів може коливатися через невдачі, травми чи конкуренцію. Довгострокові та короткострокові цілі є важливими для підтримки залученості. Психолог застосовує методи SMART-цілепокладання, допомагає гравцям визначити особисті та командні цілі. Використовуються мотиваційні бесіди, аналіз успіхів і позитивне підкріплення.

5. Психологічна підтримка під час відновлення після травм. Травми є частим явищем у футболі, що може викликати страх повторного ушкодження, депресію чи втрату впевненості. Психологічний супровід включає роботу над прийняттям травми, підтримку мотивації до фізичної реабілітації та поступове повернення до гри. Використовуються техніки візуалізації успішного відновлення та когнітивні методи для подолання страху.

6. Культурна та соціальна адаптація. Футболісти часто змінюють команди чи країни, що вимагає адаптації до нових культур, мов і соціальних умов. Це може викликати стрес і впливати на рівень фізичної працездатності гравця. Психолог допомагає гравцям адаптуватися через культурний коучинг, розвиток навичок міжкультурної комунікації та підтримку у встановленні соціальних зв'язків.

7. Робота з юними футболістами. Юні гравці стикаються з тиском від тренерів, батьків і власних амбіцій, що може впливати на їхній психоемоційний стан. Психологічний супровід фокусується на розвитку впевненості, саморегуляції та вміння справлятися з невдачами. Використовуються ігрові методи, бесіди з батьками та тренерами для створення сприятливого середовища.

8. Використання сучасних технологій. Сучасний футбол активно використовує інноваційні технології для психологічної підготовки, такі як мобільні додатки, віртуальна реальність чи нейрофідбек. Психологи інтегрують технології для тренування концентрації уваги, аналізу реакцій на стрес чи моделювання ігрових ситуацій. Наприклад, VR дозволяє гравцям тренувати пенальті в симульованих умовах.

Висновки. Психологічний супровід є невід’ємною частиною спортивної підготовки футболістів. Він відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів у футболі.

Психологічний супровід гравців у футболі характеризується індивідуалізацією, комплексним підходом і врахуванням специфіки виду спорту. Він охоплює розвиток психологічної стійкості, мотивації, командної згуртованості та адаптації до стресових ситуацій. Особливу увагу приділено підтримці гравців у критичні періоди (травми, трансфери, важливі матчі) та юним футболістам, які формують психологічну базу для майбутньої кар’єри. Використання сучасних технологій і сучасних методів, таких як *mindfulness* і візуалізація, робить психологічний супровід ефективним засобом для підвищення спортивних результатів і поліпшення психічного здоров’я.

1. Жуковський ЄІ, Мичка ІВ, Булгаков ОІ. Настільний теніс: метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2021. 65 с.
2. Коваленко СВ. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. Технології збереження здоров’я, реабілітація і фізична терапія: зб. статей XII Міжнар. наук. конф., 07 листоп. 2019 р. Харків–Торунь; 2019. С. 74–77.
3. Мозолюк ОВ, Руснак АА, Горбанчук ОВ. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. Фізична культура і спорт, актуальні питання: зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 25 жовт. 2024 р. Хмельницький: ХНУ; 2024. С. 33–34.
4. Скрипченко ІТ, Нестеренко НА, Порохнявий АВ. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: метод. реком. Дніпро: Журфонд; 2022. 60 с.
5. Шинкарьова ОД, Катков ОІ. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. пр. за мат. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. ОВ. Отравенко. Полтава: ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка»; 2024. С. 155–159.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ ГРУП БАЗОВОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ

Серебряков Олег¹, Лускань Олег²

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна¹
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна²**

Актуальність дослідження. У сучасному спорті високих досягнень психологічна підготовка розглядається як ключова складова всього тренувального процесу. Особливо це стосується ігрових видів спорту, таких як хокей з шайбою, де вирішальне значення має здатність спортсмена зберігати концентрацію, емоційний контроль, внутрішню мотивацію та стійкість до стресу. Особливого значення набуває порівняльний аналіз між вихованцями груп базової та спеціалізованої підготовки, оскільки саме в перехідний період формується психологічний профіль спортсмена, що визначає його подальшу результативність.

Попри високу динаміку розвитку спортивної психології в Україні, дослідження, які б ґрунтовно аналізували різницю у психологічній готовності між зазначеними категоріями спортсменів саме в хокеї з шайбою, залишаються недостатньо розробленими. Це обумовлює актуальність нашого дослідження.

Результати дослідження. Дослідження охопило 24 вихованців дитячо-юнацької спортивної школи з хокею з шайбою: 12 спортсменів групи базової підготовки (11–12 років)

та 12 – групи спеціалізованої підготовки (13–14 років). Для аналізу психологічної готовності були використані стандартизовані психодіагностичні інструменти:

- методика Г.М. Казанцевої – для оцінки рівня самооцінки; [1]
 - опитувальник Е.А. Калініна – для вивчення структури мотивів спортивної діяльності; [2]
 - шкала життєвих подій Д. Холмса і Р. Раге – для оцінки стресостійкості. [3]
- У результаті опитування було виявлено такі тенденції:
- в групі спеціалізованої підготовки 33,3% мали високий рівень самооцінки, 58,4% – середній, лише 8,3% – низький.
 - в групі базової підготовки – лише 25% продемонстрували високий рівень, 50% середній, і 25% мали занижену самооцінку.

Мотиваційний профіль показав, що вихованці спеціалізованої групи більше орієнтовані на досягнення результату, самореалізацію та командний успіх. У базовій групі превалюють зовнішні мотиви – схвалення тренера, батьків, прагнення уникнути покарання. Це вказує на потребу у внутрішньомотиваційних стимулах саме на етапі базової підготовки.

Рівень стресостійкості також виявив значущі відмінності. В групі спеціалізованої підготовки спортсмени краще адаптуються до тренувальних навантажень, рідше демонструють ознаки емоційної втоми, краще контролюють поведінку в конфліктних або ігрово-навантажених ситуаціях. За шкалою Холмса–Раге середній бал у цієї групи був на 18% нижчим, що вказує на менше суб'єктивне переживання напруги [3].

Таким чином, комплексна оцінка трьох показників – самооцінки, мотивації та стресостійкості – підтвердила, що психологічна готовність вихованців зростає паралельно з рівнем їхньої спортивної спеціалізації. Спеціалізована підготовка сприяє формуванню ціннісної орієнтації на успіх, розвитку позитивної "Я-концепції" та вмінню контролювати психоемоційний стан під час стресових навантажень.

Висновки:

1. Психологічна підготовка у хокеї з шайбою має суттєві відмінності залежно від рівня підготовки спортсменів.
2. Вихованці груп спеціалізованої підготовки мають більш розвинені навички саморегуляції, кращу мотивацію та вищу стійкість до психологічного навантаження.
3. Рекомендовано впроваджувати індивідуалізовані психотренінгові програми вже на етапі базової підготовки.
4. Для розвитку психологічної зрілості спортсменів доцільно включати в тренувальний процес компоненти саморефлексії, ментального тренінгу, візуалізації та проводити моніторинг динаміки психологічних показників упродовж кількох років.

1. Жданюк Л, Лукова С. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т 2. № 5. С 58–66.
2. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / В Клименко та ін. Київ : НАОУ, 2004. 50 с.
3. Дяченко М, Тищенко В. Дослідження мотивації у спорті. Фізичне виховання та спорт. 2023;(3):75–80. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-10>
4. Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. J Psychosom Res. 1967 Aug;11(2):213–8. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4. PMID: 6059863
5. Грецький О, Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;11:67–71
6. Вайнберг РС, Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичних вправ. К.: Олімпійська література; 2020. 392 с.
7. Шинкарук ОА, Андрієнко ГС, Федорчук СВ. Психологічний та психофізіологічний моніторинг стану кваліфікованих спортсменок у черлідінгу в дисципліні чер-данс

- фрістайл під час підготовки до головних змагань. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022;№ 1:49–59. http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2022_1_9
8. Штифурак ВС. Мотивація спортивної діяльності : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 67 с. <https://doi.org/10.31652/159.947.5-1-67>

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В СПОРТІ

Скулиш Наталія

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Психологічне забезпечення та супровід фізичного виховання і спорту-це система заходів спрямованих на підтримку, розвиток та оптимізацію психічного стану осіб які займаються фізичною культурою або спортом для досягнення найкращих результатів і забезпечення психологічного здоров'я.

Завдання психологічного забезпечення:

- оптимізація психоемоційного стану спортсменів і тих, хто займається фізичним вихованням.
- підвищення мотивації до занять спортом.
- психологічна підготовка до змагань, тренувань і фізичних навантажень.
- формування стресостійкості.
- профілактика і корекція психологічних проблем, пов'язаних з фізичним перенавантаженням, поразками, втомою.

Основні напрямки психологічного супроводу: психодіагностика, яка вивчає особистісні та емоційні характеристики.

- психокорекція, робота з тривожністю, страхами.
- психопрофілактика, запобігання вигоранню.
- психологічна просвіта, управління емоціями.
- психологічне консультування спортсменів, тренерів, батьків.

Методи психологічної роботи включають в себе тренінги мотивації та саморегуляції, техніки релаксації, візуалізації, психологічні ігри, робота з командною взаємодією і комунікацією.

Тренінги мотивації та саморегуляції в спорті -це система психологічних вправ і технік, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації, підвищення впевненості в собі, зниження тривожності та ефективне керування емоціями й поведінкою під час тренувань і змагань.

Мета тренінгів: підвищити внутрішню мотивацію до занять спортом, розвинути навички саморегуляції, сформувати впевненість у власних силах, зменшити страх перед поразкою, сприяти зосередженості та психічній стійкості в умовах змагань.

Основні компоненти мотиваційного тренінгу перш за все визначення особистих цілей у спорті; мотиваційна діагностика; розробка мотиваційної стратегії; створення мотиваційної установки «Я зможу, «Я сильний», «Я зростаю».

До основних технік саморегуляції відносять: аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізація, м'язова релаксація, позитивні афірмації.

Форми проведення тренінгів: індивідуальні тренінги- зосереджені на особистих цілях спортсмена.

Групові тренінги – спрямовані на командну мотивацію, підтримку.

Інтегровані тренування – вбудовані в спортивний процес разом із тренерами.

Вправа «Мій спортивний шлях»: малювання або опис особистої спортивної цілі та кроків до неї.

«Колесо ресурсів: виявлення особистих сильних сторін.

«Три успіхи -1 виклик»: щоденне записування трьох успішних моментів і одного виклику для аналізу.

Рольові ігри: моделювання ситуацій змагань або конфліктів у команді.

Значення психологічного супроводу: підвищення результативності; збереження психологічного та фізичного здоров'я; розвиток лідерських якостей та впевненості в собі, стабільніша мотимаційна установка до спорту, зростання результативності в тренуваннях та змаганнях.

1. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч посіб. Київ: НУФВСУ, Олімп л-ра; 2024. 276 с.
2. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти [наказ МОН України, ММС України від 27 жовт 2021 № 1141/4048]. Доступно з: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Смоляр Ірина, Ніколаєва Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність та проблема. Питання мотивації до занять спортом у дівчат юнацького віку в умовах сучасної соціально-політичної нестабільності є надзвичайно важливим. Після 24 лютого 2022 року, за даними Державного інституту сімейної та молодіжної політики, 66,6% дітей припинили відвідування спортивних гуртків [1].

У той час, як регулярна фізична активність сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й стабілізації психоемоційного стану, розвитку стресостійкості та саморегуляції. Особливої уваги заслуговують дівчата, які стикаються з гендерними бар'єрами, стереотипами та недооцінкою їхнього спортивного потенціалу. Крім того, мотивація до занять спортом у дівчат значною мірою залежить від обраного виду спорту. Саме тип спортивної діяльності формує специфічні установки, цінності та очікування, що зумовлює потребу у диференційованому підході до вивчення мотиваційних чинників.

Мета дослідження. Проаналізувати соціально-психологічні фактори, що впливають на мотивацію до занять спортом у дівчат юнацького віку, та виявити особливості мотиваційної сфери залежно від спортивної спеціалізації.

Результати теоретичного аналізу. Юнацький вік (15–18 років) — це період інтенсивних когнітивних та емоційних змін. Згідно з теорією Ж. Піаже, відбувається перехід до формально-операційного мислення: зростає здатність до абстракції, аналізу, планування. Е. Еріксон визначає цей етап як кризу ідентичності, коли підліток формує уявлення про себе, своє місце у соціумі та майбутню професійну роль. Ці процеси безпосередньо впливають на мотивацію до спорту, яка в цьому віці пов'язана не лише з фізичними потребами, а й з прагненням до самореалізації, визнання та належності до групи [2].

Теорія самодетермінації Е. Дісі та Р. Райана пояснює мотивацію через задоволення базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної залученості. Якщо тренувальний процес підтримує ці потреби, внутрішня мотивація зростає. І навпаки — у разі надмірного тиску, жорсткого контролю або емоційного відчуження вона знижується [5].

Мотивація до спорту у дівчат включає два основні вектори: прагнення до успіху та уникнення невдач. Дівчата з мотивацією до успіху — впевнені, ризиковані, орієнтовані на досягнення. Ті, хто уникає невдач — тривожні, схильні уникали викликів, але можуть бути дуже ретельними. Обидва типи мають сильні і слабкі сторони, проте в спортивному контексті важливо підтримувати саме внутрішню мотивацію, а не страх покарання чи зниження самооцінки [4].

Особливості мотивації в різних спортивних спеціалізаціях. Детальний аналіз мотиваційної структури у спортсменок різних напрямів виявив суттєві відмінності:

- У борчинь домінує мотив «розвитку характеру і психічних якостей» (найвищий рівень у 94% опитаних). Це пов'язано з високими вимогами до волі, емоційного самоконтролю та

фізичної витривалості. Менш значущим для них виявився мотив «спілкування», що логічно для індивідуального виду спорту, де важлива концентрація та особиста відповідальність.

- Легкоатлетки також демонструють орієнтацію на самовдосконалення, але поєднують його з прагненням до публічного визнання. Для них однаково важливі «розвиток особистості» та «підвищення престижу», що відображає баланс внутрішньої та зовнішньої мотивації.

- Представниці ігрових видів спорту відзначають високу роль командної взаємодії, колективної мети та тактичного мислення. Найменше значення мають мотиви «матеріальних благ» і «самоствердження», що може свідчити про переважання соціальної мотивації, емоційного зв'язку з командою та тренером.

Важливими чинниками для всіх спеціалізацій є:

- Набуття спеціальних знань (92–94% опитаних дівчат-спортсменок вважають важливим отримувати поглиблені знання та навички, специфічні для їхнього виду спорту.);

- Уникнення болю та травм, що дозволяє зберігати задоволення від процесу;

- Вплив тренера, особливо у старших вікових групах, де формується емоційна прихильність до наставника [3].

Висновки. Мотивація дівчат юнацького віку до занять спортом є багатофакторною і залежить не лише від особистісних рис, а й від виду спорту, соціальних очікувань, тренерського підходу та соціокультурного контексту. Найбільш стійкими є внутрішні мотиви, орієнтовані на самовдосконалення, належність до групи та розвиток навичок. Борчині тяжіють до особистісного росту через подолання труднощів, легкоатлетки — до результату й визнання, гравчині — до взаємодії та командної ефективності.

1. Інститут молоді. Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я [Інтернет]. Київ: Інститут молоді; 2023 [цитовано 2025 трав 5]. Доступно: <https://inmol.org/rezultaty-kompleksnoho-doslidzhennia-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-rukhovoi-j-fizychnoi-aktyvnosti-ta-vplyv-sportu-na-fizychne-i-mentalne-zdorov-ia/>
2. Зазимко ОВ. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. У: Папуча МВ, редактор. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції; 2020 лют 27–28; Ніжин, Україна. Ніжин: НДУ ім. М Гоголя; 2020. С 112–117. [Джерело: ndu.edu.ua]
3. Перепелиця А, Фокіна Є, Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(2):45–49. [Джерело: tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua]
4. Пивоварчик ІМ. Психологічні особливості мотивації досягнень (на прикладі спортсменок і психологинь юнацького віку). Габітус. 2020;(22):56–60. [Джерело: Habitus]
5. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000;55(1):68–78.

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Стеблюк Світлана

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»,
м. Ужгород, Україна

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку освіти значну роль відіграє реалізація Концепції «Нова українська школа», що спрямована на формування в учнів ключових й предметних компетентностей, креативного мислення. З-поміж ключових компетентностей Державним стандартом початкової освіти визначено громадянські та соціальні компетентності, які пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей й передбачають: «...Дбайливе ставлення до особистого, соціального і фізичного добробуту та здоров'я, дотримання здорового способу життя; розуміння правил поведінки і спілкування, що є загальноприйнятими в різних спільнотах і середовищах, спроможність діяти в умовах невизначеності та багатозадачності» [1].

У Концепції розвитку щоденного спорту [2] визначено напрями її реалізації, з-поміж яких організаційно-педагогічні основи фізичного виховання, що передбачають організацію та проведення щоденної рухової активності, фізкультурно-оздоровчих заходів з поєднанням традиційних та інноваційних підходів і форм проведення, спрямованих на популяризацію здорового способу життя з використанням сучасних видів активності, зокрема естафет Cool Games, рухливих і спортивних ігор та варіативних модулів програми з фізичної культури, віддаючи перевагу безконтактним, доступним, безпечним видам спорту і рухової активності.

Питання застосування ігрових технологій навчання на уроках фізичної культури у центрі вивчення низки науковців: А. Боляк, Т. Вознюк, Л. Лаврова, В. Лелеки, В. Савченко, С. Світич та ін. Відтак, колективом авторів систематизовано класифікацію ігрових технологій й запропоновано ігри та вправи: імітаційні, дискусійні, репродуктивні, настільні, ігри з предметами, координаційні, швидкісні, силові, для розвитку гнучкості, спритності, на увагу, квести, ігри-подорожі, нейробні [5, с.37]. Серед форм реалізації принципів гейміфікації на уроках фізичної культури і в позакласній роботі В. Лелека, Я. Гузенко виокремлено квести, турніри та змагання, флешмоби та руханки, челенджи, естафети, ігри тощо [3].

Ігрова діяльність забезпечує позитивне ставлення до уроків, формує стійкий інтерес до фізичних вправ, що є запорукою активного способу життя у майбутньому.

Результати дослідження. Діти молодшого шкільного віку сприймають навколишній світ переважно через гру. У цьому віці гра – це форма пізнання, самовираження і соціалізації. Адаптаційно-ігровий цикл у початковій школі – період навчання, мета якого перехід дитини з дошкільного середовища до шкільного життя, з урахуванням її вікових та психологічних особливостей. Застосування ігрових технологій на уроках фізичної культури дозволяє органічно поєднати навчання і природну потребу дитини у русі та спілкуванні. Означені технології відповідають ключовим аспектам Нової української школи: компетентнісний підхід, діяльнісне навчання, забезпечення педагогіки партнерства, розвиток ініціативності та креативності учнів.

Ігрова діяльність у закладі освіти виконує низку функцій: навчальна (розвиток рухових навичок, формування уявлення про здоровий спосіб життя); виховна (розвиток морально-етичних якостей, вміння дотримуватись правил); корекційно-розвивальна (стимулювання розвитку дрібної та великої моторики, координації рухів, просторового орієнтування); психоемоційна (керування емоціями, зниження рівня тривожності, напруги, розвиток уваги, пам'яті); комунікативна (здатність до спілкування, налагодження міжособистісної взаємодії).

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів охоплює змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку» й акцент здійснюється на важливості здорового

способу життя, фізичному й емоційному розвитку дітей через активні ігрові форми діяльності [4].

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» спрямована на залучення школярів до участі в ігрових та спортивних заходах з метою розвитку їх рухових навичок, спритності, комунікативних умінь. Значна увага відводиться питанням безпечної поведінки під час ігор, ознайомленню з правилами участі в них, правилами чесної гри.

Як показує спостереження, завдяки іграм та змаганням учні мають можливість виявити свої сильні сторони, а також розвивати важливі навички концентрації уваги, координації рухів. Відмітимо на важливості урахування вікових та індивідуальних можливостей дитини. Уроки з використанням ігор допомагають створити емоційно позитивну атмосферу, знижують рівень тривожності та покращують психоемоційний стан школяра. Диференційований підхід в умовах ігрової діяльності дозволяє враховувати її фізичний розвиток, рівень підготовленості, психологічний стан. Йде мова про корегування рівня навантаження, використання додаткових перерв, визначення тривалості гри тощо.

Висновок. Таким чином, використання ігор на уроках фізичної культури сприяє не лише фізичному, але й інтелектуальному розвитку учнів, розвиває увагу, мислення, вміння працювати в команді. Для ефективного впровадження ігрових технологій вчителю необхідно володіти педагогічною майстерністю, адаптуючи вправи відповідно до індивідуальних потреб учнів.

1. Державний стандарт початкової освіти (із змінами від 24 лип 2019). Доступно з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
2. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти [наказ МОН України, ММС України від 27 жовт 2021 № 1141/4048]. Доступно з: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/
3. Лелека В, Гузенко Я. Гейміфікація як інноваційний метод навчання фізичної культури в контексті Нової української школи. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2024;2(12):13-19.
4. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна РБ. 1–2 клас. Затверджено наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Доступно з: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4%20klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>
5. Череповська Г, Костюченко Ю, Данилов В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Вересень. 2023;3(98):33-47.

ТРИВОЖНІСТЬ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Така Альона-Марія, Воронова Валентина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Психологічний стан юних спортсменів значною мірою впливає на їх мотивацію, ставлення до змагань та самореалізацію. Особливо важливо враховувати тривожність, як емоційний фактор, що може як підтримувати, так і заважати спортивній діяльності. У віці 10-13 років відбувається формування самосвідомості, підвищується чутливість до оцінок з боку оточуючих, що призводить до нестійкої самооцінки та на підвищення рівня тривожності [4]. На етапі спеціалізованої базової підготовки до гімнасток висуваються нові вимоги в спорті: зростає обсяг навантажень, з'являється відповідальність за результат, регулярність змагань. Без відповідної психологічної підтримки, це може призвести до страху невдачі і уникнення змагань. Тому важливо досліджувати

особливості тривожності у спортсменів молодшого підліткового віку для своєчасного психологічно-педагогічного супроводу.

Результати дослідження. У спортивній психології тривожність розглядається як психо-емоційний стан, що характеризується підвищеним рівнем напруження, занепокоєння, страху та неспокою у відповідь на реальні або уявні загрози, які можуть виникати у процесі спортивної діяльності та знижувати її ефективність [1; 2]. Помірний рівень тривожності здатний мобілізувати увагу і підвищити продуктивність. Надмірний рівень викликає розгубленість, порушує концентрацію, координацію рухів, призводить до помилок, що знижує спортивні результати [2]. Згідно з двокомпонентною моделлю К. Spielberger (1983), тривожність поділяється на ситуативну (state anxiety) та особистісну (trait anxiety). У контексті юних спортсменів віку 10-13 років, особистісна тривожність проявляється у вигляді схильності до переживань, емоційної реакції на будь-яку подію, якщо вона здається спортсменові загрозливою, тоді як ситуативна тривожність зростає безпосередньо перед самими змаганнями або складною новою вправою. У спортсменів ці компоненти поєднуються, тому високий рівень особистісної тривожності призводить до надмірної реакції у змагальних ситуаціях, що негативно впливає на результативність і психоемоційний стан. Також К. Spielberger (1983) виокремив два основні компоненти тривожності: соматичну та когнітивну. Соматична тривожність проявляється через фізіологічні симптоми (підвищення серцебиття, артеріального тиску, тремор, пітливість). Натомість когнітивна тривожність характеризується наявністю негативних думок, страхом невдачі, переживаннями щодо можливого засудження з боку оточуючих.

На основі аналізу наукових джерел і емпіричного дослідження виокремлено низку ключових факторів, що впливають на прояв тривожності у дітей віком 10-13 років:

1. Вік 11-13 років характеризується підвищеним рівнем тривожності, що пов'язано із інтенсивним формуванням самосвідомості, підвищенням значущості успіху чи невдачі у спортивній діяльності, а також зростаючою потребою в соціальному визнанні. У цей період діти стають більш чутливими до думки оточуючих, що збільшую рівень як когнітивної, так і соматичної тривожності [3; 4].

2. Починають проявлятися гендерні відмінності: дівчата демонструють вищі показники когнітивної тривожності, зокрема стійке занепокоєння про можливі негативні наслідки невдачі, що пояснюється більшою схильністю до самокритики та детального аналізу власних помилок. Хлопці, у свою чергу, частіше демонструють соматичні прояви тривожності, тобто підвищене серцебиття, м'язове напруження [4; 5].

3. Одним із найважливіших факторів в цей час є рівень соціальної підтримки [6]. Низька підтримка з боку батьків або тренера асоціюється з підвищеним ризиком розвитку хронічної тривожності, яка може негативно впливати на мотивацію до тренувань і загалом на психічний стан спортсмена. Водночас створення емоційно-безпечного середовища, де дитина відчуває прийняття і підтримку здатне знизити тривожність, сприяючи кращій адаптації підлітків під час вікових змін.

Було проведено опитування на прояв психічної тривожності в день змагань, серед 25 гімнасток художніх (10-13 років) результати якого свідчать:

- 44% (11 спортсменок) мали високий рівень ситуативної тривожності, що проявлявся у вигляді нервозності, підвищеного серцебиття та труднощів із концентрацією уваги під час підготовки до змагань.
- 56% (14 спортсменок) демонстрували виражену особистісну тривожність, що проявлялася в постійних переживаннях, страху невдачі, підвищеній самокритиці, незалежно від конкретної ситуації.
- Серед фізіологічних проявів тривожності спостерігалось підвищене серцебиття (76%), пітливість (67%), м'язове напруження (55%).
- Встановлено тенденцію до зростання рівня особистісної тривожності у спортсменок віку 12-13 років, що пов'язано із збільшенням рівня особистої відповідальності та вимог до результату.

Отримані дані підкреслюють важливість індивідуального підходу до психологічної корекції психо-емоційного стану у спортсменок з урахуванням схильності до певного типу тривожності та вікових особливостей.

Висновок. Тривожність у юних спортсменок 10–13 років є важливим фактором, що впливає на їхню спортивну діяльність і психологічний стан. Виявлені когнітивні та фізіологічні прояви тривожності підкреслюють необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки, що включає розвиток навичок емоційної регуляції та зниження стресового навантаження. Тренерам і спортивним психологам варто посилити роботу з визначення індивідуальних програм, які враховують вікові особливості тривожності, сприяють підвищенню психологічної стійкості та гармонійному розвитку спортсменів.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту [навч. посібник]. Київ: 2007. 298 с.
2. Гринь О, Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спорт. вісник Придніпров'я. 2015;(3):29–34.
3. Петренко ВС. Психологічні чинники формування тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №12. Психол. науки: Зб. наук. пр. 2014;(44):175–180.
4. Шиделко АВ. Тривожність у дітей старшого шкільного віку. In: The 8th Int. Sci. Pract. Conf. Modern Research in Science and Education; 2024 Apr 4–6; Chicago, USA. BoScience Publisher; 2024. p. 479.
5. Підбуцька НВ, Штученко ІЄ. Взаємозв'язок тривожності та самоефективності особистості. Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах. 2018:148–52.
6. Horn TS. Advances in Sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. 512 p.

РОЗВИТОК САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ НЕВРОТИЧНИХ ПРОЯВІВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД

Терещенко Людмила, Секерін Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У сучасному спортивному середовищі все частіше відзначається зростання психологічного навантаження на спортсменів, зокрема на молодих баскетболістів, що зумовлює підвищення ризику розвитку невротичних станів. Це обумовлено не лише високим рівнем конкуренції, а й психологічним тиском, очікуваннями тренерів, батьків, команди. У зв'язку з цим виникає необхідність у створенні системи психолого-педагогічного супроводу, що сприяє розвитку самодетермінації як внутрішньої мотиваційної основи, здатної зміцнювати психологічні ресурси особистості спортсмена. Така система може стати ефективним інструментом у профілактиці та подоланні невротичних проявів.

Мета дослідження. Розробити та обґрунтувати систему психолого-педагогічного супроводу самодетермінації баскетболістів, спрямовану на зміцнення психологічних ресурсів і подолання невротичних проявів у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Результати дослідження. У дослідженні визначено основні психологічні ресурси, що забезпечують стійкість до стресу: емоційна стабільність, мотиваційна саморегуляція, впевненість у собі, здатність до рефлексії та стрес-менеджменту. Було проаналізовано вплив рівня самодетермінації на психоемоційний стан молодих баскетболістів, і на цій основі розроблена програма психолого-педагогічного супроводу самодетермінації баскетболістів.

У центрі розробки програми психолого-педагогічного супроводу лежить концепція самодетермінації (Е. Десі, Р. Рюан), яка визначає внутрішню мотивацію як ключовий чинник психологічного благополуччя та стійкості до невротичних станів.

Самодетермінація розглядається як здатність діяти усвідомлено, автономно, ґрунтуючись на власних цінностях та цілях, а не під зовнішнім тиском.

Діагностичний етап.

На початку реалізації програми здійснювалася психодіагностика з метою виявлення рівня тривожності, стресостійкості, емоційної стабільності та мотиваційної структури особистості. Використовувалися наступні методики:

Опитувальник тривожності Спілберґера-Ханіна – для визначення рівня особистісної тривожності;

Шкала самодетермінації (на основі R. Ryan) – для оцінки рівня автономії та внутрішньої мотивації;

Анкета самооцінки психоемоційного стану – для виявлення психоемоційної втоми;

Sport Motivation Scale (SMS, R.J. Vallerand та ін.) – для визначення співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Зміст програми психолого-педагогічного супроводу:

1. Тренінги розвитку внутрішньої мотивації (6 занять).

Заняття спрямовувались на усвідомлення особистих цілей у спорті, розвиток автономної мотивації, відчуття компетентності та значущості.

Приклад вправ:

Вправа «Мій спортивний шлях»: кожен учасник малює «карту» свого шляху в спорті, відзначає труднощі й перемоги, розповідає про джерела натхнення.

Вправа «Цілі та цінності»: індивідуальна робота з визначенням короткострокових і довгострокових цілей, рефлексія на тему «Навіщо я граю у баскетбол?»

2. Когнітивно-поведінкові заняття (5 занять).

Завданням цього блоку було подолання негативних переконань, автоматичних думок, що провокують тривожність, розвиток навичок позитивного мислення.

Приклад:

Техніка «Заміни думку»: тренери й спортсмени вчаться розпізнавати деструктивні установки (наприклад, «я завжди програю важливі матчі») і трансформувати їх у конструктивні (наприклад, «я вчуся на помилках і стаю сильнішим»).

Групові ігри на переосмислення помилок – «Моя невдача – мій учитель».

3. Елементи тілесно-орієнтованої терапії та релаксації (8 практик).

Фізичне розслаблення допомагає знижувати рівень соматизованої тривоги.

Приклад:

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» за методом Е. Джекобсона;

Дихальні вправи: “квадратне дихання” (4 секунди вдих – 4 секунди затримка – 4 секунди видих – 4 секунди затримка);

Медитація на уявний ігровий успіх (візуалізація ефективної гри, уявлення підтримки команди, власної впевненості).

4. Індивідуальні консультації (за потреби).

Проводились особисті бесіди з учасниками, які мали виражені симптоми дратівливості, апатії, психоемоційного виснаження. Працювали із запитом страху помилки, зниження самооцінки після програшу, напруги перед змаганнями.

5. Психоедукація тренерів і батьків (2 інтраактиви).

Оскільки соціальне оточення є важливим джерелом зовнішнього тиску або підтримки, було організовано серію зустрічей із тренерами та батьками:

Теми зустрічей: «Як підтримати мотивацію спортсмена?», «Емоції спортсмена після поразки: як реагувати конструктивно?», «Психологічна безпека в команді».

Обговорювалися реальні ситуації: конфлікти на тренуваннях, емоційні зриви дітей після поразок, надмірна критика батьків або тренера.

У програмі психолого-педагогічного супроводу взяли участь 20 баскетболісти віком 13 – 16 років. Програма реалізовувалась на базі Конотопської ДЮСШ, Сумської області. Учасники були розподілені на експериментальну (n=11) та контрольну (n=11) групи. Протягом 4 місяців з учасниками експериментальної групи реалізовувалася програма, спрямована на

розвиток самодетермінації та подолання невротичних проявів. Оцінка динаміки здійснювалася за допомогою методик, що використовувалися на діагностичному етапі дослідження. Результати експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати експерименту (експериментальна група n=11)

<i>Психологічний показник</i>	<i>Рівень</i>	<i>До початку програми</i>	<i>Після завершення програми</i>	<i>Позитивна динаміка</i>
Тривожність (особистісна)	високий	7 (64%)	4 (36%)	3 (-27%)
	середній	3 (27%)	4 (36%)	1 (+9%)
	низький	1 (9%)	3 (27%)	2 (+18%)
Внутрішня мотивація	високий	3 (27%)	7 (64%)	4 (+37%)
	середній	5 (45%)	3 (27%)	2 (-18%)
	низький	3 (27%)	1 (9%)	2 (-18%)
Психоемоційна втома	високий	6 (55%)	3 (27%)	3 (-28%)
	середній	4 (36%)	5 (45%)	1 (+9%)
	низький	1 (%)	3 (27%)	2 (+18%)

Отже, ми бачимо, що після завершення програми в експериментальній групі була зафіксована позитивна динаміка за всіма психологічними показниками:

Зниження рівня тривожності вказує на зменшення невротичних проявів, що свідчить про ефективність програми.

Зростання внутрішньої мотивації, за результатами SMS, демонструє посилення самодетермінації – важливого ресурсу для подолання психологічних труднощів у спорті.

Зменшення психоемоційної втоми відображає стабілізацію емоційного фону та зниження психічного виснаження.

У контрольній групі зміни показників були несуттєвими.

Висновки. Запропонована система психолого-педагогічного супроводу самодетермінації баскетболістів дозволила досягти статистично значущого зниження рівня тривожності, підвищення мотиваційної саморегуляції та зменшення психоемоційної втоми. Комплексна структура програми, яка заснована на поєднанні когнітивно-поведінкових, мотиваційних та релаксаційних підходів, виявилася ефективною у підвищенні психологічної стійкості спортсменів. Отримані результати свідчать про доцільність впровадження подібних програм у підготовку спортсменів у юнацькому віці.

Перспективи дослідження. Подальші дослідження будуть спрямовані на розширення вікової вибірки, порівняння ефективності програми психолого-педагогічного супроводу у різних видах спорту.

1. Максименко СД, Куценко-Лада ГВ, Пророк НВ, та ін. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія. За ред. Максименка СД. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2013. 400 с. Доступно: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1942/1Максименко_871.pdf
2. Сердюк ЛЗ. Психологічні фактори самодетермінації особистості. Актуальні проблеми психології: 36. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018; V(18):151–161. Доступно: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720187/1Сердюк_2018.pdf
3. Терещенко ЛА, Секерін ЯА. Психолого-педагогічний супровід баскетболістів з метою підвищення психологічних ресурсів, спрямованих на подолання у них негативних емоційних станів. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 14 березня 2024 р. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка»; 2024. С. 158–164. Доступно: <https://zp.edu.ua/conference-2024-2-2>

ЗОРОВЕ СПРИЙНЯТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНА

Філіппов Михайло, Ільїн Володимир, Дяченко Ольга, Самсій Роман
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Як відомо, функціональні резерви організму включають фізіологічні та психічні реакції спортсмена в умовах тренувальної та змагальної діяльності, що характеризує ступінь його напруженості [3;4]. При цьому значну роль у забезпеченні координаційних здібностей відіграють сенсорні системи. Однією з важливих вимог до точності та своєчасності виконання руху в умовах дефіциту часу, на тлі високого нервово-емоційного та фізичного напруження, є необхідність своєчасного зорового сприйняття [5,6].

Визначали обсяг зорового сприйняття за допомогою комп'ютерної програми «Сприйняття - 1» [1; 2]. Обстежували 24 спортсменів циклічних видів спорту високої кваліфікації (14 чоловіків і 10 жінок, віком від 20 до 30 років). Методичний підхід включав пред'явлення беззмистовних сполучень літер (по 8 літер у наборі) і осмислених фраз (по три слова в кожній фразі). Усього в тесті 30 пред'явлень, по 15 для кожного типу об'єктів. Спочатку пред'являлися літери, потім фрази. Завданням випробовуваного було письмово відтворити все пред'явлене. Фіксували середню кількість правильно відтворених літер для обох наборів тест-об'єктів (М1 і М2), аналізували характер помилок (змішання літер, близьких за написанням або звучанням, порівняння величини об'єму сприйняття за умови пред'явлення осмисленого й беззмистовного матеріалу).

Показано, що обсяг зорового сприйняття у спортсменів різних видів спорту, віку, статі та кваліфікації виявляється неоднаковим. Так, об'єм зорового сприйняття неосмисленого пред'явленого матеріалу в чоловіків незначно вищий, ніж у жінок (показник М1 у чоловіків становив від 2,67 до 4,57, у жінок - від 3,07 до 4,33), водночас - чим вища кваліфікація спортсмена, тим він теж вищий (показник М1 у МС був в діапазоні 3,07-4,33, у МСМК - 2,67-4,33, а в ЗМС - 3,8-4,53), а показник М2, відповідно, у МС - 9,4-15,47, у МСМК - 9,72-14,27, а в ЗМС - 12,4-15,53).

Оскільки віковий діапазон обстежених спортсменів становив від 20-ти до 30-ти років, вони були умовно розділені на дві групи (вік 38% спортсменів перебував у діапазоні 20-25 років, 62% - 26-30 років). Такі порівняння, хоча й виявили деяку відмінність, але вона була незначною (показник М1 у молодих спортсменів коливається від 2,67 до 4,57, а в більш зрілих - від 3,07 до 4,53). Таким чином встановлено, що обсяг зорового сприйняття, як складова частина психофізіологічної надійності спортсменів, що спеціалізуються в циклічних видах спорту, залежить від кваліфікації спортсмена, статі та віку - у міру підвищення кваліфікації та дорослішання об'єм зорового сприйняття поліпшується.

1. Ашавін ВС. Комп'ютерні тести оцінки когнітивних здібностей спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2002;5:164-166.
2. Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Козіна ХЛ. Оцінка і корекція психофізіологічних станів в спорті. Харків: [б.в.]; 2012. С. 131-133.
3. Філіппов ММ. Психофізіологія функціональних станів. 2-е вид., стереотипне. Київ: Д.П. «Видавничий дім «Персонал»; 2012. 240 с.
4. Філіппов ММ, Ільїн ВМ. Сучасні аспекти психофізіологічного розуміння надійності спортсмена. Наука в Олімпійському спорті. 2014;4:29-35.
5. Кірпа ІМ. Особливості прояву процесу сприйняття із урахуванням психофізіологічного стану в єдиноборствах: дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Спорт». Київ: НУФВСУ; 2020. 53 с.
6. Лизогуб ВС. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність. Фізіол. журн. 2010;56(1):148-151.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА (МОТИВАЦІЙНИЙ АСПЕКТ)

Фольварочний Ігор, Лі Чен

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Актуальність дослідження. Проблема мотивації спортсменів є однією з центральних тем досліджень у спортивній психології та педагогіці, адже саме від мотивації залежить тривалість й ефективність спортивної підготовки. Відповідно різні етапи розвитку спортсмена вимагають гнучкої адаптації психологічних і педагогічних підходів для збереження високого рівня мотивації.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел показав, що на початкових етапах підготовки мотивація спортсменів значною мірою зумовлена зовнішніми чинниками, такими як підтримка тренера, соціальне схвалення та змагальні стимули [4; 5]. На пізніших етапах підготовки, внутрішні чинники, пов'язані з самореалізацією, прагненням до майстерності та досягненням особистих цілей, набувають більшої ваги [3]. Виявлено, що ефективна комунікація між тренером і спортсменом сприяє зниженню рівня демотивації та емоційного вигорання [1]. Використання цифрових технологій в тренувальному процесі підвищує рівень саморегуляції мотивації та сприяє довгостроковій залученості спортсменів до спортивної діяльності.

Однією з основних тенденцій у сучасних дослідженнях є вивчення міжкультурних відмінностей у мотиваційних чинниках [2]. Спортивні традиції та культурні фактори мають великий вплив на те, як формуються мотиваційні стратегії в різних країнах [5]. Це особливо важливо для порівняння західних і східних підходів до праці тренера та психологічної підтримки [4]. Врахування цих відмінностей дозволить розробити більш універсальні підходи до підтримки мотивації спортсменів по всьому світу [1].

Зміна парадигм у спортивній психології та тренуванні через цифрові технології є ще однією тенденцією, яка набуває популярності. Технології не тільки допомагають в індивідуалізації тренувальних програм, але й можуть бути використані для психологічної підтримки, що дозволяє моніторити мотиваційний рівень спортсмена. Однак необхідно провести більш глибокий аналіз щодо взаємодії між фізіологічними та психологічними даними спортсменів, зокрема в контексті їх саморегуляції.

У сучасному спортивному середовищі мотивація спортсменів розглядається як ключовий чинник їхньої ефективності, стійкості до навантажень та довготривалого залучення до тренувального процесу. Особливої актуальності набуває дослідження мотивації у видах спорту, що потребують високого рівня самодисципліни, витривалості та психологічної стійкості, до яких належить веслування на каное. Цей вид спорту характеризується циклічністю підготовки, вимогами до злагодженої роботи в екіпажі та високими морально-вольовими якостями, що зумовлює потребу в глибшому розумінні процесів мотивації спортсменів, які спеціалізуються у цьому напрямі.

У контексті міжособистісної взаємодії в системі підготовки особливе місце займає педагогічний стиль тренера, який виступає не лише організатором процесу тренування, а й значущим соціальним агентом впливу на особистість спортсмена. Доведено, що саме тренерська взаємодія здатна або підтримувати, або руйнувати внутрішню мотивацію, знижуючи автономію спортсмена та спричиняючи емоційне вигорання. Теоретичні підходи до мотивації у спорті поділяються на кілька ключових напрямів: когнітивно-біхевіористичний, гуманістичний, інтерактивно-середовищний та соціокультурний. У кожному з них фокус робиться на різних компонентах формування мотивації: від внутрішньої потреби досягнення та самореалізації до соціального впливу, зокрема стилю лідерства й комунікації.

Аналізуючи соціально-психологічну взаємодію тренера і спортсмена, важливо враховувати специфіку культурного контексту. Зокрема, у Китаї традиційно зберігається високий рівень авторитетності тренера, що поєднується з елементами ієрархічного контролю,

тоді як у країнах Європейського Союзу дедалі більше застосовуються демократичні, фасилітативні стилі, що сприяють розвитку автономії спортсмена та його участі у прийнятті рішень.

Оптимальний стиль тренера має поєднувати директивні й підтримуючі елементи, адаптуючись до індивідуальних особливостей спортсменів, їхнього віку, статі, досвіду та рівня підготовки. Такий підхід дозволяє зберігати мотивацію на високому рівні протягом усього циклу підготовки.

Висновки. Попри значні досягнення в області тренування спортсменів, дослідження показують, що більшість методів психологічної підтримки та мотиваційних стратегій все ще потребують удосконалення. Однією з основних задач є створення комплексних моделей мотивації, які б включали соціальні, психологічні, фізіологічні та цифрові аспекти, що дозволить спортсменам підтримувати високий рівень довготривалої мотивації.

1. Грецький ОВ. Особливості мотивації на різних етапах підготовки спортсменів. Львів: Львівський державний університет фізичної культури; 2019.
2. Сопов ВФ. Методи підтримки мотивації у довготривалих тренувальних циклах. *Sports Science Review*. 2020;25(1):55–67.
3. Deci EL, Ryan RM. *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press; 2017.
4. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach-athlete relationship: A motivational model. *J Sports Sci*. 2003;21(11):883–904.
5. Ryan RM, Deci EL. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq*. 2000;11(4):227–268.

РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЙНОГО КЛІМАТУ СПОРТИВНОЇ ГРУПИ

Фольварочний Ігор, Гак Антон

**Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна**

Актуальність дослідження. У сучасному висококонкурентному спортивному середовищі питання збереження стабільної мотивації спортсменів, їх психологічного благополуччя та довготривалої залученості набуває особливої актуальності. Одним із ключових чинників, що визначає ці аспекти, є мотиваційний клімат, який формується в межах спортивної групи під безпосереднім впливом тренера.

У науковій літературі дедалі більше уваги приділяється вивченню того, як поведінка тренера впливає на мотиваційні орієнтації спортсменів. Аналіз ролі тренера у формуванні сприятливого мотиваційного клімату дозволить глибше зрозуміти механізми підтримки мотивації, психоемоційної стійкості та ефективного функціонування спортивної команди.

Результати дослідження. У структурі спортивної діяльності мотиваційний клімат можна розглядати як сукупність соціально-психологічних умов, які визначають характер і напрям мотиваційної регуляції поведінки спортсменів. Згідно з концепцією мотиваційного клімату, розрізняють два основні його типи: 1) клімат, орієнтований на завдання; 2) клімат, орієнтований на самоствердження або результат [2].

Мотиваційний клімат формується в соціальному контексті, передусім під впливом поведінки тренера, його стратегії зворотного зв'язку та механізмів винагородження. Оскільки тренер зазвичай є провідною фігурою в організації тренувального процесу, саме він має вирішальний вплив на формування ціннісних орієнтацій команди, способів оцінювання досягнень і критеріїв визначення успіху [5].

Клімат, орієнтований на завдання, передбачає акцент на особистому прогресі спортсмена, прагненні до вдосконалення технічних та тактичних навичок, зосередженості на

зусиллях як основному критерію успішності. У такому середовищі тренер стимулює кооперацію, забезпечує індивідуальний підхід у постановці цілей, визнає суб'єктивні досягнення та підтримує позитивне ставлення до помилок як до складової навчального процесу [2]. Дослідження свідчать, що саме такий тип клімату асоціюється з підвищеним рівнем автономної мотивації, стійкою самоідентифікацією спортсмена з видом діяльності та загальним психологічним благополуччям [4].

Натомість клімат, орієнтований на результат, передбачає домінування зовнішніх оцінювальних критеріїв: порівняння з іншими, перемоги, рейтинги, рекорди. У цьому випадку успіх асоціюється з перевершенням інших, а невдача – з неспроможністю досягти високих зовнішніх стандартів. Тренери, які сприяють формуванню такого клімату, часто практикують покарання за помилки, умовне ставлення до спортсменів залежно від їхньої результативності, та стимулюють внутрішню командну конкуренцію [2]. Такий підхід підвищує ризики зниження мотивації; викликає тривожність, вигорання та навіть є причиною передчасного завершення спортивної кар'єри [3].

Важливо, щоб тренери розуміли вплив свого стилю взаємодії на мотивацію інших людей та працювали над розвитком демократичних аспектів та підходів для створення сприятливого середовища для розвитку мотивації та успішних результатів [1].

Варто підкреслити, що у висококонкурентному середовищі сучасного спорту, з тенденціями до ранньої спеціалізації, професіоналізації та комерціалізації досягнень, підтримка сприятливого мотиваційного клімату стає особливо складним завданням. Незважаючи на те, що змагальна орієнтація є невід'ємною складовою спорту, тренерам слід формувати мотиваційний клімат з настановою на майстерність. Такий підхід забезпечить розвиток внутрішньої мотивації, сприятиме психологічному добробуту спортсменів під час та поза тренувального процесу.

Висновки. Мотиваційний клімат суттєво впливає на характер спортивної мотивації, емоційний стан, задоволеність процесом тренувань і стійкість залучення спортсменів до діяльності. Визначальну роль у його формуванні відіграє тренер, оскільки саме його стиль взаємодії, способи зворотного зв'язку та система оцінювання безпосередньо формують психологічну атмосферу в команді.

У зв'язку з цим, постає потреба в удосконаленні підготовки тренерів у сфері психології мотивації, зокрема шляхом розробки освітніх програм, які формують компетентність у побудові мотиваційного клімату з переважанням настанови на майстерність. Такий підхід сприятиме не лише зростанню спортивної ефективності, але й підвищенню рівня задоволеності діяльністю, психологічного здоров'я та довготривалої залученості спортсменів у спорт.

1. Фольварочний ІВ, Гак АО. Теоретичні передумови розвитку соціальної взаємодії засобами спортивної соціалізації. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024;1(12):66–73.
2. Duda JL, Balaguer I. Coach-created motivational climate. In: Jowette S, Lavallee D, editors. Social psychology in sport. Champaign, IL: Human Kinetics; 2007. p. 117–30.
3. Elsborg P, Appleton P, Wikman JM, Nielsen G. The associations between motivational climate, basic psychological needs and dropout in volleyball – A comparison across competitive levels. Eur J Sport Sci. 2022;1–11.
4. Russell W. An examination of sport motivation, motivational climate, and athlete burnout within the developmental model of sport participation. J Amat Sport. 2021;7(1).
5. Schüler J, Wolff W, Duda JL. Sport and exercise psychology [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2023. Intrinsic motivation in the context of sports. p. 171–92.

АДАПТИВНА МОТИВАЦІЯ У СПОРТІ

Фольварочний Ігор, Ву Юньхуей, Лі Чен
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Проблема дослідження. Упродовж останніх десятиліть спортивна психологія зосереджувала увагу на вивченні мотивації спортсменів через призму класичних моделей, зокрема теорії самодетермінації (SDT) [1] та теорії досягнення (AMT) [2]. Однак ці підходи розглядають мотивацію як відносно сталу характеристику, що не завжди дозволяє ефективно пояснити мотивацію спортсмена в умовах нестабільного або кризового середовища. Зростаюча складність змагального процесу, цифровізація тренувального середовища, зміна ролі тренера, а також фактори соціального тиску вимагають нового, гнучкого підходу до розуміння мотиваційної поведінки. У цих умовах актуалізується концепт адаптивної мотивації як динамічного саморегулюючого механізму.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування адаптивної мотивації спортсменів як функціональної моделі, що враховує динаміку зовнішніх і внутрішніх чинників, зіставлення її з класичними теоріями, а також представлення сучасних методів оцінки мотиваційного профілю й розробка типології адаптивної мотивації для практичного застосування у спорті.

Методологічною основою є міждисциплінарне поєднання теоретичних конструкцій спортивної психології та практичної спортивної діагностики.

Основні результати. Адаптивна мотивація визначається як гнучка система, яка дозволяє спортсмену своєчасно переналаштовувати свої мотиви, цілі та форми залучення до діяльності. Вона об'єднує риси внутрішньої мотивації (як джерела самореалізації) з інструментами зовнішнього стимулювання, залежно від змін контексту [3]. Використання цифрових засобів моніторингу, зокрема біометрії (HRV, пульс, сон), у поєднанні з психологічними тестами дозволяє створювати динамічну модель мотиваційного стану спортсмена [5]. Дискусії навколо проблематики адаптивної мотивації свідчать про еволюцію уявлень про спортивну діяльність як про складну, багатофакторну та варіативну систему. Запропоновано аналітичну типологію мотиваційних профілів: від стабільно внутрішньо мотивованих до ситуативно або зовнішньо залежних спортсменів [6]. Це дозволяє адаптувати стратегії психологічної підтримки в командних та індивідуальних видах спорту.

У сучасній спортивній психології все більше уваги приділяється не лише діагностиці рівня мотивації спортсмена, а й розумінню динаміки мотиваційних змін у контексті нестабільного середовища. Класичні теорії – передусім теорія самодетермінації (Deci E.L., Ryan R.M.) [1] і теорія досягнення (McClelland D.C.) [2] розробили методологічні засади пояснення мотиваційної поведінки спортсменів. Однак у контексті сучасних змін – цифровізації тренувального процесу, розмитості кар'єрних орієнтирів, психологічного навантаження та тиску соціальних мереж вони демонструють певні обмеження. У цьому контексті все частіше виникає поняття «адаптивної мотивації», що репрезентує спробу переосмислити сталу конструкцію мотиваційної моделі в бік динамічного, контекстуально чутливого підходу.

Адаптивна мотивація виступає ефективною моделлю для забезпечення стійкої залученості спортсменів до тренувального і змагального процесу. Вона поєднує класичну теорію мотивації з сучасними інструментами діагностики й моніторингу, створюючи передумови для персоналізованого супроводу. Практична реалізація адаптивного підходу дозволяє не лише покращити результати, але й зменшити ризики емоційного вигорання та втрати інтересу до спорту.

Одним із головних предметів наукової дискусії є те, чи можна розглядати адаптивну мотивацію як окрему концептуальну одиницю, чи лише як функціональне розширення класичних моделей. Першу точку зору поділяють дослідники, які вважають, що нові соціальні й технологічні умови вимагають перегляду самої природи мотивації, зокрема її здатності до структурного переформатування (Fletcher D., Sarkar M.) [3]. Друга позиція полягає в тому, що

адаптивність – це не нова мотивація, а спосіб функціонування вже відомих мотиваційних джерел у ситуаціях стресу, невизначеності чи трансформації зовнішніх умов. Таким чином, центральним у дискусії є питання: чи є адаптивна мотивація окремим типом мотивації, чи це мета-рівень її організації?

Окрему площину дискусії становить проблема застосування біометричних і цифрових інструментів для оцінки мотиваційних станів. З одного боку, сучасні дослідження доводять ефективність інтерпретації варіабельності серцевого ритму (HRV), фіксації сну, пульсу та фізіологічної адаптації як непрямих індикаторів зниження або підвищення мотивації (Kellmann M., Beckmann J.) [5]. З іншого боку, частина фахівців застерігає від технологічного редуccionізму, коли складний психічний стан зводиться до фізіологічних параметрів, ігноруючи контекст, самоусвідомлення та когнітивну рефлексію спортсмена. У цьому ж дискурсі постає ще одна суперечність: чи може цифрова діагностика замінити класичне психологічне обстеження, чи вона повинна слугувати доповненням?

Висновки. Суперечність полягає між потребою практиків у зручних схемах (особливо в командному спорті) та академічним занепокоєнням з приводу надмірної узагальненості. Типологія може створити ризик шаблонізації. Водночас, у контексті адаптивної моделі, типологія трактується не як фіксована класифікація, а як «аналітична модель» для розуміння переважаючих тенденцій і способів реагування спортсмена на навантаження, соціальні фактори або змагальну ситуацію.

1. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Can Psychol. 2008;49(3):182–5. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
2. McClelland DC. The achieving society. Princeton, NJ: Van Nostrand; 1961.
3. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. Eur Psychol. 2013;18(1):12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
4. Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). Psychol Sport Exerc. 2013;14(3):329–41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
5. Kellmann M, Beckmann J. Sport, recovery, and performance: Interdisciplinary insights. London: Routledge; 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315154218>
6. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2014.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Холявко Надія, Толкунова Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Успішність виступів у спортивних танцях значною мірою залежить не лише від технічної підготовки партнерів, але й від рівня їх взаємодії. Партнерська взаємодія є складним психофізіологічним процесом, що вимагає довіри, синхронності, емоційної злагодженості та чіткої комунікації. На сьогоднішній день відзначається недостатня увага до розвитку цих компонентів у процесі тренувань. Отже, розробка та впровадження практичних рекомендацій для вдосконалення партнерської взаємодії є актуальною та перспективною.

Результати дослідження. У ході аналізу літературних джерел, анкетування танцювальних пар та спостереження за тренувальним процесом виділено такі ключові чинники, що впливають на якість партнерської взаємодії:

Ефективна комунікація — регулярні вербальні й невербальні обговорення між партнерами під час та після тренувань. Карамушка Л.М. підкреслює, що в умовах емоційного навантаження саме комунікативні навички визначають продуктивність командної взаємодії [1].

Психологічна підтримка — створення довірливої атмосфери, вміння слухати і приймати критику. На думку Толкунової І.В., підтримка і рефлексія — це ключові чинники психологічного здоров'я спортсменів у стресових умовах [6].

Спільне планування цілей — постановка коротко- та довгострокових завдань, що підсилюють командну єдність. Сисоєва С.О. зазначає, що усвідомлення спільної мети є основою для формування відповідальної взаємодії в педагогічних командах [5].

Партнерські тренінги — включення спеціальних вправ на розвиток злагоджених дій, контактної імпровізації, емпатійної чутливості. Мірошніченко О. у своїх працях звертає увагу на значення невербальної взаємодії як інструмента формування комунікативної компетентності [3].

Роль тренера — фасилітація командної взаємодії, надання зворотного зв'язку кожному учаснику та парі в цілому, розвиток лідерства та рефлексії. Карамушка Л.М. і Олійник Н.А. відзначають значення управлінського стилю тренера в процесі формування ефективної взаємодії [1; 4].

З метою вивчення особливостей партнерської взаємодії у спортивних танцях було проведено якісно-кількісне дослідження, що охоплювало:

- опитування 34 тренерів і 52 танцювальних пар (категорії «Ювенали», «Юніори», «Молодь»);
- контент-аналіз відеозаписів 12 тренувальних занять (по 60 хвилин кожне);
- SWOT-аналіз чинників впливу на ефективність партнерства;
- застосування методик діагностики міжособистісної взаємодії [1; 4; 6]:
 - опитувальник «Типи поведінки в конфлікті» (К. Томаса),
 - «Індекс групової згуртованості» (D. Back),
 - шкала довіри між партнерами (адаптована методика Л. Захарової).

Таблиця 1

Основні виявлені тенденції		
Показник / Ознака	Частота прояву (%)	Коментар
Низький рівень вербальної комунікації	48 % пар	Спостерігається уникання прямих коментарів під час тренувань
Висока роль емоційного фону	67 % тренерів	Зазначили, що емоційна підтримка впливає на успішність
Домінування одного партнера	40 % пар	Найчастіше — старший або технічно сильніший учасник
Потреба у психоемоційному супроводі	59 % пар	Відзначено труднощі у збереженні мотивації при конфліктах
Позитивний вплив групових тренінгів	73 % тренерів	Рекомендують інтегрувати командні ігри, вправи на довіру

На основі результатів побудовано модель покращення партнерської взаємодії, яка передбачає три ключові компоненти:

1. Когнітивний — формування у партнерів знань про типові комунікативні бар'єри, етапи конфліктів та техніки активного слухання.
2. Емоційно-рефлексивний — розвиток здатності до емоційної емпатії, обговорення почуттів, усвідомлення власної ролі у взаємодії.
3. Поведінковий — закріплення навичок злагоджених дій через парні тренінги, вправи з невербального зворотного зв'язку, сценічні етюди.

Таким чином, отримані дані підтверджують необхідність системної роботи над розвитком як комунікативних, так і емоційно-рефлексивних компетентностей партнерів. Враховуючи специфіку спортивних танців як виду спорту, що поєднує фізичне, естетичне та

психоемоційне навантаження, доцільним є впровадження тренувальних практик, спрямованих на підвищення рівня взаєморозуміння між учасниками пари.

З урахуванням виявлених проблемних зон і потреб спортсменів та тренерів запропоновано низку **рекомендованих методик для впровадження**, які можуть бути адаптовані до різних вікових категорій і рівнів підготовки:

- "Дзеркальні рухи" (розвиває синхронізацію і реакцію на партнера) [3; 6],
- "Танцювальний діалог" (імпровізація без слів на тему),
- "Обмін ролями" [1].

Зауважимо, що підвищення ефективності партнерської взаємодії вимагає цілеспрямованої методичної роботи, яка включає як психодіагностику, так і тренінгові втручання з боку тренера.

Висновок. Покращення партнерської взаємодії у спортивних танцях можливе за умови комплексного підходу, що включає як педагогічні, так і психологічні аспекти тренування. Тренерам рекомендується впроваджувати парні вправи на довіру, формувати безпечний простір для обговорення труднощів, навчати спортсменів навичкам конструктивного зворотного зв'язку та підтримувати партнерську гармонію як ключову цінність танцювального дуету.

1. Карамушка ЛМ. Комплекс методик для вивчення особливостей та детермінант розвитку організаційної культури освітніх організацій. В: Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ; Алчевськ: ЛАДО; 2014. (40). С. 9–15.
2. Максимов С, Воронова В, Максимова Ю. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2023;(1):48–54. doi:10.32652/tmfvs.2023.1.48-54
3. Мірошніченко О. Танцювальна взаємодія як комунікативна компетентність. Мистецтво та педагогіка. 2017;(5):66–71.
4. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
5. Сисоєва СО. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ: Міленіум; 2006. 344 с.
6. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Бондаренко ОО. Стресостійкість студентів-спортсменів у кризових умовах воєнного часу. Наук. часоп. Укр. держ. ун-ту ім. Михайла Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культ. і спорт). 2025;4(190):170–8. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).35

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Фольварочний Ігор, Шевченко Олександр
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність проблеми. У сучасному спорті, зокрема в командних іграх, таких як волейбол, психологічна підготовка є одним із ключових компонентів тренувального процесу нарівні з фізичною та технічною складовою. Діяльність спортсмена у волейболі відзначається високою динамічністю, що вимагає від нього здатності до швидкого прийняття рішень, емоційної врівноваженості та ефективної командної взаємодії в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Як зазначає Patsiauras A. [7], інтенсивна змагальна діяльність призводить до значного емоційного виснаження, що безпосередньо впливає на спортивну результативність. Особливого значення набуває вивчення цієї проблеми у контексті дитячо-юнацького спорту. На етапі базової підготовки (8–10 років) діти ще не володіють розвиненими механізмами емоційної саморегуляції. За даними Сиваш С. В. [5] та Коломоєць О. І. [2], вказаний віковий

період характеризується підвищеною емоційною реактивністю, чутливістю до зовнішньої оцінки та схильністю до внутрішньої напруги. Навіть незначні труднощі можуть призводити до зниження мотивації та емоційного вигорання, що підтверджують результати спостережень Колосової Л. В. [3].

В умовах сучасних викликів, зокрема соціально-економічної нестабільності та зростання психоемоційного навантаження на дітей, проблема формування стресостійкості набуває особливої актуальності. Як відзначають Кашуба В. А., Дутчак М. В., Сущенко В. І. [4], у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл психологічна складова підготовки реалізується фрагментарно або недостатньо, що знижує ефективність адаптації дітей до вимог спортивної діяльності.

Аналіз проблеми. Аналіз наукових публікацій свідчить про те, що проблематика формування стресостійкості найбільш активно досліджується у контексті професійного спорту. Роботи Kroitoru K., Mihailescu K., Bukur L. [6] та Shiard M. [8] вказують на безпосередній взаємозв'язок між емоційною стабільністю спортсменів та результативністю їхньої ігрової діяльності в умовах стресових навантажень. Водночас дослідження, присвячені формуванню стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку, залишаються недостатньо представленими в науковому просторі, що створює наукову прогалину в цій галузі.

Крім того, більшість існуючих програм фізичної підготовки в дитячому спорті зосереджені переважно на розвитку фізичних якостей, залишаючи поза увагою психологічну складову. Як зазначає Гончаренко С. У. [1], «Недооцінка значення психоемоційної підготовки, зокрема впливу стресових реакцій на дитину, може призводити не лише до зниження ефективності занять, але й до формування негативного ставлення до спортивної діяльності загалом».

Методи дослідження. До теоретичних методів належали аналіз літератури з психології спорту, фізичного виховання й дитячого розвитку (Колосова Л. В., 2021), що дало змогу виокремити ключові чинники, які впливають на стресостійкість дітей у спортивній діяльності. Емпіричний блок включав спостереження за тренувальним процесом, психодіагностику із застосуванням методик визначення рівня тривожності (за Спілбергером – Ханіном), опитування тренерів і батьків, а також практичне впровадження психотренінгових вправ у тренувальний процес. Це дозволило оцінити вплив психологічної підтримки на динаміку емоційного стану юних спортсменів упродовж кількох місяців.

Результати дослідження. У ході проведеного дослідження було визначено рівень стресостійкості юних волейболістів віком 8–10 років на початковому етапі спортивної підготовки. За результатами психодіагностичного обстеження, зокрема за допомогою методик визначення рівня тривожності Спілбергера–Ханіна, шкали самооцінки Дембо–Рубінштейна та спостереження за поведінковими проявами, встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень тривожності та низький рівень емоційної стабільності. У 62 % випадків зафіксовано прояви неадаптованих реакцій на тренувальні труднощі, невдачі або вимоги з боку тренера. Це підтверджує гіпотезу про необхідність цілеспрямованої роботи над формуванням стресостійкості саме на ранніх етапах спортивного зростання.

Експериментальна програма, до складу якої входили вправи з елементами психогімнастики, релаксації, групової взаємодії та ігор на емоційне самовираження, показала позитивну динаміку. У групі, де застосовувалася програма, показники емоційної стабільності зросли в середньому на 18 %, знизився рівень ситуативної тривожності, а також зменшилась кількість конфліктних ситуацій у групі. Такий результат свідчить про ефективність інтеграції психоемоційного компонента в тренувальний процес юних спортсменів, що також підтримується висновками Kroitoru K (2023) та Гончаренко С. У. (2022).

Висновки. Проведене дослідження підтвердило важливість формування стресостійкості у юних волейболістів уже на етапі початкової підготовки. Емоційна стабільність є чинником, що визначає психофізичний стан дитини, її взаємодію з однолітками, мотивацію до занять та ефективність участі у змаганнях. Аналіз результатів засвідчив необхідність включення психологічної підтримки до тренувального процесу, зокрема через

впровадження спеціалізованих методик, спрямованих на розвиток емоційної врівноваженості, адаптивності та саморегуляції.

Отримані дані вказують на доцільність подальшої розробки та апробації комплексної програми психоемоційної підготовки для юних спортсменів, яка має враховувати вікові, індивідуально-психологічні та спортивні особливості. Її застосування у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл може стати ефективним інструментом формування стійкості до стресу та збереження емоційного здоров'я дітей.

1. Коломоєць ОІ. Психологічна готовність молодших школярів до змагань. Педагогіка та психологія. 2024;(2):35–42.
2. Гончаренко СУ. Психологічна підтримка дітей у спорті. Фізичне виховання і спорт. 2022;(3):57–61.
3. Кашуба ВА, Дутчак МВ, Сущенко ВІ. Теорія і методика фізичного виховання: сучасні підходи. Київ: Олімпійська література; 2023. 228 с.
4. Колосова ЛВ. Емоційне вигорання у юних спортсменів. Спортивна наука України. 2021;(4):17–23.
5. Сиваш СВ. Психоемоційний стан юних волейболістів. Теорія та методика фізичного виховання. 2024;(1):12–18.
6. Croitoru C, Mihailescu C, Bucur L. Emotional resilience and sports performance in children. J Phys Educ Sport. 2023;23(2):1024–1031.
7. Patsiaouras A. Stress and anxiety in competitive youth volleyball. Int J Sport Psychol. 2022;19(1):48–56.
8. Sheard M. Mental toughness and psychological skills training in sports. Sport Psychol Rev. 2021;15(3):201–215.

КОПІНГ - СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТКАМИ

**Шльонська Ольга, Борисова Ольга, Воронова Валентина, Федорчук Світлана
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. Організація безперервного психологічного супроводу спортсменок з урахуванням різних видів сумісності особливо важлива в ігрових видах спорту, зокрема у волейболі. На сьогодні актуальним залишається комплексне вивчення загальної та спеціальної підготовленості волейболісток з урахуванням стану психофізіологічних функцій, психологічних якостей, особливостей прояву особистісної та ситуативної тривожності, що дозволить оптимізувати тренувальний процес спортсменок [5]. У зв'язку з цим, актуального значення набуває розробка і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій у спортсменок [4]. Дослідження стратегій подолання стресу в спорті здебільшого стосуються вивчення проблем стресостійкості, самовладання, життєстійкості, контролю емоцій, подолання передзмагальної тривоги тощо [1; 6]. Формування адаптивних стратегій подолання стресу, стресостійкості вважається одним із чинників, що знижують ймовірність отримання спортивної травми, сприяють збереженню здоров'я спортсмена [2, 4].

Метою дослідження було визначення стратегій подолання стресу кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брали участь 44 кваліфіковані волейболістки віком від 19 до 22 років (кваліфікація – 6 МСУ, 38 КМСУ): 18 гравчинь – членів жіночої молодіжної команди з волейболу U-22 та 26 гравчинь – ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ». Рівень наявного стресу у обстежених спортсменок визначався за тестом М. Люшера [цит. за 3]. Для

визначення стратегій подолання стресу був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса і С. Фолкман [7]. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики.

За показником рівня наявного стресу за тестом М. Люшера більшість обстежених спортсменок (70,45%) мали низький рівень стресу, 22,73% спортсменок – середній рівень стресу, решта (6,82%) – високий рівень стресу. Отримані дані свідчать, що для обстежених спортсменок характерним було переважання адаптивних копінг-стратегій, таких як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль». Рівень напруження за цими шкалами у обстежених спортсменок перевищував 50% (табл. 1). Найменший рівень напруження за результатами дослідження виявлено за шкалою «Втеча-уникнення» – 45,80 [37,50; 54,20] (табл. 1).

Таблиця 1.

**Копінг-стратегії обстежених спортсменок (n=44)
за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман, Me [25%, 75%]**

Показники	Рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	50,00 [38,90; 55,60]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	50,00 [38,90; 55,60]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	66,70 [57,10; 73,80]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	69,45 [52,80; 77,80]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	75,00 [62,50; 83,30]
Показник за шкалою «Втеча-уникнення»	45,80 [37,50; 54,20]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	77,80 [66,70; 83,30]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	66,70 [57,10; 76,20]

Кореляційний аналіз отриманих даних показав, що збільшення змагальної особистісної тривожності кваліфікованих волейболісток асоціювалося зі збільшенням рівня напруження за шкалами «Прийняття відповідальності» та «Втеча-уникнення» (табл. 2).

Таблиця 2.

**Кореляційні зв'язки (за Спірменом) вимірюваних психологічних характеристик
обстежених спортсменок (n=44), r_s**

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності» – показник ЗОТ	0,47**
Показник за шкалою «Втеча-уникнення» – показник ЗОТ	0,43**

Примітки: ЗОТ – змагальна особистісна тривожність; ** $p < 0,01$.

Дослідження копінг-стратегій спортсменок в ігрових видах спорту, у волейболі зокрема, актуальні в силу того, що вищі досягнення в спорті безумовно вимагають високої психологічної компетентності в аспекті подолання стресу [6].

Висновки. У обстежених кваліфікованих волейболісток (кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту) виявлено переважання виключно адаптивних копінг-стратегій, а саме «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль». Збільшення змагальної особистісної тривожності випробуваних узгоджувалося зі збільшенням рівня напруження за шкалами «Прийняття відповідальності» та «Втеча-уникнення». Отримані результати можуть бути корисними для розробки і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості спортсменок в даному виді спорту в процесі психологічного забезпечення їх підготовки.

1. Воронова ВІ. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній

- діяльності. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія. За заг. ред. ВМ Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018:86-101.
2. Романюк ВЛ, Пилипака ЮІ. Реактивність та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2016;7:182-188.
 3. Халявка Т, Колосова О, Федорчук С. Ефективність психічної саморегуляції, емоційна стійкість і стрес-уразливість спортсменів-тенісистів за методикою вибору кольорів у зв'язку з функціональним станом нервово-м'язового апарату. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Проблеми регуляції фізіологічних функцій. 2017;2(23):51-55.
 4. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017;3(22):469-476. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
 5. Шльонська ОЛ, Борисова ОВ, Федорчук СВ. Критерії оцінювання показників сенсомоторних реакцій різного ступеня складності кваліфікованих спортсменок-волейболісток Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024;2:73-79. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.73-79>
 6. Ivaskevych D, Fedorchuk S, Petrushevskyi Ye, Borysova O, Ivaskevych O, Kohut I, Marynych V, Tukaiev S. Gender Differences in Competitive Anxiety and Coping Strategies within Junior Handball National Team. Journal of Physical Education and Sport. University of Pitesti, Romania (EUP); 2019;19(2):1242-1246. DOI:10.7752/jpes.2019.02180
 7. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company. 1984. 230 p.

АНАЛІЗ САМООЦІНКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

**Шутова Світлана, Ткаченко Марина, Голуб Марія
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. Етап підготовки до вищих досягнень у баскетболі є на думку фахівців [4; 6; 8] одним із найбільш складних та, відповідно, важливим періодом у спортивній кар'єрі спортсмена, що обумовлено спрямованістю його на поступове підведення юних спортсменів до фізичних та психічних навантажень спорту вищих досягнень. В цей період відбувається інтенсивне формування його професійної майстерності, психологічної стійкості та здатності до саморегуляції в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень. Саме в період переходу молодих баскетболістів із дитячо-юнацьких спортивних шкіл до складу молодіжних та дорослих команд майстрів виникає гостра потреба у глибокому усвідомленні власного рівня спортивної підготовленості [5; 6]. У цих умовах адекватна самооцінка виступає значимим фактором, що впливає на впевненість у власних силах, здатність до ефективного прийняття рішень у змагальних ситуаціях, витримку психологічного напруження та мотиваційну стабільність. Натомість, наявність дисбалансу в оцінці власних можливостей може призвести до зниження рівня змагальної активності, втрати мотивації та невміння досягати поставлених спортивних цілей [1; 2; 7].

У цьому контексті дослідження самооцінки спортивної підготовленості баскетболістів набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє своєчасно виявити слабкі ланки у підготовці, сприяти оптимізації індивідуального тренувального підходу та формуванню психологічної готовності до змагань найвищого рівня.

Результати дослідження. Проведене анкетування чоловічої та жіночої збірних команд НУФВСУ під час їх участі у XX літній Універсіаді України з баскетболу у вигляді онлайн-форми передбачало надання учасниками відповідей, які можна поділити на дві інформаційні частини. Перша частина запитань стосувалася складу команди, а саме: антропометричні данні, амплуа, рівень кваліфікації, стаж занять. Друга частина включала тест «Анкетування спортсменів щодо адаптації у новій команді» [3], якій давав інформацію щодо самооцінки спортсменами своєї фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості під час останніх змагань. Гравцям був наданий перелік можливих труднощів у рухових та техніко-тактичних діях, різних психологічних станів та переживаній, які вони мали адекватно оцінити, відповідно до наявності у себе.

Так, розглядаючи першу частину анкети слід зазначити, що склад чоловічої команди був розподілений наступним чином: 1 центровий, 2 розігруючих, 4 атакуючих захисника, 3 форварда, 1 з них легкий. Склад жіночої збірної: 2 центрові, 2 розігруючі, 4 атакуючі захисниці, 5 форвардів, 3 з них легких. Вікові межі гравців від 17 до 24 років. Гравці у чоловічій команді, відповідно до їх віку займалися баскетболом від 3 до 13 років, в жіночій – від 4 до 14 років.

Аналіз самооцінки складових видів підготовки виявив розбіжності як міжстатеві так і окремо у командах чоловіків та жінок. Так, при вивченні самооцінки фізичної підготовки було виявлено, що найбільше проблем у жіночого складу команди, на думку спортсменок виникло із швидкісною витривалістю – відмітило 53,85% (n = 7) опитаних. Найменша кількість опитаних, а саме 15,38% (n = 2) визначили проблемою слабкий стрибок. Гравці чоловічої команди найбільшою проблемою в своїй підготовці визначили нестачу загальної витривалості – 30% (n = 3) опитаних. Найменше чоловіки стикнулися з нестачею стрибкової витривалості – 0%.

При вивченні самооцінки технічної підготовленості жіночого складу команди найбільшими проблемами було виявлено маленький відсоток влучань з-за 3-очкової лінії, недостатня кількість блок-шотів та недостатня швидкість переміщення в захисті – 46,15% (n = 6). Відсутність проблем у жінок відмічена з кидками з середньої дистанції та швидкістю кидка – 0%. За результатами опитування чоловічої команди найбільшою проблемою в технічній підготовленості так само є маленький відсоток влучань з-за 3-очкової лінії – 30% (n = 3) опитаних. Не виникало проблем у чоловіків взагалі, як і у жінок, із швидкістю кидка.

У тактичній підготовленості 69,23% (n = 9) жінок відмітили помилки при зміні гравців. Найменшу кількість відповідей, а саме 7,69% (n = 1) отримав пункт «губилася в грі проти особистого пресингу». За результатами анкетування 30% (n = 3) чоловіків припускалися таких помилок: важкість швидко прийняти рішення, розгубленість при особистому пресингу від іншої команди та помилки при зміні гравців у захисті. Найменше чоловіків 10% (n = 1) робило багато помилок при передачах.

У психологічній підготовці 76,92% (n = 10) опитаних жінок назвали проблемою переживання після неправильно зроблених рішень. Тиск збоку інших гравчинь жінками не відмічався взагалі. Чоловіки однакову кількість разів, а саме 40% (n = 4) відмітили як проблему невпевненість у власних силах та переживання після неправильно зроблених рішень. Тиск з боку інших гравців відчувало 10% (n = 1) баскетболістів.

Висновок. Результати дослідження показали, що показники самооцінки баскетболістами своєї спортивної підготовленості, дозволяють отримувати данні щодо труднощів, з якими стикаються спортсмени на етапі підготовки до вищих досягнень. Регулярний моніторинг самооцінки баскетболістів в різні періоди підготовки дає можливість вчасного виявлення проблемних аспектів і запобігання їхньому негативному впливу на змагальну діяльність. Отримані дані можуть бути використані тренерами та спортивними психологами для індивідуалізації підготовки спортсменів, корекції тренувального процесу та впровадження психологічних методик, спрямованих на розвиток спеціальних особистісних якостей та, відповідно, гармонізацію самооцінки баскетболістів.

Таким чином, дослідження підтвердило актуальність і доцільність вивчення самооцінки підготовленості баскетболістів як інструмента оптимізації їхнього професійного розвитку та досягнення високих спортивних результатів.

1. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
3. Мітова ОО, Сушко РО. Тестування баскетболістів: навчальний посібник для тренерів з баскетболу, студентів та аспірантів спеціалізації «Баскетбол» вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Дніпропетровськ: Інновація; 2016. 140 с.
4. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
5. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, та ін. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ: ММСУ, РНМК, ФБУ; 2019. 165 с.
6. Чжан Ці, Безмилов ММ. Пріоритетна значущість факторів для відбору баскетболістів різного амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024;4(176):84-9.
7. Шутова С, Ткаченко М, Свентицька М. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток. В: Ажиппо ОЮ, редактор. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції; 2021 Груд 16-17; Харків. Харків: ХДАФК; 2021. с. 93-4.2.
8. Bompa T, Haff G. Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics; 2009. 410 с.

II. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

Булгакова Тетяна, Закорко Олена, Закорко Аріна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Дзюдо один з найпопулярніших видів спортивних олімпійських єдиноборств, який культивується в 198 країнах світу. Загальні тенденції розвитку Олімпійського спорту протягом останніх сорока років обумовили бурхливі зміни в програмах підготовки висококваліфікованих спортсменок, в першу чергу, включенням в програми Олімпійських Ігор на постійній основі індивідуальних змагань з дзюдо, вільної боротьби, боксу і важкої атлетики серед жінок, а також змішаних (чоловіки і жінки) командних змагань з дзюдо.

В контексті питання, що розглядається, беззаперечна перевага дзюдо полягає в тому, що первісно воно створювалось не лише як вид єдиноборства, а переважно, як система спільного фізичного, етичного і естетичного виховання дітей і молоді обох статей за комплексним методом. Завдяки кропіткій праці і зусиллям фахівців різних спрямувань і країн, в XX-XXI сторіччях вдалося створити і поширити в Світі сучасне дзюдо, яке відкрило нові шляхи самореалізації і вдосконалення для мільйонів людей.

Аналіз практики Національних і міжнародних змагань з дзюдо від моменту набуття Україною Незалежності, дає підстави стверджувати про необхідність пошуку нових резервів в системі підготовки українських дзюдоїсток, внесення коректив в навчально-тренувальний процес спортсменок високої кваліфікації на Національному рівні. Ми розглядаємо морально-вольову підготовку спортсменок як один з напрямків ефективного вирішення поставленої задачі,

Результати дослідження. Сучасне жіноче дзюдо характеризується:

1. Високим рівнем конкуренції серед спортсменок – претенденток на призові місця в міжнародних змаганнях найвищого рівня.
2. Суттєвим розширенням «географії» жіночого дзюдо в Світі.
3. Збільшенням кількості країн, для яких медальні здобутки в жіночому дзюдо є найвагомішими в загальному результаті виступу Національних команд на Іграх Олімпіад, Чемпіонатах Світу і Європи з олімпійських видів спорту.
4. Рівною, а в окремих компонентах, переважаючою видовищністю поєдинків в порівнянні з чоловічим дзюдо.
5. Ефективним застосуванням ексклюзивних методик підготовки спортсменок, які базуються на побудові навчально-тренувального процесу, в тому числі, з урахуванням статевої особливості в контексті традиційних цінностей.

Відкритий аналіз змагальної діяльності топ-десяток спортсменок світового рейтингу у кожній ваговій категорії дає підстави стверджувати, що на цьому рівні всі дзюдоїстки мають відносно однаковий баланс функціональної і технічної підготовленості. При таких розкладах, питання перемоги в окремому поєдинку і на змаганнях в цілому ефективно вирішується за рахунок побудови тактичного і стратегічного плану боротьби на фоні максимальної реалізації морально-вольових якостей, що знаходить безпосереднє відображення в побудові і змісті навчально-тренувального процесу як на різних етапах багаторічної підготовки, так і в підготовчих макроциклах до Чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських Ігор. Саме спроможність максимальної реалізації індивідуальних функціональних можливостей і

технічного арсеналу на фоні прояву морально-вольового компоненту стають вирішальними факторами демонстрації високого спортивного результату в сучасному жіночому дзюдо.

Типовими вадами процесу морально-вольової підготовки з боку тренерів є:

1. Цілеспрямоване виховання у спортсменок елементів «жорсткого» поведіння з партнерами і суперницями під час тренувальних занять і змагань.

2. Орієнтація на виконання ними технічних дій, заборонених правилами і небезпечних для здоров'я партнера або суперниці.

3. Необ'єктивне суддівство на Національних змаганнях різного рівня.

4. Нехтування показниками об'єктивних критеріїв відбору до Національних збірних команд для участі в міжнародних змаганнях.

5. Недооцінка ролі загального виховання і педагогічного впливу на спортсменок в системі навчально-тренувального процесу, особливо на рівні підготовки Національних збірних команд різних вікових груп.

Таблиця 1.

Порівняння складових компонентів морально-вольової підготовки дзюдоїсток в тренувальній і змагальній діяльності.

№ з/п	Компоненти морально-вольової підготовки в навчально-тренувальному і виховному процесі	Реалізація відповідних компонентів морально-вольової підготовки в змагальній діяльності
1.	Здатність до ефективного подолання психологічних і емоційних стресів на фоні значних фізичних навантажень загального і спеціального змісту.	Загальна спроможність до демонстрації високих спортивних показників як результату виконання змістовних обсягів навчально-тренувальної і виховної роботи
2.	Формування впевненості у власних силах і можливостях за рахунок виконання запланованих максимальних обсягів загальної і спеціальної «роботи» безпосередньо в ході навчально-тренувального процесу.	Мінімізація рівнів «передстартової лихоманки» і інших «прикордонних» психоемоційних станів, що негативно впливають на ефективність роботи в умовах змагальної діяльності
3.	Відпрацювання психологічної і емоційної стійкості в умовах можливого прояву «неконтрольованої агресії» з боку партнерів, суперників або зовнішніх факторів	Стабільність психоемоційного стану в умовах підвищеного рівня комплексів зовнішніх подразників диференційного спрямування
4.	Можливість автономної діяльності і прийняття правильних рішень в ускладнених психоемоційних обставинах і умовах стресу	Швидкість прийняття тактичних і стратегічних рішень в умовах обмеженого часу і комунікації
5.	Виховання поваги до партнерів і суперників, чемного ставлення до тренерів і суддів, дотримання морально-етичного кодексу дзюдо в сполученні з загальнолюдськими цінностями	Додержання основних принципів дзюдо і традиційних моральних норм в контексті окремого поєдинку і спортивної діяльності в цілому

Висновки.

1. Головним завданням морально-вольової підготовки є виховання у дзюдоїсток спроможностей підтримки і утримання стабільного позитивного психоемоційного стану в умовах змагальної діяльності та екстремальних життєвих ситуацій, що потребують швидкої орієнтації і прийняття оптимальних рішень на фоні неочікуваних змін зовнішніх і внутрішніх оточуючих факторів.

2. При відносно однаковому рівні функціональної підготовленості спортсменок визначальним критерієм досягнення високого спортивного результату є рівень морально-вольової підготовленості і спроможності безпосередньої реалізації її компонентів як в окремому поєдинку, так і протягом визначених змагань або в змагальному циклі в цілому.

3. Досягнення оптимального стану максимального прояву морально-вольових і психоемоційних якостей спортсменками в позитивному спрямуванні можливі лише за умов дотримання ними в повсякденному житті і професійній спортивній діяльності загальноприйнятих людських цінностей і морально-етичного кодексу дзюдо.

1. Федерація Дзюдо України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrainejudo.com/> (дата звернення: 14.05.2024).
2. *International Judo Federation* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ijf.org/> (дата звернення: 14.05.2025).

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОБОТИ ТРЕНЕРА ЗІ СПОРТИВНО ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ

Колеснік Ірина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. У сучасних умовах зростає суспільний запит на розвиток спортивного резерву, що потребує створення ефективної системи роботи з обдарованими дітьми. Спортивна обдарованість проявляється в ранньому віці, тому особливої ваги набувають педагогічні засади та методики, які використовує тренер-викладач. Саме тренер виступає не лише інструктором, а й педагогом, психологом, наставником, здатним виявити здібності дитини, підтримати її мотивацію, сформувати емоційно здорове та розвивальне середовище.

Актуальність зумовлена також необхідністю оновлення тренерських підходів відповідно до сучасних психолого-педагогічних вимог, освітньої реформи та пріоритетів у сфері фізичної культури і спорт. Серед усіх можливих умов успішного зростання спортсмена, найголовнішим чинником є правильний вибір спеціалізації в тому чи іншому виді спорту ще в дошкільному віці, виявлення таланту. Аналіз літератури свідчить, що окремі аспекти проблеми обдарованості були і залишаються предметом уваги багатьох дослідників (А. Біне, Дж.Гілфорд, Е.Торндайк та ін.). Психологічні характеристики обдарованості розглянуто в дослідженнях Г. Костюка, В. Моляко, Н. Лейтеса та ін. [3]. Особливості спортивної обдарованості відображено в комплексних дослідженнях таких науковців, як Б. Кретті, В. Платонов, та ін. В межах психологічного забезпечення розвитку спортивної обдарованості особливої актуальності набувають питання вивчення мотивів, що зумовлюють вибір спортивної діяльності та її реалізацію (М. Алдерман, Г.Балл, Г. Костюк та ін) [2, 3].

Мета дослідження. Визначити педагогічні засади, ефективні підходи та методи роботи тренера у процесі розвитку спортивно обдарованих дітей.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, досвід професійної діяльності тренерів, анкетування.

Результати дослідження. Зазначені дослідження є досить вагомим внеском в розроблення теорії та практики роботи зі спортивно обдарованими дітьми, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їхніх потенційних можливостей, досягнення духовної і фізичної досконалості.

В зв'язку з цим, особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей дітей на початковому етапі спортивного відбору, тому що в них у міру формування і розвитку організму рухові і психічні здібності диференціюються в різноманітні їхні прояви, стають менше взаємозалежними і все помітніше починає виявляти схильність до певних видів рухової діяльності.

Відтак, проаналізувавши наукові літературу та дослідження було виявлено ступень ефективності тренувань: усвідомлення тренером сутності та важливості початкового відбору спортивно-обдарованих дітей; використання та постійного вдосконалення форм, методів та засобів навчально-виховної взаємодії під час тренування; вивчення та втілення у навчально-

тренувальний процес вітчизняного та зарубіжного передового педагогічного досвіду з визначеної проблеми; проектування тренувань зі спортивно обдарованими дітьми з врахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Спортивна обдарованість розглядається як **поєднання природжених завдатків і здібностей**, які формують високий рівень діяльності [3].

Як зазначають науковці, люди, які в різні періоди свого життя мають різні фізичні й психологічні характеристики, але демонструють вищий рівень спортивних досягнень, ніж можна було б очікувати, вважають обдарованими у певному виді спорту (Budhiarto et al., 2022; за Gabler and Ruoff). Спортивна обдарованість має індивідуальний характер і включає низку якостей: фізичні, психологічні, антропометричні, рухові, соціальні тощо. [4].

Варто зазначити, що спортивні досягнення значною мірою залежать від гармонійного поєднання технічних, тактичних, когнітивних і фізичних навичок, які формуються завдяки якісному та ефективному тренерському супроводу. Відтак було визначено педагогічні засади: індивідуалізація (програми з урахуванням сенситивних фаз розвитку; диференціація навантаження), підтримка та мотивація (підтримка талановитих як лідерів, створення безпечного середовища), комунікація та спостереження (аналіз емоційного стану й емоційний інтелект тренера), дидактика та організація (перцептивні та організаторські здібності, побудова занять), психолого-педагогічна підтримка (моніторинг психологічного благополуччя, формування самооцінки) [1, 2, 4].

Також з метою виявлення спортивно обдарованих дітей на ранніх етапах навчання у спортивній гімнастиці ми провели анкетування серед тренерів з гімнастики спортивної та виявили: що на першому етапі тренери відають перевагу 62,5% прояву фізичних якостей (сила, гнучкість, координація), 25% мотивація до занять, 12,5% високий рівень самодисципліни. Щодо визначення на якому етапі зазвичай помічається прояв спортивної обдарованості 50% надали відповідь що при відборі, 25% через 1-2 місяці, 25 % після першого року занять. Стосовно первинного тестування для виявлення спортивного потенціалу дитини 75% відповіли що “Так”, 25% “Ні”. На запитання “Чи проводиться робота з батьками для підтримки розвитку обдарованих дітей?” 43,75 “Так”, Інколи 37,5, Ні - 18,75. Щодо методів які тренери використовують для оцінки потенціалу дітей респоденти виділили наступні: спостереження під час тренувань; фізичні тести; психологічне опитування; бесіда з батьками та дитиною. На запитання “З якими труднощами Ви стикаєтесь під час роботи з потенційно обдарованими дітьми?” було визначено наступні: недостатня мотивація; розробка методичних рекомендацій; покращення матеріально-технічної бази; співпраця з психологами.

Висновок. Актуальність дослідження проблеми спортивної обдарованості зумовлена пошуками підвищення ефективності системи дитячо-юнацького спорту та необхідністю забезпечити оптимальне співвідношення кількості дітей, які займаються спортом на різних етапах спеціальної підготовки.

Аналіз результатів експериментальної роботи доводить, що досягнення високої спортивної майстерності ґрунтується на здібностях гімнастів, які передбачають оцінку стану здоров'я, виконання контрольних нормативів, вивчення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів. Система розвитку обдарованості дитини повинна бути ретельно вибудована, суворо індивідуалізована і її реалізація повинна припадати на досить сприятливий віковий період.

1. Олексій Шульга. Термінологічний інструментарій дослідження проблеми виховання спортивно обдарованих учнів в Україні т Польщі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2022; 3 (117): 322-333.
2. Олексій Шульга. Основні підходи до вивчення спортивної обдарованості в учнівської молоді. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2023; 161 с.
3. Шаповалов ББ. Бажанюк ВС. Камишин ВВ. Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми : монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини. 2014; 230 с.

4. Syahrial Bakhtiar, Risky Syahputra, Lucy Pratama Putri, Arischo Mardiansyah, Atradinal, Afdal Ade Hendrayana, Heru Afrian, Romi Mardela, Johan Pion. Sports talent profile of 7-12 years old: Preliminary study of talent identification in Indonesia. (2023) Journal of Physical Education and Sport. 23. 3167- 31

ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ, ФІЛОСОФСЬКІ ТА СОЦІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Нестерук Анастасія

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Актуальність: фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні гармонійної особистості, збереженні здоров'я та соціальної активності сучасної людини. У світлі стрімкого розвитку технологій і змін у стилі життя людей, дослідження історичних, соціологічних і психологічних основ фізичного виховання є необхідним для осмислення підходів і методів, які сприяють інтеграції фізичної активності в повсякденне життя.

Історія розвитку фізичної культури: історія фізичної культури дає нам знання про причини виникнення й розвитку фізичного виховання, про ті українські національні традиції і звичаї, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури в процесі фізичного виховання. Звернемо увагу лише на те, що виникнення фізичного виховання – це процес об'єктивний, і вже в первісному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим.

Історія фізичної культури як частина історичної науки підпорядковується загальним історичним принципам та включає чотири періоди:

- фізична культура стародавнього світу – від появи людини до V ст. н.е.;
- фізична культура епохи середніх віків – з V ст. по XVII-XVIII ст.;
- фізична культура нового часу – XVIII-XIX ст.;
- фізична культура новітнього часу – з початку XX ст. до сьогодення.

Якщо звернути увагу на тривалість історичних періодів, то можна зауважити їх нерівномірність у часі: чим ближчий період до сьогодення, тим він коротший. При цьому недопустимою є думка, що причина такого явища полягає у кращому розвитку людства в останніх епохах. Розвиток кожного наступного історичного періоду базується на досягненнях минулих поколінь, і стає зрозуміло, що простежується відповідний прогрес у винайденні чогось нового.

Термін «фізична культура» вперше був використаний в Англії та США у 90-х роках XIX ст.. В Україні цей термін почав вживатися у пресі з 1908- 1910 років. На сьогодні існує близько десяти основних визначень поняття «фізична культура». Наведемо визначення цього поняття, яке найбільш повно відповідає сучасним запитам нашого суспільства. «Фізична культура» – це частина загальної культури людства, історії та досвіду, накопичених суспільством і спрямованих на виховання свого тіла. Це вироблені людством у процесі свого розвитку духовні та матеріальні цінності в сфері оздоровлення засобами фізичних вправ та розвитку фізичних якостей.

Поняття «спорт» появилось в кінці XIX століття. Походить від французького слова «de sporter» і спочатку означало гра, розвага, марна витрата часу на дозвіллі. В Англії воно перероджується на словесну форму «disport», а після «sport». Сьогодні «спорт» має більш вузьке значення, його головним фактором є змагання.

Соціологічні та психологічні основи: Фізична культура – це різновид загальної культури, який являє творчу діяльність із засвоєння минулих і створення нових цінностей, знань і норм у галузі розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей людини, соціальної адаптації шляхом фізичної підготовки та фізичного виховання. У вузькому значенні фізична культура – це сфера соціальної діяльності, що має на меті збереження і зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі свідомої рухової активності. Фізична культура, як і будь-який інший різновид культури, має умовний поділ на матеріальну та

духовну. З матеріальною культурою вона пов'язана процесом рухової діяльності, який є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, стадіони, басейни тощо).

«Фізична культура» – частина загальної культури суспільства, одна із сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. «Фізична культура» – це частина загальної культури суспільства, сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільноісторичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі. Відповідно до статті Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових, та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх відносин між народами і зміцнення миру.

Висновок: у роботі розглянуто основні етапи розвитку фізичної культури, а також її роль як складової загальної культури людства. Зроблено висновок, що фізична культура не лише сприяє збереженню здоров'я і розвитку фізичних якостей, а й формує морально-етичні цінності та сприяє духовному зростанню особистості. Вивчення історії фізичного виховання дозволяє не лише оцінити досягнення минулого, але й визначити перспективи подальшого розвитку цієї галузі.

Іщук ОА, Карабанова НС, Томашук ОГ, Іванюк ОА. Історія фізичної культури: метод. розробка для студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2023. с. 128.

Науковий керівник:
старший викладач
Бонзак Любов Іванівна

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У ТХЕКВОНДО

Пашков Ігор

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний рівень розвитку тхеквондо, потребує оптимізації системи підготовки дівчат та жінок відповідно та адаптації класичних методик тренувального процесу з урахуванням фізіологічних особливостей спортсменок, з метою збереження здоров'я та досягнення високих спортивних результатів [1; 2; 6].

Особливості підготовки жінок у тхеквондо повинна передбачати оптимізацію управління та контролю, включаючи вдосконалення фізичної підготовки, застосування великого обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на основні фізіологічних особливостей організму спортсменок.

Результати дослідження. Останні наукові дослідження виявили істотні відмінності між чоловіками і жінками, які вимагають як найсерйознішого ставлення до диференціації їх підготовки, насамперед у тій її частині, яка пов'язана з віковим розвитком, з розвитком рухових якостей і відповідними фізичними навантаженнями. Відмінності ці настільки істотні, що без їх урахування не тільки не вдається повною мірою використати природні задатки спортсменок, добитися максимально доступного для них рівня силових і швидкісних можливостей, витривалості і гнучкості, спритності і координації, а й можна з високою

вірогідністю порушити закономірності вікового розвитку, привести спортсменок до серйозних проблем зі здоров'ям [2; 5; 7].

Фізіологічні реакції на тренувальні навантаження і механізм адаптації до них у жінок істотно не відрізняються від реакцій у чоловіків. Відмінності спостерігаються у кількісних вираженнях цих реакцій. Ці кількісні показники й визначають спортивні досягнення жінок. При розгляді жіночих досягнень у спорті наочно видно, що їхній рівень значно нижчий від чоловічих досягнень. Різниця, між жіночими й чоловічими рекордами становить від 6,3 % до 10 %. У стрибках цей відсоток значно, вищий. Така відмінність у спортивних досягненнях пояснюється насамперед різницею антропометричних і морфологічних показників [2; 4].

Морфоструктура тіла жінок відрізняється від тіла чоловіків вищим вмістом жиру. Це створює у **чоловіків** переваги в бігу й стрибках. Велика ширина таза в жінок спричиняє його великі обертальні рухи. Це підсилює роботу м'язів таза з утримання ОЦТ над стопами й знижує ефективність бігу порівняно з чоловіками [5; 6].

Функціональні можливості організму жінок значно нижчі, ніж у чоловіків. Це, передусім, визначається розмірами тіла. Тому й працездатність жінок нижча, ніж у чоловіків. Жінки істотно поступаються чоловікам і за показниками потужності та ємкості анаеробної лактатної системи енергозабезпечення. Концентрація лактату у жінок при виконанні роботи, яка вимагає максимальної мобілізації анаеробного гліколізу, виявляється значно нижчою, ніж у чоловіків [2; 4; 5].

Підготовка спортсменок у сучасному тхеквондо ВТФ досягає значного прогресу. Це досягається завдяки багатьом аспектам. Запроваджуються нові, більш ефективні методики, що дозволяють досягати кращих результатів. Обсяг тренувальної роботи значно збільшився, що сприяє всебічному розвитку спортсменок. Більше уваги приділяється індивідуальним тренуванням, які враховують фізіологічні особливості кожної спортсменки та її потреби в різних видах підготовки. Активно використовуються елементи фізичної підготовки з інших видів спорту, таких як легка атлетика, гімнастика, акробатика та різноманітні види фітнесу. Це допомагає розширити арсенал навичок і підвищити загальну фізичну форму. Відбувається взаємообмін тренувальними методами між чоловіками та жінками. Тобто, методи, які раніше вважалися притаманними лише чоловікам, тепер успішно застосовуються в жіночих тренуваннях, і навпаки. Це дозволяє краще враховувати індивідуальні особливості та ефективніше розвивати потенціал кожної спортсменки [2; 3; 7].

Водночас необхідно врахування особливостей будови та функціонування організму жінок у плануванні тренувального процесу в єдиноборствах, що буде сприяти збереженню здоров'я та зростанню показників загальної і спеціальної працездатності спортсменок [1].

У спортсменок високої кваліфікації, які займаються тхеквондо оптимізація продуктивності може вимагати впровадження гендерно-специфічних стратегій тренувань та харчування, з акцентом на контролі маси тіла та споживанні білка [6; 7].

Проблемі вивчення працездатності спортсменок, складу тіла, можливостей систем енергозабезпечення, рівня швидкісно-силових можливостей, різних видів витривалості в різних фазах менструального циклу присвячена велика кількість досліджень. Однак повної ясності в цьому питанні серед фахівців немає досі. Фахівці стверджують, що зміни, які відбуваються в організмі жінок протягом менструального циклу, обумовлюють динаміку функціональних можливостей організму спортсменок, переносимість ними тренувальних і змагальних навантажень. Планування об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень при підготовці жінок, протягом мезо, мікроциклів, виходячи з фізіологічних особливостей організму спортсменок. Дослідники рекомендують будувати структуру підготовки в такому порядку: фаза менструації – 8-9 %; постменструальна фаза – 37-38 %; овуляторна – 6-7 %, а постовуляторна – 39-40 %; передменструальна – 7-8 % від загального навантаження, взятого за 100 % [2; 4; 6; 7].

Висновки. Визначення структурних компонентів підготовки жінок в тхеквондо невід'ємна частина спортивного вдосконалення для досягнення високих спортивних результатів. Тренер-викладач повинен враховувати індивідуальні фізіологічні особливості

організму спортсменок, що дасть змогу скоригувати зміст, характер та структуру навчально-тренувального процесу і тим самим підвищити спортивну майстерність тхеквондисток.

1. Литвиненко АМ. Особливості спортивної підготовки жінок в українських національних видах єдиноборств. Природнича освіта та наука. 2024;(1):39–43. <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-1.06>
2. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. с. 704.
3. Пшенічніков ПМ, Мітова ОО. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства. 2024;2(32):81–97. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.08>
4. Ровний АС, Ільїн ВМ, Лизогуб ВС, Ровна ОО. Фізіологія спортивної діяльності. Харків: ХНАДУ; 2015. с. 556.
5. Abhariana SE, Abdolvand N, Abharianc TE. Performance prediction of taekwondo athletes using machine learning. Journal of Sports Analytics. 2024;9(3):378–389. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3911872/v1>
6. Samanipour MH, Azizi M, Salehian O, Ceylan HI, Mielgo-Ayuso JF, Del Coso J, Muntean RI, Bragazzi NL, Herrera-Valenzuela T. Exploring gender-specific correlations between nutritional intake, body composition, psychological skills, and performance metrics in young taekwondo athletes. Nutrients. 2025;17:1202. <https://doi.org/10.3390/nu17071202>
7. Scamardella F, Limone P, Peluso FC, Amato G, Latino F, Tafuri F. Taekwondo: Anthropometric characteristics and biomechanical advantage. Journal of Physical Education and Sport. 2025;25(2):218–226.

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

Пашкова Вікторія

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний рівень розвитку тхеквондо, як олімпійського виду спорту, вимагає від тренерів та науковців пошуку нових підходів до системи підготовки спортсменів, на основі оптимізації процесу управління та контролю, включаючи в себе вплив на основні структурні компоненти підготовленості спортсменів, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності [4].

Динаміка підвищення спортивних результатів у значній мірі є наслідком удосконалення організації тренувального процесу. Велике значення для ефективності спортивного тренування має правильне управління. Науково обґрунтоване управління процесом тренування не можливо здійснити без аналізу планів підготовки спортсменів, з використанням корекції індивідуальних особливостей конкретного спортсмена [2].

Результати дослідження. Добре відомо, що на сьогодні значний резерв для вдосконалення системи підготовки спортсменів до відповідальних змагань існує у використанні позатренувальних та позазмагальних факторів, здатних мобілізувати функціональні резерви організму спортсменів та пришвидшити відновлювальні процеси в організмі після виснажливих навантажень. У сучасних умовах загострення конкурентної боротьби на змаганнях в олімпійському спорті значно підвищується роль системного використання засобів і методів психологічного забезпечення в процесі підготовки спортсменів. Досягти результатів міжнародного рівня сьогодні можуть лише ті спортсмени, які здатні витримувати величезні психоемоційні навантаження спорту вищих досягнень та демонструвати готовність у найбільш відповідальних і складних поєдинках. Одним із ключових компонентів системи психологічного забезпечення є психологічний контроль, який передбачає отримання постійної зворотної інформації від спортсменів про стан і зміни, які

відбулися в їхній психіці під дією спортивно-педагогічних чинників і спеціалізованого впливу психокорегуючих програм [1].

Для покращення процесу фізичної підготовки спортсменів певної категорії необхідним є вивчення комплексу чинників, які впливають на їх фізичну підготовленість. Аналіз факторів, які визначають структуру фізичної підготовленості дозволить визначити слабкі та сильні сторони процесу фізичної підготовки, виділити основні компоненти структури фізичної підготовленості та забезпечити можливість раціонального планування засобів підготовки [3].

Сучасні єдиноборства вимагають високого рівня змагальної підготовки, який може досягти лише талановитий спортсмен. Розвиток основних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності, є ключовим процесом у фізичній підготовці єдиноборця [6].

Головною ланкою функціональної схеми системи управління підготовкою спортсменів в єдиноборствах є змагальна діяльність, яка в більшості представлена різними показниками техніко-тактичної підготовленості, кількість яких досить велика. Вирішенням зазначеної проблеми є вибір найбільш інформативних показників, які мають певний задум, відображають різні сторони підготовленості спортсмена, а головне, повинні бути придатними для використання як в окремому поєдинку, так і в змаганнях загалом [5].

Техніко-тактична підготовленість, результативність якої обумовлюється ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника має свої специфічні особливості у кожному виді єдиноборств та у тхеквондо ВТФ зокрема. Наявність атакуючих та захисних дій, їх поєднань, перехід від нападу до захисту, від захисту до нападу, сила та точність ударів завжди є предметом оперативного, поточного та етапного контролю тренера у тренувальному процесі [4].

Висновок. Всебічна підготовка тхеквондистів невід'ємна частина спортивного вдосконалення на шляху до високих спортивних результатів. Тренер-викладач повинен ретельно ставитися до побудови тренувального процесу кожного спортсмена на основі їх морфологічних та індивідуальних особливостей техніко-тактичної підготовленості.

1. Височіна Н, Ромолданова І. Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. Наука в олімпійському спорті. 2021; 3, 26-31.
2. Пашков ІМ, Ахмедов ФШ. Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2024; 1. 35–39.
3. Пашкова ВІ. Факторна структура підготовленості тхеквондистів 15-17 років. Єдиноборства. 2024; 4(34). 14-20. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-4.02>.
4. Пшенічніков ПМ, Мітова ОО. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства. 2024; 2(32). 81–97. DOI:10.15391/ed.2024-2.08.
5. Радченко ЮА. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). Olympicus. 2024; 2, 174-183.
6. Тропін Ю, Романенко В, Мирошніченко Є, Джерелій В, Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023; 3 (29). 98-117. DOI:10.15391/ed.2023-3.09.

Науковий керівник:
канд. наук з фіз.вих. та спорту,
доцент Бойченко Н.В.

ВПЛИВ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ РЕАЛІЙ НА ЕКОНОМІЧНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ТЕНІСУ В УКРАЇНІ

Петренко Геннадій, Глагола Марія, Гуменюк Сергій
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-політичні реалії в Україні, зокрема воєнний стан, економічна нестабільність та міграційні процеси, суттєво впливають на розвиток спорту, зокрема тенісу. Теніс, як вид спорту, що потребує значних фінансових вкладень у інфраструктуру, обладнання та підготовку спортсменів, зазнає особливих викликів у період кризи. Ця стаття аналізує вплив соціально-політичних факторів на економічний стан тенісу в Україні, враховуючи сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Від початку повномасштабного вторгнення в Україну в лютому 2022 року країна зіткнулася з безпрецедентними викликами: руйнування спортивної інфраструктури, зменшення державного фінансування спорту, міграція спортсменів і тренерів за кордон. Згідно з даними, близько 400 спортивних об'єктів було зруйновано або пошкоджено станом на 2023 рік [1]. Тенісні корти, які потребують якісного покриття та регулярного обслуговування, стали одними з перших об'єктів, що постраждали через відсутність фінансування на їх утримання.

Економічна криза, спричинена війною, призвела до скорочення бюджетних асигнувань на спорт. У 2024 році фінансування спортивних програм було зменшено на 15% порівняно з довоєнним періодом [4]. Це вплинуло на організацію змагань, підготовку спортсменів та розвиток дитячо-юнацького тенісу. Водночас зростання інфляції та девальвація гривні ускладнили доступ до якісного обладнання, імпортного інвентарю та міжнародних турнірів [3].

Міграційні процеси також мають значний вплив. Близько 6,5 млн українців залишили країну станом на 2025 рік [5]. Серед них – молоді спортсмени, які шукають можливості для тренувань за кордоном. Це призводить до відтоку талантів і зменшення конкурентоспроможності українського тенісу на міжнародній арені.

Теніс є фінансово затратним видом спорту. Витрати на тренування, оренду кортів, екіпірування та участь у змаганнях часто лягають на плечі батьків або спонсорів. У сучасних умовах зменшення доходів населення знижує доступність тенісу для широких верств. Кількість дітей, які займаються тенісом у спортивних школах, скоротилася на 20% порівняно з 2021 роком [3].

Державна підтримка тенісу залишається обмеженою. Якщо у 2019 році на розвиток олімпійських видів спорту виділялося близько 2,5 млрд грн, то у 2024 році ця сума скоротилася до 1,8 млрд грн [4]. Теніс, який не є пріоритетним видом спорту в Україні, отримує лише частину цих коштів. Натомість приватні інвестиції та спонсорство могли б стати драйвером розвитку, але війна знизила інтерес бізнесу до вкладень у спорт через економічну невизначеність [1].

Незважаючи на виклики, теніс в Україні демонструє певну стійкість. По-перше, зростає популярність онлайн-платформ для навчання та популяризації тенісу. Цифровізація дозволяє проводити вебінари, онлайн-тренування та віртуальні турніри, що частково компенсує обмеження фізичного доступу до кортів [5]. По-друге, міжнародна підтримка, зокрема від ITF (Міжнародної федерації тенісу), сприяє організації тренувальних зборів для українських спортсменів за кордоном.

Для подолання економічних бар'єрів необхідні інноваційні підходи:

1. Розвиток державно-приватного партнерства. Залучення бізнесу до фінансування будівництва та реконструкції тенісних кортів може поживати інфраструктуру [4].
2. Доступність тенісу для молоді. Створення безкоштовних або пільгових програм для дітей із малозабезпечених сімей сприятиме популяризації спорту [3].

3. Інтеграція тенісу в освітній процес. Впровадження тенісу як частини фізичного виховання в школах може підвищити інтерес до цього виду спорту [2].

Висновок. Соціально-політичні реалії в Україні, зокрема воєнний стан та економічна криза, створюють значні перешкоди для розвитку тенісу. Руїнування інфраструктури, скорочення фінансування та міграція спортсменів ускладнюють економічний стан цього виду спорту. Водночас цифровізація, міжнародна підтримка та потенціал державно-приватного партнерства відкривають перспективи для відновлення та розвитку тенісу. Подолання сучасних викликів потребує комплексного підходу, що поєднує державну політику, приватні інвестиції та інноваційні освітні ініціативи.

1. Бойко ВВ. Розвиток спортивної інфраструктури в умовах воєнного стану: виклики та перспективи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ВДПУ; 2023. с. 45–52.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>.
3. Сидоренко ОП. Економічні аспекти розвитку тенісу в Україні: сучасний стан та перспективи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. 2024;1(54). с. 112–118. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.112-118>.
4. Шевченко ОІ. Вплив соціально-політичних факторів на фінансування спорту в Україні. Спорт і суспільство: міжнар. наук.-практ. конф., Київ; 2023. с. 89–94. URL: <http://dspace.npu.edu.ua/handle/123456789/3456>.
5. Юрченко ЛМ. Теніс в Україні: проблеми доступності та популяризації в умовах економічної кризи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023;2(62). с. 27–33. URL: <http://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/>.

ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА ЯК СУБ'ЄКТ НАВЧАЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рибалка Валентин

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
НАПН України,
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України

Як на наш погляд, актуальними є питання підвищення ефективності існуючих засобів навчальної, зокрема спортивної діяльності. Тому виникає потреба в уточненні методологічного підходу у навчально-спортивній діяльності, в якості якого нами пропонується особистісно-суб'єктний підхід. Цей підхід може бути утворений шляхом інтеграції особистісного підходу [4; 5] з різними варіантами суб'єктного підходу – суб'єктно-діяльнісного (С. Л. Рубінштейн) [див. у 6]), суб'єктно-вчинкового (В. О. Татенко) [6] та суб'єктно-цивілізаційного (С. І. Пирожков, Н. В. Хамітов) [3] підходів. Особистісно-суб'єктний підхід має значно більшу спрямованість на вершинні, акмеологічні досягнення людини у різних галузях життєдіяльності, зокрема і спортивної, яка вже на навчальному, тренувальному етапі характеризується здатністю працювати в екстремальних та змагальних умовах [4].

Для здійснення інтеграції особистісного та суб'єктного підходів ми спираємося на тривимірну, поетапно конкретизовану психологічну структуру особистості [4; 5]. Розглянемо особистісні властивості студента, необхідні йому як суб'єкту навчальної спортивної діяльності, у вигляді систематизованого за даною структурою переліку властивостей за трьома вимірами

(І – діяльнісний, ІІ – соціально-психолого-індивідуальний та ІІІ – розвивальний) [5]; унікальність цих властивостей охарактеризована у роботах по психології спорту [2]:

І. ДІЯЛЬНІСНИЙ ВИМІР: Це здатність особистості студента як суб'єкта до суспільно визнаної власної спортивної діяльності та підготовки до неї (мотив-предмет-мета-метод-емотив), до спортивних вчинків (мотив-ситуація-дія-післядія, за В. А. Роменцем – див. у [6]) в ім'я людей та особистої честі, виконання власної справи життя, успішної спортивної самодіяльності в умовах змагання на основі розробки і втілення власного спортивного проєкту життя, програми самовиховання, орієнтованого на рекорд у певному виді спорту.

ІІ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГО-ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИМІР:

1. Духовність: Відданість певним духовним, екзистенційним, етичним та естетичним цінностям – відповідного наукового світогляду, життя, людини, віри, надії, любові, істини, краси, добра, свободи, здоров'я; дані цінності утворюють координати буття спортивної особистості вже у студентські роки; вони мають стати основним духовним ресурсом спортсмена, мобілізуватись і самоактуалізовуватись під час спортивного навчання, виховання та змагання;

2. Психосоціальність: Особистості спортсмена вже у студентські роки властиві своєрідні соціальні ролі творця нових досягнень, автора власних перемог і рекордів, хазяїна власної долі, роль квазі-чемпіона, що дають їй можливість зайняти гідне місце у спортивному товаристві, суспільстві, цивілізації, набуті високого фізичного і психологічного потенціалу цивілізаційної спортивної суб'єктності; це також почуття членства в команді, робота заради спільного успіху;

3. Спілкування: Відкритість до діалогу з людьми (див. діалогові універсали Г. О. Балла) [5] та до широкої суспільної мультиперсональної комунікації через усну, літературну та онлайн форми;

4. Спрямованість: Проєктна (стратегії, тактики, акти) спрямованість у майбутнє – через високі спортивні ідеали, смисли, мотиви, предмет, мету, методи та емотиви спортивного життя; вони утворюють головні вектори спортивної підготовки, спрямовані на змагальність, перемогу, успіх, рекорди, фізичне виховання, збереження і зміцнення здоров'я, задоволення від старту і перспектив спортивної кар'єри; це акмеологічна орієнтація на вершинні досягнення у суб'єктивно гармонійній спортивній навчальній та професійній життєдіяльності; сприйняття доцільних позитивних впливів з боку викладачів, тренерів і видатних спортсменів – через приклад і наслідування, психічне зараження, навіювання, переконування, висунення вимог, санкціонування, маніпулювання, вправлення [6].

5. Характер: Надзвичайний, сильний характер з базальними (енергійність, терплячість, витриманість і сміливість) і системними (рішучість, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість) вольовими рисами спортсмена [1]), в яких відображається свідоме відношення студента до свого зовнішнього і внутрішнього світу, оточуючих людей, соціуму, навчання, праці, спорту, здоров'я; великого значення набуває здатність до оволодіння такими акцентуаціями характеру, як циклоїдна і демонстративна, що передбачає готовність до оптимізації станів напруження і релаксації у циклах підготовки та змагань, входу і виходу із екстремальних ситуацій спортивної боротьби, профілактику «зіркової» хвороби тощо.

6. Самосвідомість: Здатність до рефлексії, ідентифікації з талановитими особистостями, зокрема, чемпіонами, рекордсменами; надзвичайна внутрішня рефлексія, спрямована у внутрішню сферу, власну та через інших людей; самообілізація, межова самоактуалізація внутрішніх спортивних ресурсів у ході змагання, здатність до сплесків інтенсивної суб'єктності, володіння психологічними захистами свого Я від надмірного спортивного стресу, здатність до об'єктивної самооцінки, адекватної честі та гідності, авторський характер спортивної діяльності; готовність до прилюдної, публічної самотності тощо;

7. Досвід: Спортивна компетентність (вузька та широка, спеціальна професійна та універсальна життєва), володіння основними спортивними концептами, спеціальними прийомами спортивної діяльності з обраного профілю, енциклопедичність, мудрість спортивної особистості; високий ступінь опосередкування категоріально-поняттєвими, інформаційними, технічними засобами;

8.Інтелект: Інтелектуальність, інтелігентність, виняткова уважність, ерудованість, розумність, уявність, зосередженість уваги на найважливіших проблемах спортивного життя, здоров'я та їх вирішенні на рівні обдарованості, таланту, геніальності – на основі долаття обмеженості власного дефіцитарного мислення за допомогою системного, повноцінного, повноціннісного інтелекту;

9.Психофізіологія: Своєрідна індивідуальність на основі усвідомлення та використання фізіологічних ресурсів, переваг власного типу темпераменту і психотипу, здатність до інтенсивної психодинаміки (психомоторики) як основи індивідуального стилю творчої спортивної діяльності;

10.Психосоматика: Виняткове, єдине в своєму роді, поєднання переваг власного духу, душі і тіла в їх гармонії, самовираженні та здоров'ї; контроль за власним психосоматичним станом, ефективна психологічна протидія хворобам і відхиленням від інтенсивної навчальної та спортивної діяльності;

11.Психогенетика: Яскраво виражена наступність, наслідування, врахування спадковості попередніх поколінь в індивідуальному, біологічному (генотип) та соціальному, психологічному, феноменальному (фенотип) плані; психологічний вплив на такі складові спадковості, як інстинкти і рефлексії; сумація спадкового оздоровчого досвіду поколінь та його засвоєння і включення у власний спортивний досвід, передача його майбутнім поколінням.

III.РОЗВИВАЛЬНИЙ ВИМІР: Суб'єктність особистості, що розвивається у студентів як майбутніх спортсменів, в ході свідомого оволодіння головним своїм об'єктом – життям, змінюється від рівня задатків, здібностей й обдарованості до рівня талановитості, геніальності особистості в ході опанування такими видами розвитку, як Р-дозрівання, Р-засвоєння, Р-формування, Р-відновлення, Р-творення, Р-ідентифікація (через рефлексію саморозвитку – власного та інших) тощо, враховуючи формувальний потенціал самого розвитку; спортивна підготовка і здійснення кар'єри може розглядатися при цьому як активний циклічний позитивний аутотренінг власної особистості – з успішним кожного разу входженням (мобілізацією), здійсненням (самоактуалізацією) та виходом (релаксацією) із чисельних змагальних ситуацій та підтриманням високої міжциклічної спортивної форми.

Отже, поєднання особистісного та суб'єктного підходів у запропонованому вигляді, за умов їх технологічного опрацювання на рівні методів роботи практичного психолога, може стати важливим, якщо не доленосним, чинником у здійсненні психологічної підготовки студентів до екстремальної спортивної діяльності. Разом з тим даний характер спортивної підготовки і самоздійснення особистості виявляється корисною моделлю для успішного здійсненні інших видів діяльності.

1. Калін ВК. Психологія волі: зб. наук. праць. / наук. ред. НФ Каліна. Сімферополь: [б.в.]; 2011. 208 с.
2. Клименко ВВ. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП; 2007. 432 с.
3. Пирожков СІ, Хамітов НВ. Цивілізаційна суб'єктність України: від потенцій до нового світогляду і буття людини. Київ: Наукова думка; 2020. 267 с.
4. Рибалка ВВ. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: монографія / за ред. ГО Балла. Київ: ІПППО АПН України; 1998. 160 с.
5. Рибалка ВВ. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України; 2023. 160 с.
6. Татенко ВО. Соціальна психологія впливу: монографія. Київ: Міленіум; 2008. 216 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Семененко В'ячеслав, Чепуріна Оксана, Закорко Іван
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку спортивних єдиноборств в Світі характеризується наступними загальними тенденціями: прагненням потрапити в програму Олімпійських Ігор, залученням максимальної кількості країн-учасниць до Всесвітніх Федерацій і Асоціацій та комерціалізацією всіх видів діяльності.

Досягнення цих тенденцій потребує вирішення наступних завдань:

1. Популярністю виду єдиноборства, насамперед серед дітей і молоді.
2. Наявністю розгалуженої і загальнодоступної інфраструктури для масових занять і підготовки спортсменів високого класу.
3. Безпекою для здоров'я спортсменів під час тренувальних занять і змагань, видовищністю і інтересом для вболівальників.
4. Прикладністю для загальних сфер професійної діяльності.
5. Формуванням у осіб, що займаються, загальноприйнятих цінностей, етичних і естетичних норм.

Одним з найпоширеніших видів спортивних єдиноборств в Світі є дзюдо. Популярність дзюдо обумовлена повною відповідністю названим вище критеріям. Високий рівень конкуренції в сучасному дзюдо вимагає від спортсменів, тренерів і інших спеціалістів, задіяних на різних етапах навчально-тренувального процесу, пошуку нових і вдосконалення існуючих методик підготовки, особливо до змагань найвищого рівня: Чемпіонатів Світу і Європи серед дорослих та Олімпійських Ігор.

Діючими правилами міжнародних змагань з дзюдо передбачено, в разі не виявлення переможця в основний час поєдинку, його продовження до першої оцінюваної технічної дії одного з учасників (Golden Score). Такий поєдинок може тривати більше ніж 10 хвилин чистого часу без перерви, що вимагає від спортсменів відповідного рівня функціональної підготовленості.

Результати дослідження. З метою визначення дієвих напрямків удосконалення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих дзюдоїстів нами було проведено:

1. Статистичний аналіз змагальної діяльності з дзюдо серед чоловіків в 2024-2025 рр., а саме: XXXIII Олімпійських Ігор (м. Париж, Франція), Чемпіонатів Європи 2024 (м. Загреб, Хорватія) і 2025 року (м. Подгориця, Чорногорія); Чемпіонату Світу 2024 (м. Абу Дабі, ОАЕ).
2. Загальний аналіз виступу Національної збірної команди України (чоловіки) на вищезазначених змаганнях.
3. Порівняльний аналіз рівня функціональної підготовленості учасників змагань і його вплив на спортивний результат.

Дзюдо є найвидовищнішим видом спортивних єдиноборств, представлених у програмі Ігор Олімпіади. Цьому передували багаторічні робочі процеси фахівців щодо зміни правил змагань, спрямовані на:

1. Створення умов, в яких учасники мають змогу продемонструвати максимальний індивідуальний рівень технічної підготовленості на фоні виконання основних вимог морально-етичного кодексу дзюдо (дотримання поваги і чемності до гідності партнера, принципів «чистоти» дзюдо).
2. Розуміння, в першу чергу з боку глядачів, порядку визначення переможця; мінімізацію кількості спірних моментів в ході оцінки технічних дій суддями, колегіальності і прозорості процесу їх вирішення.
3. Розширення діапазону застосування спортсменами оцінюваних амплітудних технічних дій в «стійці» і прийомів «в боротьбі лежачи», що вимагає внесення позитивних змін в методики навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки.

Діючі правила змагань з дзюдо обумовлюють необхідність високого рівня різнобічної підготовленості спортсменів, які претендують на призові місця в змаганнях найвищого рівня. Змагання проходять за «олімпійською системою» з вибуванням учасників після поразки в поєдинках до стадії 1/4 фіналу; учасники, які програли поєдинки 1/4 та 1/2 фіналу мають шанс на здобуття бронзових медалей у «втішних» поєдинках.

Як правило, до стадії 1/4 фіналу потрапляють найбільш підготовлені у своїх вагових категоріях спортсмени, тому в 70 % поєдинків цієї частини змагань переможці визначаються не в основний час, а в Golden Score. При цьому фактор «додаткового часу» може бути присутній у спортсмена в декількох, а іноді в усіх поєдинках протягом одних змагань. Змагання у ваговій категорії проводяться протягом однієї доби (8-12 змагальних годин) з 1-2 годинною перервою між попередньою і фінальною частинами. Під час змагань перерва між поєдинками триває від 10 хвилин. За таких умов перемога спортсмена в окремому поєдинку і в змаганнях в сучасному дзюдо обумовлюється рівнем його функціональної підготовленості.

Висновки.

1. При загальному високому рівні технічної підготовленості спортсменів, які беруть участь у міжнародних змаганнях найвищого рівня з дзюдо, в умовах діючих правил, на перший план висувається проблема індивідуальної функціональної підготовленості як основна передумова претензії на зайняття призового місця.

2. У навчально-тренувальному процесі Національної збірної команди України (чоловіки) з дзюдо приділяється недостатня увага напрямку індивідуальної функціональної підготовки спортсменів, особливо в міжзмагальному і безпосередньо в підготовчому циклах тренувань. Такі помилки призводять до суттєвого зниження конкурентоздатності українських дзюдоїстів, що відображається в результатах їх виступів на змаганнях.

3. Ефективними шляхами підвищення рівня індивідуальної функціональної підготовленості дзюдоїстів в циклах багаторічної підготовки можуть бути рекомендовані:

а) Регулярні, протягом сезону, заняття загальної фізичної направленості: кросова підготовка; плавання різними стилями на довгі дистанції; комплексні заняття, які включають в себе кросову підготовку, плавання і спеціальні силові тренування; комплексні заняття з гімнастичних і силових вправ (вправи на гімнастичній перекладені, гімнастичних брусах, лазіння по канату, вправи з обтяженнями (гирями, штангою)).

б) Заняття на татамі: навчально-тренувальні, «обумовлені» і змагальні поєдинки між партнерами різних вагових категорій і різного рівня підготовленості, тривалістю від 10 хвилин і більше з мінімальними інтервалами для відпочинку, в умовах і режимах, максимально наближених до хронометражу реальної змагальної діяльності.

1. Матвеев СФ, Волощук ЯІ. Борьба дзюдо. Київ: Здоров'я; 1974. 168 с.
2. Семененко ВП, Трачук СВ. Розвиток фізичних здібностей у процесі фізичного виховання. In: Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018. Том 1, гл. 8. р. 222–68.
3. Юхно ЮО, Журавель ОВ, Закорко ПІ, Шаповалов ББ. Біомеханічний контроль за технічною підготовкою дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова СС. Харків: ХДАДМ; 2004. №21. р. 80–88.
4. International Judo Federation [Інтернет]. Доступно: <https://www.ijf.org/>. Дата звернення: 14.05.2025.

ГРУПИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Староста Володимир

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Актуальність дослідження. У складний період становлення особистості та професійного самовизначення, яким є студентські роки, особливого значення набуває наявність дієвої системи соціальної підтримки. Групи соціальної підтримки, до яких належать родина, друзі, одногрупники, викладачі та інші значущі особи, відіграють ключову роль у психологічному благополуччі студентів, їхній адаптації до навчального процесу, подоланні стресових ситуацій та досягненні академічних успіхів. Питання соціальної підтримки студентів розглядаються в працях [2; 3] та інших. Емоційна підтримка, інформаційна допомога, матеріальна та інструментальна підтримка сприяють формуванню почуття приналежності, впевненості у власних силах та стійкості до життєвих труднощів. Така підтримка відповідає вимогам студентоцентрованого навчання [1]. Особливої уваги потребує питання соціальної підтримки студентів факультетів здоров'я та фізичного виховання. Майбутні фахівці у сфері фізичної культури, спорту, реабілітації та здорового способу життя мають специфічні навчальні навантаження, інтенсивні тренування; до них додаються підвищені вимоги до фізичної форми, а деколи виникає необхідність поєднувати навчання зі спортивною кар'єрою. Ці чинники можуть створювати додатковий емоційний та фізичний стрес, зумовлюючи підвищену потребу у якісній соціальній підтримці. Ефективна підтримка з боку оточення може допомогти студентам-спортсменам та майбутнім фахівцям у сфері здоров'я успішно справлятися з цими викликами, запобігати емоційному вигоранню та зберігати високий рівень мотивації до навчання та професійного розвитку.

Дане повідомлення висвітлює результати опитування студентів Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» (далі УжНУ), зокрема, майбутніх учителів фізичної культури факультету здоров'я та фізичного виховання (далі ФЗФВ) щодо виявлення їх груп соціальної підтримки.

Результати дослідження. Під час емпіричного дослідження до анонімного онлайн опитування з використанням Google Forms автором долучено 1489 респондентів – студентів педагогічних спеціальностей УжНУ, в т.ч. 39 студентів ФЗФВ. Використано авторську анкету, яка серед інших питань містила питання: «З ким НАЙЧАСТІШЕ обговорюєте проблеми та успіхи, що виникають; хто НАЙБІЛЬШЕ допомагає Вам під час здобуття вищої освіти?», а також наступні варіанти груп/джерел соціальної підтримки:

1. Родина (Батьки/Родичі тощо).
2. Друзі.
3. Студенти однокурсники.
4. Студенти старших курсів.
5. Академнаставник.
6. Викладачі.
7. Деканат.
8. Соціальні мережі.
9. Професійний психолог.
10. Сподіваюся тільки на себе/Самопідтримка.

Для виявлення рівня підтримки кожної запропонованої групи студенти наводили відповіді за п'ятибальною шкалою:

- 1 (категорично НЕ погоджуюсь),
- 2 (скоріше НЕ погоджуюсь),
- 3 (наполовину),
- 4 (скоріше погоджуюсь),
- 5 (цілком погоджуюсь).

Таблиця 1

Деякі статистичні показники опитування респондентів

Респонденти	Показники	Питання анкети									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ФЗФВ	M	4,08	3,95	3,44	2,23	2,36	2,85	2,05	2,03	1,49	3,10
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	SD	1,201	1,413	1,373	1,224	1,405	1,548	1,395	1,328	1,073	1,465
УжНУ	M	3,85	3,62	3,27	2,22	1,87	2,32	1,73	2,17	1,43	3,46
	N	1489	1489	1489	1489	1489	1489	1489	1489	1489	1489
	SD	1,343	1,361	1,370	1,336	1,215	1,369	1,141	1,361	,958	1,448

Позначення: M – середнє значення; N – число респондентів; SD – стандартне відхилення.



Рисунок 1. Показники соціальної підтримки (п'ятибальна шкала) студентів педагогічних спеціальностей УжНУ та ФЗФВ за результатами опитування.

Спостерігаємо подібні тенденції зміни даних щодо підтримки для респондентів УжНУ та ФЗФВ, наприклад, родина (ФЗФВ – M=4,08; УжНУ – M=3,85), друзі (ФЗФВ – M=3,95; УжНУ – M=3,62), однокурсники (ФЗФВ – M=3,44; УжНУ – M=3,37); самопідтримка (ФЗФВ – M=3,10; УжНУ – M=3,46) мають значно вищі значення порівняно з іншими групами/джерелами соціальної підтримки студентів.

Висновок. Проведене дослідження показує, що отримані дані опитування вибірки студентів - майбутніх учителів фізичної культури ФЗФВ узгоджуються з аналогічними середніми показниками респондентів педагогічних спеціальностей по Державному вищому навчальному закладу «Ужгородський національний університет»; найвищі показники підтримки студентів характерні для таких груп: родина, друзі, однокурсники.

1. Староста ВІ. Студентоцентроване дистанційне навчання в ускладнених умовах (пандемія Covid-19, воєнний стан в Україні). Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету [Електронне наукове фахове видання]. 2023;14:63–77. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2023.146>. URL: <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/457>.
2. Bender M, van Osch Y, Slegers W, Ye M. Social support benefits psychological adjustment of international students: evidence from a meta-analysis. J Cross-Cult Psychol. 2019;50(7):827–47. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>.

3. Cohen S. Social relationships and health. Am Psychol. 2004;59(8):676–84. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.

НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТРИ РОКИ ВІЙНИ

Стрельников Віктор

**Полтавська академія неперервної освіти імені М. В. Остроградського,
м. Полтава, Україна**

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні (2022–2025 рр.) система освіти зазнала трансформацій, що особливо вплинули на галузь фізичної культури і спорту. Неперервна освіта суб'єктів спортивної діяльності – тренерів, спортсменів, викладачів, організаторів – стала не лише потребою, а й інструментом адаптації до кризових умов, засобом професійного та особистісного виживання й розвитку.

Актуальність проблеми визначається тим, що зміни, спричинені війною, зумовили необхідність перегляду форм, змісту й засобів професійного навчання. Суттєвими викликами стали: вимушене переміщення кадрів і спортсменів, руйнування спортивної інфраструктури, психологічні травми, потреба в нових знаннях про роботу в умовах кризи.

Проблема неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності у роки війни вже розглядалася у працях Л. Лебедик [1-6] і наших розвідках [7-13], проведених на основі досвіду Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського. У цілому, концепція неперервної освіти (І. Зязюн, В. Луговий, Л. Пуховська) розглядається як цілісний процес професійного вдосконалення впродовж життя, що особливо важливо для суб'єктів спортивної діяльності. Сьогодні вона охоплює дистанційне навчання, вебінари, онлайн-курси, психолого-педагогічні тренінги та супервізії.

Результати дослідження. Його метою став аналіз трансформації неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності в умовах трирічної війни в Україні, розкриття актуальних форм, викликів та перспектив освітнього супроводу спортсменів, тренерів і викладачів.

Так, в умовах воєнного часу в Полтавській академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського були реалізовані такі форми неперервної освіти: а) дистанційні освітні модулі для тренерів із безпеки, першої психологічної допомоги, методики тренувань в обмежених умовах; б) програми підвищення кваліфікації на платформах академії, а також МОН України та НОК України тощо.

Перспективами освітнього супроводу спортсменів, тренерів і викладачів є: а) психологічна підтримка через групові онлайн-сесії, спрямовані на подолання посттравматичних наслідків; б) обмін досвідом через міжнародні онлайн-події та проєкти Erasmus+.

Серед викликів та напрямів розвитку виділимо: а) потребу в національній програмі підтримки освітньої мобільності спортсменів і тренерів; б) інституційне укріплення дистанційної освіти в галузі фізичної культури і спорту; в) залучення ІКТ для забезпечення доступності освіти в будь-яких умовах; г) узгодження з міжнародними стандартами сертифікації та професійної підготовки.

Висновки. За три роки війни неперервна освіта в спортивній сфері перетворилася на адаптивну, мобільну та критично необхідну складову професійного життя. Її подальший розвиток має ґрунтуватися на міждисциплінарному підході, цифровізації, інтеграції з міжнародним освітнім простором і глибокій психологічній підтримці учасників освітнього процесу.

1. Гуманізація педагогічного процесу у вищій школі: колективна монографія. Лебедик ЛВ, редактор. Полтава: ПУЕТ; 2020. 196 с.

2. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. У: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт 29; Київ. Київ; 2021. с. 81–83. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993>.
3. Лебедик ЛВ, Новописьменний СА. Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку. У: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Рухова активність і здоров'язбереження людини. Монографія. Слов'янськ; 2024. с. 55–70.
4. Лебедик ЛВ. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. У: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю; 2022 Жовт 28; Київ. Київ; 2022. с. 71–73.
5. Лебедик ЛВ. Показники і рівні фахового розвитку суб'єктів спортивної діяльності. У: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності; 2023 Жовт 26; Київ. Київ; 2023. с. 60–62.
6. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. У: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: Зб. статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25–26; Слов'янськ–Краматорськ. Слов'янськ; 2021. с. 45–49.
7. Стрельніков ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. У: Арзютов ГМ, редактор. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; ЗК2(71)16:316–9.
8. Стрельніков ВЮ. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. У: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: Зб. статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25–26; Слов'янськ–Краматорськ. Слов'янськ; 2021. с. 415–20. URL: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>.
9. Стрельніков ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. У: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт 29; Київ. Київ; 2021. с. 97–8. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992>.
10. Стрельніков ВЮ. Педагогічні аспекти неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності. У: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю; 2022 Жовт 28; Київ. Київ; 2022. с. 86–8. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-naukova-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psychologo-pedagogichnogo>.
11. Стрельніков ВЮ. Педагогічні аспекти підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності. У: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VI Всеукр. наук. електронної конф.; 2023 Жовт 26; Київ. Київ; 2023. с. 74–6.
12. Стрельніков ВЮ. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.

- П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013;5(30)13:361–5.
13. Стрельников В.Ю. Развитие проективной мастерности будущих специалистов из физического воспитания та спорта. У: Арзютов Г.М., редактор. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;3К(45)14:395–9.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шерганов Віктор

ТОВ «Софіївсько-Борщагівський ліцей «Софія»,
с. Софіївська Борщагівка, Бучанський район, Київська область, Україна

Вступ. У сучасному спорті високих досягнень зростає потреба у комплексному підході до підготовки спортсменів, де педагогічна діяльність виступає ключовим фактором розвитку особистості та реалізації її потенціалу. Особливо це стосується роботи з дітьми та підлітками, які потребують не лише фізичного, а й психоемоційного та когнітивного супроводу. Педагогіка спорту сьогодні дедалі більше інтегрує досягнення інформаційних технологій, психології та нейронаук.

Мета роботи. Мета дослідження полягає у визначенні та аналізі сучасних педагогічних підходів, технологій та інноваційних засобів у підготовці суб'єктів спортивної діяльності, зокрема спортсменів-єдиноборців, з урахуванням їхніх вікових, психофізіологічних та особистісних особливостей.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних педагогічних технологій, спостереження за навчально-тренувальним процесом у секціях єдиноборств, а також елементи педагогічного експерименту з оцінки ефективності інтеграції цифрових інструментів у підготовку спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження підтвердило актуальність індивідуалізованого підходу в навчально-тренувальному процесі, що забезпечується через врахування фізичних, психологічних і когнітивних параметрів кожного спортсмена. Практика доводить, що використання цифрових платформ для моніторингу навантажень, біологічного зворотного зв'язку, відеоаналізу техніки виконання сприяє оптимізації педагогічного впливу [1]. Особливу роль відіграє розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та внутрішньої мотивації спортсмена. Впровадження когнітивно-поведінкових підходів, технік майндфулнес, візуалізації та ментального тренінгу позитивно впливає на емоційний фон та продуктивність спортсменів [2]. Ключовим залишається якість взаємодії тренера та спортсмена. Педагогічна модель, побудована на взаємній довірі, повазі та чіткій комунікації, створює ефективне навчальне середовище. Емоційна компетентність тренера та здатність до адаптивного лідерства суттєво підвищують результативність підготовки [3].

Інноваційні педагогічні підходи, зокрема гейміфікація, віртуальна реальність та адаптивне навчання, відкривають нові можливості у сфері формування навчальної мотивації, особливо у дітей та підлітків [4]. Такі технології дозволяють поєднати елементи гри та змагання з освітнім змістом, що активізує когнітивні процеси.

Міждисциплінарний підхід, який поєднує знання з біомеханіки, педагогіки, спортивної медицини та психології, дозволяє створити цілісні моделі підготовки, де навчання охоплює як фізичну підготовку, так і розвиток критичного мислення, самооцінки, командної взаємодії [5].

Висновки. Педагогічне забезпечення підготовки спортсменів вимагає інноваційного, гнучкого та індивідуалізованого підходу. Використання сучасних інформаційних технологій, психологічних методів підтримки та інтеграція міждисциплінарних знань сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів. Особливої уваги потребує розвиток партнерської

взаємодії між тренером та спортсменом, що забезпечує емоційне благополуччя і довгострокову спортивну мотивацію. Подальші дослідження мають бути спрямовані на оптимізацію цифрових інструментів для педагогічного супроводу в індивідуальних та командних видах спорту.

1. Мамешина М. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості школярів 7–9-х класів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019, №6(74), с. 25–31. DOI: [10.15391/sns.v.2019-6.004](https://doi.org/10.15391/sns.v.2019-6.004)
2. Тарасова Н.В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки», 2021, №4, с. 108–114. DOI: [10.32999/ksu2312-3206/2021-4-14](https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-14)
3. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.О., Москаленко Н.В. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я, 2023, №1, с. 67–77. DOI: [10.32540/2071-1476-2023-1-067](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-067)
4. Гулич І.М. Технології доповненої і віртуальної реальності у фізичному вихованні. Матеріали наукової конференції ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2024. <https://dspace.hnpu.edu.ua>
5. Петровська Т.В., Толкунова І.В., Жукова Г.В. та ін. Основи вікової та гендерної психології: навчальний посібник. — К.: Видавець Позднішев, 2021. — 192 с.

ІІІ. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ВПЛИВ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА БАЖАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Базиліук Дем'ян

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Формування здорового способу життя та розвиток мотивації до фізичної активності є ключовими завданнями сучасної освітньої політики, особливо у старшій школі, де закладаються основи світогляду молоді. У цьому процесі значну роль відіграє гендерна ідентичність як складне психосоціальне явище, що безпосередньо впливає на мотиваційні установки учнів щодо занять фізичною культурою [Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Зважаючи на вплив різних типів гендерної ідентичності (маскулінність, фемінність, андрогінність) на ставлення до фізичної активності, актуальним є вивчення мотиваційних чинників, пов'язаних з ними. Це набуває особливої важливості в умовах євроінтеграційного курсу України та реалізації принципів гендерної рівності в освіті [Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.].

Хоча питання гендерного підходу в освіті вже не є новим і привертало увагу вітчизняних дослідників (І. Іванова, О. Цокур, Л. Кобелянська, Т. Круцевич, О. Марченко, М. Дедух), досі залишається недостатньо вивченим саме вплив гендерної ідентичності на мотивацію старшокласників до фізичних занять. Іноземні дослідники (Т. Ryan, Y. Poirier, P. Kolip, B. Schmidh) також підкреслюють важливість адаптації програм фізичного виховання з урахуванням гендерних особливостей учнів.

Результати дослідження. У межах дослідження було використано методикку «Маскулінність – фемінність» Сандри Бем, що дозволяє визначити домінантний тип гендерної ідентичності учня. Опитано 150 старшокласників (75 хлопців і 75 дівчат) у 2024–2025 рр. під час воєнного стану в Україні.

Серед 75 хлопців 89,3% продемонстрували андрогінний тип, 10,6% – маскулінний, фемінний тип не зафіксовано (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл респондентів згідно з їх психологічним типом (хлопці) (n=75)

Клас	Кількість осіб	IS Маскулінного типу		IS Андрогінного типу		IS Фемінного типу	
		п	%	п	%	п	%
10-й	37	4	10,8	33	89,2	0	0
11-й	38	4	10,5	34	89,5	0	0
Всього	75	8	10,6	67	89,3	0	0

Серед 75 дівчат андрогінність виявлена у 88,0%, фемінність – 6,7%, маскулінність – 5,3% (табл. 2)

Розподіл респондентів згідно з їх психологічним типом (дівчата) (n=75)

Клас	Кількість осіб	IS Маскулінного типу		IS Андроїнного типу		IS Фемінного типу	
		n	%	n	%	n	%
10-й	33	1	3,0	30	91,0	2	6,0
11-й	42	3	7,1	36	85,8	3	7,1
Всього	75	4	5,3	66	88,0	5	6,7

Найпоширенішим типом гендерної ідентичності виявився андроїнний, що передбачає поєднання як маскулінних, так і фемінних якостей, крім того сприяє адаптивності, гнучкості поведінки й більшій відкритості до різних видів фізичної активності.

У ході дослідження 150 старшокласників, класифікованих за типом гендерної ідентичності (маскулінний, андроїнний, фемінний), надали відповіді на запитання: «Чи займаєтесь Ви руховою активністю?» (табл. 3). Було встановлено, що 100% осіб з маскулінним типом (юнаки та дівчата) займаються фізичною активністю у позаурочний час. Серед андроїнних учнів 86,6% хлопців та 83,3% дівчат активно залучені до рухової активності, 5,9% хлопців і 9,1% дівчат – лише відвідують уроки з фізичної культури, а 7,5% хлопців і 7,6% дівчат не займаються зовсім. Серед представниць фемінного типу 40% відвідують тільки уроки з фізичної культури, а 60% зовсім не залучені до фізичної активності.

Таблиця 3

Розподіл респондентів за запитанням «Чи займаєтесь Ви руховою активністю?» (хлопці n=75), (дівчата n=75)

Чи займаєтесь Ви руховою активністю?	IS Маскулінного типу		IS Андроїнного типу		IS Фемінного типу	
	хлопці (n=8)	дівчата (n=4)	хлопці (n=67)	дівчата (n=66)	хлопці (n=0)	дівчата (n=5)
так, у позаурочний час	100% (8)	100% (4)	86,6%(58)	83,3% (55)	-	-
тільки відвідують уроки з фізкультури	-	-	5,9% (4)	9,1% (6)	-	40%(2)
зовсім не займаюсь	-	-	7,5% (5)	7,6% (5)	-	60% (3)

Отримані результати свідчать, що андроїнний тип ідентичності сприяє мотивації до рухової активності. У той час як фемінна ідентичність корелює з низьким рівнем залучення до фізичних занять.

Висновки. Гендерна ідентичність є значущим чинником, що впливає на мотивацію старшокласників до фізичної активності. Застосування методики Сандри Бем «Маскулінність – фемінність» дозволило встановити, що серед учнів 10–11 класів переважає андроїнний тип особистості, який поєднує як маскулінні, так і фемінні риси. Саме представники цього типу демонструють високий рівень внутрішньої мотивації до фізичної активності, незалежно від усталених гендерних стереотипів.

Водночас найвищу залученість до рухової активності виявили учні з маскулінним типом, хоча їхня кількість у вибірці була незначною. Представниці фемінного типу, навпаки, виявили найнижчий рівень рухової активності.

Отже, врахування гендерних особливостей має стати ключовим компонентом сучасного психолого-педагогічного супроводу процесу фізичного виховання в закладах освіти.

1. Дедух МО. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2021. 280 с.
2. Круцевич ТЮ. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. Молодий вчений. 2017;3.1:180-3. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3.1_48
3. Круцевич Т, Марченко О, Імас Т. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;3(31):144-6.
4. Марченко ОЮ. Особливості гендерної ідентичності у школярів різного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;(1):37-41.

Науковий керівник:
канд. наук з фіз. вих. і спорту,
доцент Долженко Л. П.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гурак Назар, Дмитрів Роман

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. У наш час постає проблема психоемоційного відновлення студентської молоді України до тих ситуацій, з якими доводиться всім стикатися в теперішніх умовах. Психологи та фахівці стверджують, що в нашому суспільстві спостерігаються такі стани як підвищена тривожність, неврівноваженість, відчай, а також агресія, гнів і т. п. Тож важливим сьогодні є збереження психічного здоров'я студентської молоді, вміння володіти собою, психологічний комфорт.

Мета дослідження: проаналізувати вплив оздоровчого фітнесу на психоемоційний стан студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження. Зазначимо, що вивченням даного питання займалися ряд науковців. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти вивчали Андрєєва О., Бишевец Н., Плешакова О. [1]. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни та корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу вивчали Максимова К., Скалій О., Курилюк С., Хлопецький В. [3, 5 та ін.].

Оздоровчий фітнес – це спеціально організована рухова діяльність у рамках фітнес-програм, яка передбачає заняття бігом, танцями, аеробікою, аквааеробікою, вправами для корекції маси тіла тощо. Одним із основних його завдань є зменшення ризику порушень здоров'я [4]. Оздоровчий фітнес спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя, зниження ризику різних захворювань. Поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься із поліпшенням якості життя та низьким ризиком хворобливих станів [2].

У ході проведеного нами дослідження ми встановили, що різні види оздоровчого фітнесу та звичайні фізичні вправи мають значний ефект та позитивно впливають на психоемоційний стан студентів і загалом психоемоційне благополуччя нашого населення.

Погоджуємося з думкою фахівців, що формуючи оздоровчі фітнес-програми слід використовувати фізичні вправи для розвитку кожного з компонентів оздоровчого фітнесу. Заняття повинні починатися з розминки і закінчуватися заминкою. Виконуючи програми фізичних вправ, слід виконувати їх поступово й обов'язково уникати перетренованості. У тренуванні серед найважливіших відзначимо наступні принципи: безпечності, індивідуалізації, специфічності та систематичності. Дотримання цих принципів при створенні оздоровчих фітнес-програм сприятимуть як фізичному так і психічному відновленню психоемоційного стану в умовах сьогодення.

Висновки. Отже, проведений аналіз впливу різних видів оздоровчого фітнесу, фітнес-технологій на психоемоційний стан студентської молоді свідчить про те, що вони є потужним і дієвим засобом відновлення їх психоемоційного стану. Крім того, використання оздоровчого фітнесу сприяє також збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню інтересу до здорового способу життя, покращує фізичну працездатність.

1. Андреева О, Бишевец Н, Плешакова О. Влияние рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;2:32-36.
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова; 2012. 141 с.
3. Скалій О, Максимова К. Вплив оздоровчих фітнес-технологій на психоемоційний стан студентів в умовах війни. Освіта. Інноватика Практика, 2024;12(8):67-72. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>.
4. Тулайдан В, Шелехова Т. Оздоровчий фітнес. Львів: «Фест-Прінт»; 2016. 106 с.
5. Хлопецький В, Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. 2019;35:41-47.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ В УМОВАХ ДОЗВІЛЛЯ

Коченюк Микола, Деренько Віта, Сулейманова Інна
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Спортивне орієнтування має свої особливості. Це чудове поєднання фізичного і розумового розвитку, що сприяє дисциплінованості, рішучості, вмінню приймати рішення в непростих ситуаціях. Це можливість займатися руховою активністю особам різного віку, навіть тим кому за 60.

На жаль, через війну в Україні, більша частина держави непридатна для проведення занять та змагань зі спортивного орієнтування. Адже окрім тимчасово окупованих територій, на звільнених ділянках різних областей знаходяться вибухонебезпечні предмети, які ще довго будуть перешкодою для занять улюбленим видом спорту.

Мета дослідження: вивчити ставлення юнаків до занять спортивним орієнтуванням в умовах дозвілля.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення наукових інформаційних джерел, порівняння, анкетування.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування – неолімпійський вид спорту, суть якого полягає аби на незнайомій місцевості за допомогою карти і компаса якнайшвидше подолати дистанцію, відвідавши контрольні пункти. В залежності від виду змагань можуть проводитись: в заданому порядку, на розміченій дистанції, за вільним вибором порядку, комбіновані. Старти можуть відбуватись у світловий день, у нічний час і навіть протягом доби [3]. Слід зазначити, що спортивне орієнтування входить до програми Дефлімпійських ігор.

За способом пересування спортивне орієнтування поділяється на декілька дисциплін: спортивне орієнтування бігом, спортивне орієнтування на велосипедах, спортивне орієнтування на лижах, а також спортивне орієнтування Trail і спортивне орієнтування рогейн. У всіх випадках результати визначаються за найменшим часом проходження дистанції (в певних випадках з урахуванням штрафного часу) або за кількістю набраних балів/очок [1].

Дослідженням щодо позитивного впливу спортивного орієнтування в умовах дозвілля на здоров'я дітей і підлітків займалися ряд науковців.

Півень О., Горбенко М. [4] вивчали особливості спортивного орієнтування як засобу оздоровлення школярів. У своєму дослідженні вони наголошують, що спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краснознавчого напрямку та найкраще розраховане на осіб віком від 9-10 років та старших.

Пархоменко В., Березовський В., Пархоменко О. [2] проаналізували можливості проведення навчання, змагань зі спортивного орієнтування в умовах воєнного стану в Україні. Наводять приклади проведення змагань у приміщенні, описують дії організаторів цих змагань тощо.

Старчук О., Пронтенко В., Михнюк О. та ін. [5] досліджували теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності у процесі занять спортивним орієнтуванням як ефективним засобом фізичної підготовки. Їх результати свідчать про доцільність упровадження спортивного орієнтування в освітній процес щодо фізичної підготовки курсантів задля формування їх фізичної готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності.

У ході дослідження нами встановлено, що юнаки віддають перевагу такій дисципліні як спортивне орієнтування бігом. Так вказали майже 60 % опитаних, які зауважили, що важливим є легкий і еластичний костюм та врахування погодних умов. 25 % опитаних – за спортивне орієнтування на надійних гірських велосипедах. Їх приваблює прийняття рішень при раптово виникаючих перешкодах, які виникають на шляху руху.

Найбільш складним для юнаків є читання карт, на що вказали близько 60 %. На їх думку цьому слід більше приділяти часу на тренуваннях. Респонденти відзначили особливості бігу, а саме складність у подоланні підйомів, спусків та ін. Також опитувані засвідчили, що заняття спортивним орієнтуванням в умовах дозвілля сприяє розвитку витривалості, швидкості, а також психічних якостей, а саме пам'яті й уваги.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що ефективне використання елементів і засобів спортивного орієнтування позитивно впливає на фізичну підготовленість юнаків. Це ефективний вид активного відпочинку для оздоровлення дітей і юнаків, розвитку фізичних і розумових якостей.

1. Щербаков МА, Лянной МО, уклад. Основи спортивного орієнтування: навч.-метод. рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ ім АС Макаренка; 2015. 32 с.
2. Пархоменко В, Березовський В, Пархоменко О. Розвиток спортивного орієнтування в Україні під час воєнного стану, орієнтування в приміщенні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;1(173):25-8. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).05
3. Про вид спорту. Спортивне орієнтування [Інтернет]. Доступно: <https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>
4. Півень О, Горбенко М. Особливості спортивного орієнтування як засобу оздоровлення школярів. Наук часопис НПУ ім МР Драгоманова. 2020;3К(123):307-10. Доступно: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32899/Piven_Gorbenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Старчук ОО, Пронтенко ВВ, Михнюк ОВ, Барковський ДО, Родіонов МО, Краснопольський ММ, Корак ЄО. Теоретико-методичні основи формування фізичної готовності курсантів засобами спортивного орієнтування. Науковий

ТАРАС ФРАНКО ПРО ГРЕЦЬКІ ГІМНАСІЇ

Криворучко Ілля, Шукатка Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Актуальність дослідження. Серед сучасних дослідників Тарас Франко є одним із малодосліджених та малопоширених педагогів сфери фізичного виховання 1930-х років. Його монографія «Історія й теорія руханки» стала однією з перших фундаментальних праць, у якій висвітлено історію світової та української педагогіки здоров'язбереження, розкрито роль фізичної культури в збереженні здоров'я людини та українців, а також проаналізовано педагогічні аспекти якісного виконання фізичних вправ. Однак у дослідженнях більшості вітчизняних педагогів згадується лише назва цієї праці, без її ґрунтовного аналізу, що підсилює актуальність даного дослідження, особливо в умовах повномасштабної війни росії проти України.

Результати дослідження та їхнє обговорення. У монографії Тараса Франка «Історія й теорія руханки», виданій у Коломиї в 1923 році друкарнею Адама Кисілевського, автор описує грецькі гімнасії, які стали основою для формування сучасної фізичної культури: «Три були основні напрямки грецького виховання: музичний, граматичний і гімнастичний. І гімнастика займала між ними зовсім рівнорядне становище. Гімназії були це спортові майдани, пізніше будовано піддаша і будинки, щоби захистити руховиків перед воздушними опадами. Частина закладу мала назву палестра і призначена була для дужання, а поруч неї був дромос - біжня двох родів: отверта стадіон (192 мтр.) і крита (ксистос) подібна до нашої кругольні. Гімн. будинок мав численні салі для збірки молоді, одягальню, салю з піском для дужання, для гри в мяча, вкінці купелі тушеві і парню. В пізніших часах занятий був при гімназіях численний персонал виховників (гімнаст, аліпти, софроністи) адміністраторів (гімназіярх) і сторожів.

Крім вправ, якими вихованці гімназії popisувалися на всенародних змаганнях, займалися ще грецькі молодці верховою їздою, але такі перегони були загалом рідкі. Стріляння з лука лише в деяких державах старої Греції входило в обсяг гімн. вправ» [1].

Для підтвердження того, що монографія Тараса Франка є актуальною, можна навести два дослідження про грецькі гімнасії А. Рябко та О. Гречанюк. На основі розкриття історії про існування гімнасій у Північному Причорномор'ї А. Рябко пояснив на прикладі цього закладу в Ольвії, що вони відігравали важливу роль у житті вільних громадян: там займалися фізичною підготовкою й брали участь у спортивних змаганнях, у яких переможці відправлялися в інші грецькі міста, у тому числі в Мілет і Афіни, а також у значні релігійні центри, такі як Олімпія, Дельфи, Делос, Дідіми. Також науковець проаналізував, що ольвійський гімнасій був збудований таким чином: основну частину споруди займав зал для тренувань і змагань, що поділявся на три частини з двома рядами прямокутних колон, по дев'ять у кожному ряду. У східній частині залу були прибудовані банні приміщення. У південній частині гімнасії містилися кімнати господарського призначення і туалет, а в східній частині – великі печі, які були призначені для нагрівання [2]. Такий опис споруди фактично підтверджує твердження Тараса Франка про будову гімнасій.

У свою чергу, українська науковиця О. Гречанюк розкрила посади в гімнасіях, у тому числі й про гімнасіярхи. Останні були очільниками гімнасій, які спостерігали за вихованням та освітою давньогрецького юнацтва й були поважними персоналіями в суспільстві. Директори займалися постачанням оливкової олії та виконували фінансові функції. Крім того, на основі закону гімнасії у македонському місті Бероя (II ст. до н.е.) науковиця з'ясувала, що в ньому перераховано категорії громадян, які відвідували гімнасій, а також основні види щоденних вправ: метання дротика та стрільба з лука для ефебів і юнаків віком до 22 років, а

для дітей – додаткові обов’язкові заняття. Це фактично підтверджує достовірність наведених у монографії Тараса Франка фактів [3].

Висновок. Проаналізувавши уривок із монографії «Історія й теорія руханки», присвячений грецьким гімнасіям, можна зробити висновок про достовірність наведених у ньому історичних свідчень, що підтверджується також дослідженнями сучасних українських науковців.

1. Франко ТІ. Історія й теорія руханки. Коломия; Львів: Накладом «Сокола-Батька»; 1923. 192 с.
2. Рябко АО. Гімнасії та гімнасіархи в античних державах Північного Причорномор’я. Актуальні проблеми вітчизняної та всесвітньої історії. 2018;(21):13-21.
3. Гречанюк О. Інституція гімнасіархії у грецьких полісах Фракії в античний період. Спортивна наука України. 2014;5(63):22-9.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

Лецін Владислав, Максименко Ярослав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Актуальність дослідження. Здоровий спосіб життя у своїй основі базується на готовності і мотивації населення до фізичного самовдосконалення.

Стратегія розвитку системи охорони здоров’я на період до 2030 року спрямована на визначення проблем здоров’я українців та формування рішень, що сприятимуть їх розв’язанню. Разом зі стратегією розпорядженням Кабінету Міністрів України від 17 січня 2025 р. № 34-р затверджено операційний план заходів з її реалізації у 2025-2027 роках.

Регулярна фізична активність – один з ключових чинників у підтримці здоров’я, а достатня кількість та регулярність фізичних навантажень – один із основних профілактичних заходів у запобіганні виникненню неінфекційних захворювань. Регулярна фізична активність знижує ризик виникнення злоякісних новоутворень, розвитку гіпертонічної хвороби, надмірної ваги, а також сприяє розвитку фізичної витривалості, покращенню психо-емоційного стану та формує відчуття впевненості в собі [4].

Мета дослідження: проаналізувати вплив фізичної активності на формування здорового способу життя підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, порівняння, крокометрія, анкетування.

Результати дослідження. Аналіз та узагальнення матеріалу науково-методичної літератури закордонних (Т. Baranowski, S.N. Blair, W.N. Morgan) та вітчизняних авторів (М.Д. Зубалій, М.П. Козленко, А.Г. Сухарев, І.М. Лискун та ін.) дає можливість стверджувати, що фізична діяльність людини являється одним з основних факторів її життєдіяльності. Фізична активність позитивно впливає на формування і розвиток цілісної особистості. Рухова діяльність сприяє розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров’я [1].

Проведено дослідження рухової та фізичної активності школярів. Контингент респондентів склали діти 11-13-річного віку. Всього у проведеному дослідженні взяло участь 27 підлітків. Серед них 13 хлопців та 14 дівчат.

За результатами проведеного методу оцінки рухової активності – крокометрії, ми отримали наступні результати: кількість кроків в день у хлопців вища, ніж у дівчат по всіх вікових категоріях. За результатами рухової активності – 97,2% хлопців та 91,4% дівчат активно рухаються не менше 60 хвилин щодня, що відповідає нормі рухової активності даної вікової категорії. Однак, середні значення фізичної активності хлопців та дівчат даної групи знаходяться на низькому рівні. Вони коливаються в діапазоні від 2181 ± 589 до 3698 ± 975 кроків/день. За результатами самооцінювання методом анкетування щодо кількості часу

зайнятого фізичними вправами та повсякденними руховими активностями більше ніж 60 хвилин в день, основна кількість респондентів зазначили значно завищені дані. Результати крокометрії не відповідають зазначеним відповідям у анкеті, так як реальні обсяги рухової активності значно нижчі від вказаних самими підлітками.

Результатами даного дослідження було встановлено, що більшість учасників дослідження досягають базового рівня рухової активності. Серед респондентів не виявлено жодного з високим рівнем рухової активності.

Висновок. Отже, рухова і фізична активність є важливим, фундаментальним критерієм, який допомагає формувати, зберігати, зміцнювати здоров'я людини, особливо у шкільному віці.

Для визначення рівня рухової активності були використані як об'єктивні методи (крокометрія), так і суб'єктивні методи (анкетування). За отриманими результатами дослідження було виявлено невідповідність результатів методів оцінювання. Об'єктивні методи оцінювання характеризуються більш високою достовірністю одержаних в реальних умовах результатів.

Рухова активність і здоров'я взаємопов'язані. Провідний фактор у формуванні здоров'я людини – звична для неї добова рухова активність. Вона є важливим компонентом способу життя і поведінки школярів, визначається як соціально-економічними умовами і рівнем культури суспільства, так і організацією фізичного виховання, а також індивідуально-типологічними особливостями вищої нервової діяльності, специфікою будови тіла і функціональними особливостями й можливостями школяра, місцевими кліматичними умовами, організацією навчально-виховного процесу, режиму дня та іншими факторами [2; 3; 4].

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю; 2022 Oct 28; Київ, Україна. Булакова ТМ, редактор. Київ: 2022. 129 с. Доступно: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf
2. Бондар ІР, Гук ГІ, Рихаль ВІ, Пастерніков ВВ. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Наук часоп НПУ ім МП Драгоманова. 2022;11(157):35-9. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09. Доступно: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39130>
3. Грищенко СВ, Куртова ГЮ, Баштовенко ОА, Толчева ГВ, Кваск ОВ. Рухова активність як компонент здорового способу життя українських підлітків 11-14 років. Сучасна педіатрія. Україна. 2024;6(142):104-12. doi:10.15574/SP.2024.6(142).104112. Доступно: <https://med-expert.com.ua/journals/ua/ruhova-aktivnist-jak-komponent-zdorovogo-sposobu-zhittja-ukrainskih-pidlitkiv-11-14-rokiv/>
4. Котко ДМ, Гончарук НЛ, Шматова ОО, Шевцов СМ. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. Наук часоп НПУ ім МП Драгоманова. 2023;9(169):74-80. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).16
5. МОЗ України. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя [Інтернет]. Київ: МОЗ України; [дата невідома]. Доступно: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja#>
6. МОЗ України. Стратегія розвитку системи охорони здоров'я на період до 2030 року [Інтернет]. Київ: МОЗ України; 2023 [цитовано 2025 Вер 23]. Доступно: <https://moz.gov.ua/storage/uploads/3b12eed8-260c-46e5-baa7-b8418d7187ee/UKR-Strategy-2030-.pdf>
7. Кабінет Міністрів України. Розпорядження від 2025 Січ 17 №34-р «Про схвалення Стратегії розвитку системи охорони здоров'я на період до 2030 року та затвердження

операційного плану заходів з її реалізації у 2025–2027 роках» [Інтернет]. Київ: КМУ; 2025. Доступно: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhhvalennia-stratehii-rozvytku-systemy-okhorony-zdorovia-na-period-do-2030-roku-ta-zatverdzhennia-operatsiinoho-planu-zakhodiv-z-ii-realizatsii-u-20252027-rokakh-34r-170125>

**Науковий керівник:
PhD, Максименко Я.Р.**

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОЗВИТКУ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Ліннік Юрій

КЗВО “Рівненська медична академія”, м. Рівне, Україна

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що характеризується динамічними змінами, високим рівнем стресу, інтелектуальним перевантаженням і зниженням фізичної активності, питання збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності. Здоров'я людини розглядається не лише як фізіологічний стан, а як інтегрований показник її способу життя, життєвих пріоритетів та системи цінностей. Саме тому виховання ціннісного ставлення до здоров'я є важливим завданням сучасної освіти.

Результати дослідження. Фізичне виховання виступає як ефективний інструмент не лише фізичного розвитку особистості, а й формування її свідомого ставлення до здоров'я. Заняття фізичною культурою сприяють виробленню відповідальності за власне тіло, мотивації до здорового способу життя, розвитку вольових якостей та емоційної стабільності. У контексті педагогічного процесу фізичне виховання є важливою складовою формування світогляду учнів і студентів, їхніх ціннісних орієнтацій та життєвих установок.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я є одним із пріоритетних напрямів сучасної системи освіти, оскільки саме в юнацькому віці закладаються основи світогляду, життєвих орієнтацій і поведінкових моделей [3, с.12]. У цьому контексті фізичне виховання виступає не лише як засіб фізичного розвитку, а як потужний виховний ресурс, що здатен впливати на формування свідомого ставлення до власного здоров'я. Теоретичні засади теми базуються на поняттях «здоров'я», «цінність», «ціннісне ставлення», «здоровий спосіб життя», які розглядаються у філософському, психологічному та педагогічному вимірах. Ціннісне ставлення до здоров'я передбачає не просто знання про корисність фізичної активності, а глибоку внутрішню мотивацію до збереження, зміцнення і відтворення фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Особливого значення ця проблема набуває у сфері освіти, де здобувачі — школярі, студенти, учні професійних навчальних закладів — формують своє ставлення до життя, здоров'я, праці. Вікові особливості цієї категорії населення визначають як підвищену сприйнятливність до впливів, так і потребу в індивідуалізованому підході. Саме в підлітковому та юнацькому віці формується потреба у самореалізації, зростає чутливість до соціальних норм і цінностей, що створює сприятливі умови для виховання відповідального ставлення до власного здоров'я через системну фізичну активність.

Фізичне виховання в освітньому процесі має всі можливості для впливу на особистість здобувача освіти: воно сприяє розвитку дисциплінованості, наполегливості, впевненості у власних силах, а також формує навички самоконтролю й гігієнічної культури. Завдяки руховій активності активізуються психофізіологічні процеси, підвищується здатність до навчання, знижується рівень тривожності та психоемоційного напруження. Проте важливо не лише забезпечити фізичне навантаження, а й наповнити освітній процес змістом, який формує усвідомлення значення здоров'я як життєвої цінності. Виховний потенціал фізичного виховання реалізується через інтеграцію здоров'язбережувальної тематики у навчальні

заняття, активне використання прикладів здорових моделей поведінки, залучення учнів до спортивно-оздоровчих заходів.

Психолого-педагогічні умови ефективного впливу фізичного виховання включають створення позитивного освітнього середовища, забезпечення особистісно орієнтованого підходу, розвиток внутрішньої мотивації до фізичної активності. Важливим чинником є приклад викладача або тренера, який демонструє здоровий спосіб життя як норму та життєвий вибір. Значний вплив мають також соціальне оточення (сім'я, однолітки), яке або підтримує, або гальмує формування цінностей здоров'я. Освітня установа може виступати як платформа для реалізації комплексних програм збереження здоров'я, в яких фізичне виховання — одна з ключових складових [5, с.130].

Практична реалізація цього підходу вимагає вдосконалення змісту навчальних програм, упровадження інтерактивних, ігрових, тренінгових методів навчання, а також забезпечення різноманітності форм рухової активності — від традиційних видів спорту до альтернативних: йога, танцювальні практики, фітнес, туристично-спортивна діяльність. Особливо ефективними є міждисциплінарні підходи, які поєднують знання з фізичного виховання, валеології, психології та соціології.

Разом із тим, у сучасній освітній практиці існує низка проблем, що ускладнюють формування ціннісного ставлення до здоров'я: зниження інтересу до фізичної активності, недостатнє фінансування спортивної інфраструктури, перевантаження навчальними програмами, а також відсутність системного підходу до формування мотивації. Вирішення цих проблем можливе через оновлення освітньої політики у сфері фізичного виховання, посилення психолого-педагогічного супроводу й інтеграцію принципів здорового способу життя у всі аспекти освітнього середовища.

Отже, фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку ціннісного ставлення до здоров'я здобувачів освіти, виступаючи не лише як засіб фізичного розвитку, а як педагогічний інструмент формування відповідального, свідомого, гуманістичного ставлення до самого себе і свого майбутнього.

Фізичне виховання є важливим чинником формування ціннісного ставлення до здоров'я у здобувачів освіти, оскільки воно сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й вихованню відповідального ставлення до власного тіла, способу життя та здоров'я загалом. У процесі систематичних занять фізичною культурою формуються не лише навички рухової активності, а й стійка мотивація до здоров'язбережувальної поведінки. Через особистісно орієнтований підхід, виховний потенціал фізичної активності та позитивний приклад педагогів можливо сформулювати усвідомлене ставлення до здоров'я як життєвої цінності.

Аналіз психолого-педагогічних умов ефективного фізичного виховання засвідчує, що важливим є не лише зміст занять, а й соціальний контекст: підтримка з боку родини, освітнього середовища, однолітків. Комплексний підхід до організації фізичного виховання, інтеграція принципів здорового способу життя в освітній процес та створення умов для розвитку внутрішньої мотивації до рухової активності є ключовими чинниками у вихованні здорової особистості.

Висновки. Таким чином, фізичне виховання має бути не ізольованим елементом навчальної програми, а складовою цілісної системи формування культури здоров'я, що забезпечить гармонійний розвиток здобувача освіти як особистості та сприятиме зміцненню здоров'я нації в цілому.

1. Андрєєва ОА. Фізичне виховання як засіб формування здорового способу життя учнівської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019;3:6-11.
2. Балабанова П. Формування культури здоров'я в системі освіти. Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки». 2018;11:92-7.
3. Белік НІ. Ціннісні орієнтації студентів у сфері здоров'я. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2017;5(87):11-4.

4. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2012. 391 с.
5. Прищепа АМ. Формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентської молоді засобами фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020;2(50):129-34.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Мойзріст Олена

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Сучасна система освіти спрямована не лише на передачу знань, але й на забезпечення гармонійного розвитку особистості учня, збереження його фізичного та психічного здоров'я. В умовах зростання рівня тривожності, стресових навантажень і емоційного вигорання, навіть у школярів середнього віку, особливої ваги набуває проблема формування безпечного освітнього середовища та здоров'язбереження..

Фізичне виховання традиційно розглядається як ключовий чинник фізичного здоров'я, проте його потенціал у контексті психологічного комфорту та емоційного добробуту часто залишається недооціненим. Недостатній рівень уваги до психологічних потреб учнів на уроках фізичної культури може призводити до втрати мотивації до занять, зниження самооцінки, формування негативного ставлення до фізичної активності загалом.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес має включати не лише фізіологічні, але й психологічні компоненти. Особливої уваги потребує забезпечення психологічної безпеки учня, яка передбачає відсутність принижень, страху перед помилками, сорому за фізичні особливості або рівень підготовки. Емоційний комфорт, підтримка з боку вчителя й однокласників, створення атмосфери довіри є важливими передумовами ефективної реалізації здоров'язбережувальних підходів у фізичному вихованні.

Таким чином, дослідження ролі психологічної безпеки та емоційного комфорту в процесі впровадження здоров'язбережувальних технологій є актуальним і своєчасним завданням, що має практичне значення для освітньої галузі та психолого-педагогічної науки.

Мета дослідження: проаналізувати значення психологічної безпеки та емоційного комфорту в процесі впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання, окреслити психолого-педагогічні умови, що сприяють формуванню позитивного ставлення учнів до фізичної активності та запропонувати практичні рекомендації для вчителів фізичного виховання щодо впровадження здоров'язбережувального підходу з урахуванням особистісних особливостей учнів.

Результати дослідження. В умовах сьогодення психологічна безпека стала однією з найважливіших проблем не лише для суспільства, але й психолого-педагогічної науки й практики. Проблема психологічної безпеки в освітньому процесі активно досліджується сучасними українськими психологами та педагогами, такими, як В.В. Байдик, О.І. Бондарчук, Т.А. Гула, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова, З. Ковальчук, І.О. Корнієнко, Н.В. Лунченко, Л. Пілеська, С.О. Сінельников, О. П. Соцька. На думку вчених, психологічно безпечне освітнє середовище є необхідною умовою формування позитивної Я-концепції, розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації учнів [1].

Поняття *психологічної безпеки* в освітньому процесі розглядається як стан, за якого учень відчуває захищеність, емоційну стабільність, прийняття та підтримку з боку педагогів та однокласників. За О.І. Бондарчук: «Концепція психологічної безпеки освітнього середовища – це система поглядів на забезпечення безпеки учасників освітнього процесу від загроз позитивному розвитку ментального здоров'я у процесі педагогічної взаємодії» [2].

Емоційний комфорт на уроках фізичної культури тісно пов'язаний із задоволеністю навчальною діяльністю, відсутністю психологічного тиску, підтримкою з боку вчителя, позитивною взаємодією з однолітками. Відомо, що саме емоційна складова навчального процесу впливає на формування сталих мотиваційних установок щодо збереження здоров'я та активного способу життя. Ще В.О. Сухомлинський (1976 р.) писав: «Насичення дитини емоцією радості не можливе без емоційної культури вчителя, його психологічної пильності, уміння створити ситуацію успіху для дітей. Емоційна культура педагога – це комплекс думок, відчуттів, емоцій, ідей, що дає можливість сприймати навколишній світ у всьому його духовному і матеріальному багатстві, знаходити кращі, благородні почуття, передавати їх своїм учням, спонукати їх до самовдосконалення, шанобливого ставлення до людей, моральних цінностей суспільства». Продовжила розвивати думки В.О. Сухомлинського О.В. Сухомлинська, в її працях відзначається, що освітнє середовище має бути гармонійним, сприятливим для розвитку особистості, формувати в учнів любов до навчання, а також забезпечувати атмосферу довіри між учителем і учнями. Учні повинні почуватися вільно, але відповідально, а школа не повинна бути місцем страху чи примусу, а навпаки - викликати позитивні емоції, інтерес до навчання та бажання відкривати нові горизонти

Здоров'язбережувальні технології включають систему засобів, методів і прийомів, спрямованих на збереження, зміцнення і розвиток фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів. Особливе місце у впровадженні здоров'язбережувальних технологій мають займати уроки фізичного виховання. Т.С. Єрмакова зазначає: «Фізична культура є яскравим прикладом не тільки теоретичних знань з формування здорового способу життя. На відміну від таких шкільних предметів як валеологія та безпека життєдіяльності, що містять знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я, фізична культура дає можливість «займатись» формуванням здоров'я на практиці» [3]. Однак у практиці фізичного виховання часто спостерігається перевага фізіологічного аспекту здоров'я, тоді як психологічний аспект залишається в тіні.

На думку сучасних педагогів і психологів, ефективне застосування здоров'язбережувальних технологій можливе лише за умови комплексного підходу, що охоплює емоційний, мотиваційний, комунікативний та ціннісний рівні навчального процесу. Створення на уроках фізичної культури атмосфери довіри, підтримки, емоційної включеності учнів – це не лише прояв педагогічної майстерності, а й необхідність сучасної освітньої реальності.

Практичні рекомендації щодо забезпечення психологічної безпеки та емоційного комфорту на уроках фізичного виховання.

Створення психологічно безпечного середовища на уроках фізичної культури вимагає не лише знання вікових і психофізіологічних особливостей учнів, але й свідомого педагогічного підходу до організації занять. Важливою умовою є переосмислення ролі вчителя не як суворого контролера фізичної активності, а як наставника, який підтримує учнів, сприяє їхньому самовираженню та формує позитивну мотивацію.

Серед ключових педагогічних дій, які сприяють підвищенню емоційного комфорту:

- *індивідуалізація завдань*, що враховує рівень фізичної підготовки кожного учня;
- *позитивне підкріплення* замість акценту на помилках чи невдачах;
- *створення ситуацій успіху*, що дозволяє навіть слабшому учневі відчувати задоволення від заняття;
- *розвиток емпатії та командного духу* через ігрові та колективні форми роботи;
- *використання сучасних інтерактивних методик*, які підвищують залученість і знижують рівень тривожності.

Також надзвичайно важливо уникати порівнянь, принижень і саркастичних коментарів, особливо щодо зовнішності, ваги чи фізичних здібностей. Навпаки, слід культивувати атмосферу поваги, довіри, рівноправного діалогу між вчителем і учнями.

Застосування здоров'язбережувального підходу потребує включення в освітній процес також:

- психогігієнічних елементів (релаксацийних вправ, дихальної гімнастики, пауз відновлення);
- психологічно-просвітницької роботи щодо стресу, емоцій, здоров'я;
- взаємодії з шкільним психологом для індивідуальної підтримки учнів із підвищеним рівнем тривожності або низькою самооцінкою.

Таким чином, реалізація психологічного компоненту здоров'язбереження у фізичному вихованні сприяє не лише поліпшенню загального самопочуття учнів, а й формуванню стабільної внутрішньої мотивації до активного способу життя.

Висновки. Забезпечення психологічної безпеки та емоційного комфорту учнів на уроках фізичної культури є необхідною умовою ефективного впровадження здоров'язбережувальних технологій у шкільній освіті. Саме психоемоційний компонент визначає рівень залученості, мотивації та позитивного ставлення до занять фізичною активністю.

Психологічна безпека в освітньому процесі формується через атмосферу довіри, підтримки, взаємоповаги між учнями та вчителем, а також через педагогічні стратегії, які запобігають виникненню тривоги, страху осуду або фізичної невдачі.

Аналіз теоретичних джерел та педагогічної практики свідчить, що застосування індивідуального підходу, позитивного підкріплення, ігрових форм навчання та створення ситуацій успіху значно підвищує рівень емоційного комфорту на уроках фізичного виховання.

Практична реалізація здоров'язбережувального підходу має охоплювати не лише фізичний розвиток учнів, а й враховувати їхні емоційні потреби, самооцінку, психічне здоров'я, особистісні особливості.

Педагогічна майстерність учителя фізичної культури проявляється не лише в знанні методик викладання, а й у здатності створювати психологічно безпечне середовище, що стимулює учнів до пізнання себе, підтримки інших та розвитку здорових життєвих навичок.

1. Байдик ВВ, Гопкало ЮП, Корнієнко ЮО, Лунченко НВ, Луценко ЮА, Мороз РА, та ін. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник. За наук. ред. Лунченко НВ. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи; 2024. 134 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743724/>
2. Бондарчук ОІ. Психологічна безпека освітнього середовища закладів загальної середньої освіти та її вплив на мотивацію інноваційної діяльності вчителів. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2017;(4–5):17–27. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_5
3. Єрмакова ТС. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;(11):27–31. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09ytstep.pdf>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧАСТИНА КОМПЛЕКСНОЇ ТЕРАПІЇ ОНКОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ

Терещенко Алла, Какарькін Олександр
Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова
м. Вінниця, Україна

Актуальність теми дослідження. Онкологічні захворювання є однією з провідних патологій і серед причин смерті займають друге місце після серцево-судинних. У світі щорічно захворює близько 15 млн чоловік, а помирає біля 10 млн. Лікування цієї патології вимагає комплексного підходу, що включає в себе: хірургічне втручання (видалення пухлини, або її метастазів, реконструктивно-відновні операції); медикаментозне лікування (хіміотерапію, імунотерапію, таргетну терапію); променеву терапію; фізичну, психологічну і соціальну реабілітацію. Сучасні досягнення в лікуванні онкологічних захворювань дозволяють значно подовжити тривалість життя хворих, але не всі пацієнти можуть повернутись до попереднього життя через операційну, променеву чи психологічну травму. Тому реабілітація онкологічних хворих, відновлення їх працездатності і адаптації в соціумі і є дуже важливою і невід'ємною ланкою їх лікування.

Останні дослідження свідчать про позитивний вплив фізичної активності на перебіг онкологічних захворювань, оскільки вона допомагає підтримувати функціональний стан організму, покращує метаболічні процеси, сприяє швидшому відновленню після лікування та покращує якість життя пацієнтів.

Мета дослідження. Проаналізувати вплив фізичної активності на фізіологічний та психоемоційний стан онкологічних хворих, визначити оптимальні види фізичних вправ при пухлинних процесах різних локалізацій та стадій захворювання. Розробити рекомендації щодо їх впровадження в комплексну терапію та реабілітацію.

Матеріали та методи: Проведений аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури, наукових баз Scopus, Med Lines, Web of Science, PubMed за 2020 – 2025 роки

Результати дослідження. Фізіологічний стан онкологічних хворих значною мірою залежить як від перебігу захворювання, так і від впливу лікування, включаючи хіміотерапію, променеву терапію та хірургічні втручання. Побічні ефекти цих методів можуть включати загальну слабкість, втрату м'язової маси, порушення роботи серцево-судинної, дихальної, ендокринної та імунної систем. Фізична активність відіграє важливу роль у **підтримці та покращенні фізіологічного стану**, сприяючи швидшому відновленню організму.

Фізичні вправи позитивно впливають на *серцево-судинну систему* хворих, знижуючи ризик ускладнень після лікування.

- Аеробні вправи (ходьба, плавання, їзда на велосипеді) сприяють покращенню кровообігу, зміцненню серцевого м'яза та нормалізації артеріального тиску.
- Фізична активність допомагає зменшити ризик тромбозів, які часто виникають у онкологічних пацієнтів, особливо після хірургічних втручань.
- Регулярні вправи сприяють покращенню варіабельності серцевого ритму, що є важливим маркером серцево-судинного здоров'я.

Збереження м'язової маси та загальної фізичної витривалості. Багато онкологічних хворих страждають від втрати м'язової маси внаслідок тривалої фізичної пасивності. Фізична активність допомагає запобігти цьому процесу та підтримувати м'язову силу.

- Силкові тренування (вправи з гантелями, еластичними стрічками, тренажерами) допомагають зміцнити м'язову тканину, зберігаючи рухливість і незалежність пацієнта.
- Регулярні фізичні навантаження сприяють підтримці рухового апарату, запобігають розвитку контрактур, остеопорозу та артралгії, які можуть бути наслідком променевої терапії та гормонального лікування.

Зниження фізичної активності може призвести до порушень функцій *дихальної системи*, особливо у пацієнтів, які перенесли хірургічне втручання в області грудної клітки або отримували променеву терапію.

- Дихальні вправи (глибоке діафрагмальне дихання, вправи з використанням спеціальних дихальних тренажерів) сприяють покращенню вентиляції легень, запобігаючи застійним явищам.
- Аеробні вправи покращують оксигенацію тканин, що сприяє швидшому відновленню після хіміотерапії та зменшенню втоми.

Фізична активність відіграє важливу роль у *регуляції метаболізму*, що може бути порушений через онкологічне захворювання та його лікування.

- Регулярні фізичні вправи сприяють нормалізації рівня глюкози в крові та покращенню чутливості до інсуліну, що важливо для пацієнтів з порушеним обміном речовин.
- Вправи допомагають регулювати рівень ліпідів у крові, що зменшує ризик серцево-судинних ускладнень.
- Покращується робота імунної системи: фізична активність сприяє збільшенню активності природних кілерних клітин, що відіграють важливу роль у боротьбі з пухлинними клітинами.

Зниження рівня втоми. Онкологічна втома є одним із найбільш поширених і виснажливих симптомів для пацієнтів. Вона може бути спричинена як самою хворобою, так і побічними ефектами лікування.

- Помірні фізичні навантаження (йога, скандинавська ходьба, дихальні практики) допомагають знизити рівень хронічної втоми та покращити загальне самопочуття.
- Фізична активність сприяє покращенню циркуляції крові та доставки кисню до тканин, що підвищує рівень енергії.
- Регулярне виконання вправ допомагає адаптуватися до навантажень, покращуючи витривалість і зменшуючи відчуття виснаження [1; 2].

Фізична активність, як частина реабілітаційного процесу, має великий потенціал у *поліпшенні психоемоційного стану* онкологічних хворих, оскільки впливає не лише на фізичне, а й на психологічне благополуччя. Під час фізичних вправ в організмі активуються нейромедіатори, такі як ендорфіни та серотонін, які позитивно впливають на настрій, зменшують рівень стресу та тривожності, допомагають боротися з депресією.

Зниження рівня тривожності та депресії: фізична активність, навіть помірного рівня, допомагає знизити рівень стресу і тривожності у пацієнтів. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи, такі як йога, скандинавська ходьба або плавання, сприяють зменшенню симптомів депресії і тривоги, знижують рівень стресових гормонів (кортизолу) та покращують емоційну стабільність. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які забезпечують природне полегшення болю і підвищують настрій.

Покращення якості сну: оскільки багато онкологічних хворих страждають від порушень сну, фізична активність допомагає покращити його якість. Помірні фізичні навантаження знижують рівень нервового збудження, що сприяє кращому засинанню і глибокому сну. Це особливо важливо для відновлення як фізичної, так і психоемоційної рівноваги.

Зниження відчуття самотності: у багатьох онкологічних хворих виникає почуття ізоляції та самотності через відсутність підтримки чи спілкування. Групові заняття фізичними вправами, такі як йога, пілатес чи гімнастика для пацієнтів, можуть стати важливим соціальним фактором, допомагаючи хворим відчувати себе частиною спільноти. Це знижує відчуття ізольованості, допомагає будувати соціальні зв'язки і покращує загальне психоемоційне благополуччя.

Збільшення самооцінки та впевненості в собі: фізична активність допомагає пацієнтам почуватися більш впевненими у своїх силах. Успішне виконання навіть простих вправ дає відчуття досягнення та покращує самооцінку. Це важливо для онкологічних хворих, які часто

стикаються з проблемами в самоусвідомленні та переживають через зміни в зовнішньому вигляді або фізичному стані через лікування.

Покращення психологічної стійкості: фізична активність зміцнює психоемоційну стійкість, допомагаючи пацієнтам краще справлятися з труднощами та стресами, які пов'язані з хворобою та лікуванням. Регулярні вправи стимулюють розвиток навичок самоконтролю та управління стресом, що в свою чергу підвищує психологічну стійкість і сприяє швидшому відновленню після хвороби.

Таким чином, фізична активність є важливим елементом, який не лише покращує фізичне самопочуття онкологічних хворих, але й суттєво позитивно впливає на їх психоемоційний стан. Вона може стати важливим інструментом у боротьбі з депресією, тривожністю, стресом і самотністю, що в кінцевому підсумку підвищує якість життя пацієнтів і допомагає їм швидше адаптуватися до змін, що відбуваються в їхньому житті через хворобу [1; 2].

Оптимальні види фізичних вправ для пацієнтів з різним ступенем втрати працездатності:

Легкий ступінь (після незначного хірургічного втручання на шкірі і м'яких тканинах): аеробні вправи, дихальні техніки, скандинавська ходьба, їзда на велосипеді, йога для відновлення гнучкості та покращення циркуляції, силові вправи для зміцнення м'язів з поступовим збільшенням навантаження.

Середній ступінь (після операцій на черевній і грудній порожнинах без ускладнень, хіміотерапії та променевої терапії): помірні аеробні вправи, дихальна гімнастика, ходьба з поступовим збільшенням відстані, плавання, силові тренування з малими вагами для відновлення м'язової маси.

Важкий ступінь (після важких, комбінованих операцій на черевній і грудній порожнинах, токсичної поліхіміотерапії та променевої терапії, з наявністю ускладнень після лікування): помірні аеробні вправи, вправи для підтримки функціональної мобільності та зниження втоми, ходьба на короткі відстані, м'які силові вправи для зміцнення м'язів [3].

Рекомендації щодо застосування фізичної активності для онкологічних хворих.

- Фізичні вправи повинні бути адаптовані до стану пацієнта та узгоджені з лікарем.
- Навантаження має збільшуватись поступово.
- Варто уникати перевтоми та виконувати вправи в комфортному темпі.
- Оптимально поєднувати аеробні вправи, силові та вправи на розтяжку.
- Особлива увага має приділятися техніці виконання вправ, щоб уникнути травм [3].

Висновки. Фізична активність є важливим компонентом комплексної терапії та реабілітації онкологічних хворих, оскільки сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану пацієнтів, зменшенню побічних ефектів лікування та підвищенню якості життя. Оптимальний підбір фізичних вправ, що враховує ступінь втрати працездатності, стадію захворювання, індивідуальні особливості пацієнта та рекомендації лікаря, є запорукою ефективної реабілітації.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів впливу фізичних вправ на метаболічні процеси в онкологічних хворих, оцінку ефективності різних програм фізичної реабілітації, а також розробку персоналізованих алгоритмів фізичної активності для пацієнтів із різними типами онкологічних захворювань.

1. Schmitz KH, Campbell AM, Stuiver MM, Pinto BM, Schwartz AL, Morris GS, Patel AV. Exercise is medicine in oncology: Engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA Cancer J Clin.* 2019;69(6):468-484.
<https://doi.org/10.3322/caac.21579>
2. Mustian KM, Alfano CM, Heckler C, Kleckner IR, Kleckner AS, Leach CR, Miller SM. Comparison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue: A meta-analysis. *JAMA Oncol.* 2017;3(7):961-968.
<https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2016.6914>

3. Segal R, Zwaal C, Green E, Tomasone JR, Loblaw A, Petrella T. Exercise for people with cancer: A clinical practice guideline. *Curr Oncol.* 2017;24(1):40-46.
<https://doi.org/10.3747/co.24.3376>

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ТА АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Толкунова Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Ситуація загрози життю у світі все більше стає звичним атрибутом життя. Військові конфлікти, як характерні форми екстремальної ситуації, дуже сильно впливають на особистість. У зв'язку з постійним страхом за власне життя людина відчуває постійний психологічний тиск. Тому життєстійкість у важких життєвих умовах є тією особистісною якістю, яка створює основу для повноцінного психологічного здоров'я [1; 3].

Проблема поведінки людини у важких життєвих обставинах останнім часом дуже актуальна, це пояснюється інформаційною насиченістю та прискоренням ритму життя сучасної людини. Виникло нове суспільство, яке висуває до людини нові вимоги. Життєстійкість - одна з ключових екзистенційних компетенцій сучасної людини, яка живе в потоці безперервних змін, нестабільності, невизначеності та перманентної кризи. Життєстійкість, як система переконань, принципів, поведінкових стратегій, навичок саморегуляції визначає не тільки професійну успішність людини та її зовнішню ефективність, а й внутрішню якість життя в нових умовах, здатність перебувати у стані надлишку сил, фізичного та емоційного благополуччя [2].

Метою дослідження є теоретичний аналіз поняття життєстійкості в джерелах західних дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, проведене в Канаді С.М. Kowalski, J.A. Schermer (2019), розкриває практичну цінність психологічної життєстійкості [6]. Американські вчені Р.Т. Bartone, J.J. Valdes, A. Sandvik (2016) розкривають взаємозв'язок життєстійкості зі здоров'ям – як із фізичним, так і психічним [8]. Р.Т. Bartone, D.R. Kelly, M.D. Matthews (2013) відзначають, що життєстійкість складається з когнітивних, емоційних та поведінкових особливостей і характеризує здатність людини підтримувати здоровий стан у неспокійні часи [8]. Багато зарубіжних автори вивчають і встановлюють взаємозв'язок життєстійкості з різними емоційними станами чи особистісними характеристиками. Так, А. Azarian, А.А. Farokhzadian, Е. Habibi (2016) з метою вивчення взаємозв'язку між психологічною життєстійкістю та чотирма емоційними станами (депресія, тривожність, гнів і позитивний афект) провели дослідження жінок у віці 20–35 років, які проживають у місті Резваншахр (Rezvanshahr) в Ірані. В результаті дослідження виявлено зворотну залежність між рівнем психологічної життєстійкості жінок та проявами депресій, тривожності та гніву та пряма залежність між рівнем психологічної життєстійкості та індексом позитивного афекту [9].

Можна виділити такі ситуації, в яких життєстійкість як система настанов та поведінкових стратегій буде затребувана:

- катастрофічні втрати – втрата здоров'я;
- ситуації поразки, коли важливої мети не досягнуто, а всі вкладені у її досягнення ресурси безповоротно втрачені;
- екзистенційна криза, коли старі ціннісні орієнтири вже не дають енергію жити, а нових смислових драйверів ще немає;
- необхідність відстоювати свою позицію, свої принципи та цінності під тиском в умовах граничного ризику, коли є те, що втрачати, наприклад, життя, здоров'я чи статус;
- досягнення важливої амбітної мети в умовах ресурсних обмежень, коли реалізація задуманого можлива лише через тривалі надзусилля [9].

Життестійкість може вимагати адаптації до «нових» норм, включаючи нове сприйняття відсутності безпеки. До аспектів життестійкості відносять:

1. Hardiness. Більшість дослідників описують життестійкість наступним чином: життестійкість - це особливий тип поведінки особистості в умовах ризику, невизначеності та тиску обставин. Характерними рисами цього типу поведінкової реакції на виклик є ініціативність і відповідальність [4].

2. Resilience. Інший аспект життестійкості пов'язаний із умінням не руйнуватися під тиском, зберігати «присутність духу»- оптимістичний настрій, психічне та фізичне здоров'я, підтримувати оптимальний життєвий тонус та рівень енергії. В англomовній науковій літературі цей аспект життестійкості часто маркують терміном *resilience* - пружність. Пружні системи, з одного боку, витримують зовнішній тиск, не руйнуються, зберігають свою цілісність, з іншого - здатні амортизувати, як пружина повертатиметься у вихідний стан. Ця здатність багато в чому пов'язана як із вродженими властивостями нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість), так і з умінням використовувати практики саморегуляції (медитація, дихання, релаксація тощо) [6; 9].

3. Аллостаз. Ще один аспект життестійкості – уміння використовувати тиск обставин, виклики як джерело професійного, особистісного, фізичного розвитку. Поняття "аллостаз" було утворено від грецького "allo", що означає "змінний". Таким чином, аллостаз - це здатність системи залишатися стабільною, не руйнуватися під тиском завдяки мінливості [7].

Тільки якщо людина має певні особистісні ресурси, їх можна назвати універсальними ресурсами життестійкості, оскільки вони будуть потрібні в більшості кризових ситуацій:

1. Усвідомлення. Здатність тривалий час підтримувати концентрацію уваги на динаміці зовнішнього та внутрішнього досвіду, розуміти його зміст, причини та наслідки. Усвідомлювати, отже, бути в курсі, вчасно отримати доступ до важливої інформації. Усвідомленість - ключова метакомпетенція особистості в умовах високої швидкості змін і невизначеності зовнішнього середовища, що дозволяє вчасно помітити слабкі сигнали сильного «шторму», що насувається, гнучко, нешаблонно реагувати на виклики, приймати незапрограмовані рішення, керувати своїм станом в умовах стресу [2].

2. Гнучкість поведінки та мислення. Здатність знаходити неординарні способи вирішення проблеми, здатність виходити за межі стереотипів власного досвіду багато в чому визначає вміння людини справлятися з непростими ситуаціями свого життя. Цей універсальний ресурс життестійкості безпосередньо пов'язаний з розвитком усвідомленості, вмінням управляти своєю увагою. Дефіцит усвідомленості, поряд із, невротичним страхом відступити від застарілих шаблонів – основні передумови негнучкої поведінки та мислення. Гнучкість дозволяє побачити неочевидні на перший погляд, але найефективніші способи вирішення проблеми [1].

3. Воля. У найширшому сенсі - це здатність до довільної, усвідомленої, цілеспрямованої саморегуляції своєї поведінки та психофізичного стану. Це ресурс життестійкості, без якого найгеніальніші рішення не можуть втілитись у відчутний результат, а так і залишаються нереалізованим задумом. Воля концентровано проявляється у ситуаціях, коли на шляху до мети є внутрішні чи зовнішні перешкоди. Коли у складних умовах потрібно почати щось робити, перестати щось робити чи продовжувати щось робити. Найпростіший приклад вольового зусилля - здатність усвідомлено контролювати миттєві імпульси, рефлекс, інстинкти, емоційні стани, що заважають досягненню важливої мети.

4. Життестійка філософія. Це система установок, особистих принципів, вірувань, що дозволяє побачити критичну ситуацію як завдання, посилюючий виклик, а не катастрофу. Американський дослідник Maddi S.R. виявив у людей, які проявляють у критичних ситуаціях ініціативну, відповідальну поведінку, три базові життестійкі установки: «контроль», «прийняття ризику», «залученість» [10].

Вираженість життєстійкості в цілому та її компонентів по Maddi S. R. [10]

Суб'єктні характеристики(компоненти) життєстійкості:

Перша настанова, «контроль», пов'язана з переконанням, що тільки через активні дії можна впливати на перебіг ситуації, контролювати розвиток подій, із суб'єктивним відчуттям «я можу це зробити», «мені це під силу». Здатність до контролю та самоконтролю дуже подібна з поняттями дисципліна і самодисципліна, яка дозволить мати певну психологічну організацію особистості, здатну впливати на майбутнє шляхом прояву активності, яка неможлива, у свою чергу, без певної життєвої організації.

Друга настанова, що зумовлює можливість життєстійкої поведінки, пов'язана з «прийняттям ризику», з переконанням щодо необхідності діяти, приймати складні рішення за відсутності гарантій та безпеки. Не викликає сумніву правота вченого в тому, що здатність до саморозвитку, наявність навичок до саморегуляції свідомості, яка веде до переконаності у правоті своїх дій, позитивно впливає на найважливіший компонент життєстійкості особистості [10]. Людина, яка живе з усвідомленим прийняттям ризику при діях всупереч існуючій безпеці здатна набутти безцінного для себе життєвого досвіду та протистояти зовнішнім і внутрішнім викликам, практично не помічаючи їх. Люди, які не приймають ризику, користуючись вже існуючим досвідом, приречені на нудне життя звичайного обивателя і змушені задовольнятися тим, що їм надає їхнє похмуре існування. Готовність ризикувати, усвідомлюючи всі можливі наслідки - найважливіша передумова життєздатної поведінки.

Третя життєстійка настанова по Maddi S. R. – «залученість». Вона проявляється в тому, що, з одного боку, людина в цілому переживає своє життя як цікаве, наповнене, відчуває себе залученим до подійного потоку, з іншого боку, він бачить, знаходить для себе сенс у конкретній ситуації життєвого випробування. Виявлення сенсу навіть в найважчій ситуації - основа для залучення до пошукової активності, головна передумова прояви вольової поведінки тут і зараз [10].

Ці усвідомлювані властивості суб'єкта можна розглядати як наявний та/або потенційний ресурс розвитку особистості, набір необхідних розвиваючихся якостей (властивостей життєстійкої особистості), використовуючи при характеристики моделі позитивної стратегії життєстійкості як інтегративної, безперервно самовдосконалюваної здатності особистості. Необхідно відзначити, що всі суб'єктні компоненти та характеристики життєстійкості спрямовані на збереження душевного спокою, що у свою чергу важливо для психологічного здоров'я особистості.

Висновки. Проблема життєстійкості людини як психологічного феномену в сучасних умовах спрямована на пошук теоретичних і практичних шляхів подолання постійно зростаючого опору зовнішніх умов життя, які помітно посилюють вплив на різнобічний розвиток будь-якої особистості.

1. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр І, та ін. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібн. Київ: Талком; 2021.
2. Толкунова ІВ, Терещенко ЛА. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;4:81-6. doi:10.32652/tmfvs.2021.4.81-86
3. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Бондаренко ОО. Стресостійкість студентів-спортсменів у кризових умовах воєнного часу. Наук часоп УДУ ім Михайла Драгоманова. Серія 15: Наук-пед проблеми фіз культури (фізична культура і спорт). 2025;4(190):170-8. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).35
4. Judkins JL, Moore BA, Collette TL. Psychological Hardiness. In: The Routledge Research Encyclopedia of Psychology Applied to Everyday Life. Abingdon, Oxon: Routledge; 2020 Mar. Доступно: https://www.researchgate.net/publication/339882546_Psychological_Hardiness
5. North Atlantic Treaty. Washington, D.C.; 1949 Apr 4. Доступно: https://www.nato.int/cps/en/natolive/official_texts_17120.htm

6. Kowalski CM, Schermer JA. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological hardiness. *Psychol Rep.* 2019;122(6):2096-118.
7. Bartone PT, Valdes JJ, Sandvik A. Psychological hardiness predicts cardiovascular health. *Psychol Health Med.* 2016;21(6):74-749.
8. Bartone PT, Kelly DR, Matthews MD. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *Int J Sel Assess.* 2013;21(2):200-10.
9. Azarian A, Farokhzadian AA, Habibi E. Relationship hardiness and emotional control index: A communicative approach. *Int J Med Res Health Sci.* 2016;5(5S):216-21.
10. Maddi SR. Hardiness: the courage to grow from stresses. *J Posit Psychol.* 2006;1(3):160-8. doi:10.1080/17439760600619609

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Фісенко Вероніка

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Актуальність дослідження. В умовах зростання психологічного навантаження на молодь, особливо в освітньому середовищі, питання формування психологічної стійкості набуває особливої значущості. Сьогоднішні студенти стикаються з численними викликами — високими академічними вимогами, інформаційним перевантаженням, нестабільною соціально-економічною ситуацією, що призводить до хронічного стресу, емоційного виснаження та ризику розвитку депресивних станів.

Рухова активність, як один із ключових чинників здорового способу життя, має не лише фізіологічну, але й суттєву психолого-педагогічну функцію. Вона сприяє гармонізації психоемоційного стану, розвитку самодисципліни, підвищенню когнітивних функцій та соціальній адаптації. У цьому контексті розгляд впливу регулярної фізичної активності на стресостійкість, емоційну регуляцію та формування життєвої стійкості в молодіжному середовищі є надзвичайно актуальним, зокрема для закладів вищої освіти, де формується особистість майбутнього фахівця.

Результати досліджень. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що фізичні вправи активізують нейробиологічні процеси, пов'язані з виробленням дофаміну, серотоніну, ендорфінів та інших нейротрансмітерів, які безпосередньо впливають на покращення емоційного стану, зниження тривожності, покращення сну та зменшення рівня депресивних проявів [1]. За даними дослідження Paluska та Schwenk (2000), фізична активність навіть помірного рівня (30 хвилин на день, 3–5 разів на тиждень) має клінічно значущий вплив на зменшення симптомів депресії та тривоги.

У контексті освітнього процесу, рухова активність у формі організованих занять із фізичного виховання, спортивних секцій, факультативів, ранкової зарядки або навіть коротких активних перерв сприяє кращій когнітивній продуктивності. Студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, демонструють вищу концентрацію уваги, покращену пам'ять, краще справляються зі стресовими ситуаціями під час сесій або дедлайнів.

Психолого-педагогічні підходи акцентують також на важливості групових форм рухової активності: командні ігри, танцювальні заняття, фітнес-класи чи походи. Такі форми сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок командної роботи, довіри, міжособистісної підтримки. Наприклад, студентські спортивні команди часто слугують не лише фізичним середовищем, але й соціальною спільнотою, яка забезпечує психологічну опору для своїх учасників.

Особливе значення має педагогічне забезпечення фізичного виховання. Ефективні стратегії включають елементи гейміфікації (ігрові підходи), персоналізацію фізичних програм відповідно до рівня підготовки студентів, а також створення сприятливого й інклюзивного

середовища. У дослідженні Рибалко (2020) зазначено, що студенти більш охоче долучаються до рухової активності, коли відчують підтримку та відсутність тиску зі сторони викладача.

Позитивні приклади реалізації інтегрованих програм спостерігаються в закладах вищої освіти, де фізичне виховання поєднується з психоемоційною підтримкою — наприклад, у формі курсів “Фізичне здоров’я і психічне благополуччя”, що включають і теоретичні аспекти стрес-менеджменту, і практичні вправи релаксації, дихальні техніки, рухові тренування.

Висновки. Рухова активність має беззаперечний вплив на формування психологічної стійкості молоді, виступаючи ефективним інструментом профілактики психоемоційних розладів. Вона сприяє розвитку саморегуляції, підвищенню самооцінки, зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття. У контексті освітнього середовища фізична активність повинна розглядатися не лише як складова фізичного виховання, а як міждисциплінарний засіб психолого-педагогічного впливу.

Інтеграція рухової активності у щоденний режим студентів повинна стати пріоритетом освітніх стратегій. Адміністрації ЗВО доцільно забезпечити доступність різних форм активності, а педагогічному колективу — формувати позитивне ставлення до руху як частини загального психічного благополуччя. Впровадження таких підходів є важливим елементом формування зрілої, стійкої, адаптованої молоді особистості в умовах сучасного світу.

1. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med.* 2000;29(3):167–180.
2. Рибалко Л. Рухова активність і її показники у студентів ЗВО. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020;(7):155–164.
3. Чхаїдзе А.О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019;(1):51–58

Науковий керівник:
викладач Бенцак Л. І.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ БОРОТЬБИ З ТРИВОЖНІСТЮ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Шукатка Оксана, Рихліцька Христина

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Актуальність дослідження. В умовах війни тема психічного здоров’я підлітків є надзвичайно актуальною. Щоденні тривожні новини, відчуття небезпеки, розлука з рідними, зміна звичного способу життя суттєво впливають на емоційний стан молоді. У підлітковому віці психіка ще формується, тому стресові події можуть мати особливо глибокі наслідки. Зниження настрою, тривожність, страх, замкненість, порушення сну та зниження мотивації до навчання – це лише частина проблем які хвилюють підлітків. У цьому контексті надзвичайно важливо знаходити прості та доступні способи, які допомагають зберігати внутрішній баланс. Одним із таких засобів є фізична активність.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Підлітки, як одна з найуразливіших категорій населення, стикаються з низкою психологічних викликів. Війна викликає в них почуття небезпеки, розгубленості, втрати стабільності та контролю над життям. Внаслідок цього часто з’являються такі прояви, як дратівливість, апатія, зниження інтересу до навчання чи соціальної активності, або навпаки – гіперактивність і агресія, що є наслідками тривожних станів, які можуть призвести до серйозніших проблем, якщо вчасно не звернути на них увагу.

Тривожність – це стан постійного внутрішнього напруження, хвилювання або страху перед можливими негативними подіями. Розрізняють:

- ситуативну тривожність – виникає у відповідь на конкретну подію;
- хронічну тривожність – триває довгий час, навіть без очевидної причини.

У підлітковому віці тривожність часто проявляється через порушення сну, втрату апетиту, труднощі з концентрацією, замкненість або, навпаки, різку зміну настрою [4]. Якщо не вжити заходів, це може мати довготривалі наслідки: зниження навчальної успішності, порушення у спілкуванні з оточенням, розвиток депресивних або панічних станів [5].

Фізична активність є ефективним способом боротьби з тривожністю. Під час руху в організмі виробляються ендорфіни – так звані "гормони щастя", які позитивно впливають на настрій та емоційний стан. Регулярні фізичні вправи допомагають зменшити м'язову напругу, покращити сон, знизити рівень стресу, підвищити впевненість у собі та нормалізувати загальний психоемоційний стан [2]. Це підтверджується численними науковими дослідженнями. Наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує не менше 30 хвилин помірної фізичної активності на день саме для зменшення тривожних симптомів [1].

Сьогодні в Україні та світі реалізується чимало прикладів успішних ініціатив, що спрямовані на допомогу підліткам через рухову активність. Деякі школи впроваджують ранкові зарядки, або йогу перед заняттями. Центри для переселенців організовують активні ігри, заняття спортом або танцями, а волонтерські організації проводять тренування та фізичні активності для дітей у безпечних зонах [3]. Такі заходи не лише покращують фізичне здоров'я, а й створюють відчуття єдності, підтримки та стабільності – чого так бракує у воєнний час [6].

Висновок. Фізична активність є важливим і доступним інструментом підтримки психічного здоров'я підлітків у період війни, що дозволяє зменшити тривожність, покращити емоційний стан, а також сприяє загальному розвитку дитини. В умовах, коли стрес є постійною частиною життя, такі прості методи можуть істотно вплинути на емоційне благополуччя молоді. Саме тому надзвичайно важливо впроваджувати фізичну активність у щоденне життя підлітків як у родинному колі, так і в освітньому середовищі.

1. Physical activity. World Health Assembly: 19–27 May. URL: <https://www.who.int> (дата звернення – 5.05.2025 р.).
2. Національна служба здоров'я України. Фізична активність і психічне здоров'я: практичні рекомендації. URL: <https://nszu.gov.ua/> (дата звернення – 7.05.2025 р.).
3. Психологічна служба МОН України. Підтримка підлітків у кризових ситуаціях: методичні рекомендації, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/psikhologichna-sluzhba> (дата звернення – 12.05.2025 р.).
4. Чекалюк С.М. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан підлітків // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2021. №4. С. 45–50.
5. Гаврилюк І.О. Фізична культура в контексті психічного здоров'я молоді // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 9. С. 112–117.
6. UNICEF Україна. Спорт для розвитку: інструмент для психологічної підтримки дітей в умовах війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення – 7.05.2025 р.).

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук,
професор Шукатка О.В.

IV. ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

АНАЛІЗ БІОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗРОБКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Бандурін Владислав, Анісімов Дмитро

Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

У сучасній спортивній практиці зростає актуальність застосування наукових методів з метою забезпечення максимальної ефективності тренувального процесу, профілактики травм та оптимізації процесів фізіологічного відновлення спортсменів. Одним із провідних інструментів у цьому контексті є аналіз біометричних даних, що передбачає системне вивчення індивідуальних фізіологічних і біохімічних характеристик організму спортсмена в режимі реального часу або за результатами періодичних вимірювань. Це дозволяє створювати високоточно індивідуалізовані програми реабілітації, що враховують не лише спортивну спеціалізацію, а й особливості обміну речовин, швидкість відновлення, рівень стресостійкості та поточний стан організму[1].

Сучасні технології дозволяють отримувати широкий спектр біометричних показників, серед яких: варіабельність серцевого ритму (HRV), електроміографічна активність (EMG), якість і фази сну, частота дихання, пульс, насиченість крові киснем (SpO_2), рівень лактату в крові, зміни температури тіла, тощо. Обробка цих даних за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення дозволяє виявляти відхилення від норми, що можуть свідчити про приховані ознаки перевтоми, перетренованості чи розвитку патологічних процесів, які на ранніх етапах не проявляються клінічно.

Ці показники є основою для побудови персоналізованих програм відновлення, які можуть включати індивідуально підібрані фізіотерапевтичні процедури, періоди відпочинку, режим сну, дієтотерапію, психоемоційне розвантаження, спортивний масаж, застосування методів дихальної гімнастики, медитації або навіть фармакологічного супроводу (у разі потреби й відповідно до законодавства та етичних норм).

Разом із тим, впровадження методів біометричного моніторингу потребує чіткого правового регулювання, оскільки мова йде про обробку спеціальних (чутливих) персональних даних, які згідно із Законом України «Про захист персональних даних» від 01.06.2010 № 2297-VI (зі змінами) належать до категорії, що вимагає особливого захисту. Відповідно до статті 7 цього Закону, обробка біометричних персональних даних дозволяється лише у випадках: коли суб'єкт даних надає виразну письмову згоду на їх обробку; коли така обробка є необхідною у сфері охорони здоров'я або трудових відносин за умови дотримання конфіденційності; коли вона прямо передбачена спеціальним законодавством (наприклад, медичним або трудовим) [2].

Важливим етичним і правовим аспектом є питання інформованої добровільної згоди спортсмена на збирання, зберігання, обробку та використання його біометричних показників. Ця згода повинна бути чіткою, зрозумілою і надана до початку обробки даних, із роз'ясненням цілей, строків зберігання, переліку осіб, які матимуть до них доступ, та можливих наслідків. Недотримання цих вимог може розцінюватись як порушення права особи на приватність, що передбачене статтею 32 Конституції України, де закріплено: «Ніхто не може зазнавати втручання в його особисте і сімейне життя, крім випадків, передбачених Конституцією України» [3].

Також відповідно до статті 286 Цивільного кодексу України, фізична особа має право на збереження таємниці щодо стану свого здоров'я, а розголошення такої інформації можливе виключно за її згодою або у випадках, передбачених законом. Це особливо важливо в командних видах спорту, де тренерський склад або адміністрація клубу можуть виявляти надмірний інтерес до медичних даних спортсмена. Будь-яке порушення права на медичну та інформаційну недоторканність несе юридичні наслідки [4].

Варто наголосити, що впровадження біометричних технологій у спортивну практику повинно супроводжуватись створенням локальних політик конфіденційності, які регламентують порядок збору, доступу, обробки та зберігання таких даних.

Спортивні установи, федерації або реабілітаційні центри повинні мати розроблені внутрішні документи (положення, інструкції, форми інформованої згоди), а фахівці, які працюють з такими даними, — пройти відповідне навчання з питань інформаційної безпеки та медичної етики [5].

У європейській практиці, згідно з Регламентом ЄС 2016/679 (GDPR), біометричні дані вважаються особливо чутливими, і їх обробка вимагає суворого контролю, незалежно від того, чи мова йде про охорону здоров'я, спорт чи науку. Це особливо актуально у випадку, коли українські спортсмени беруть участь у міжнародних змаганнях, проходять відновлення за кордоном або користуються закордонним обладнанням для збору біометрії — у такому випадку до процесу долучаються також норми міжнародного права [6].

У підсумку можна зазначити, що аналіз біометричних даних відкриває широкі можливості для інноваційного підходу до спортивного відновлення, підвищення ефективності підготовки, попередження патологічних станів і збереження здоров'я спортсменів. Однак цей процес має ґрунтуватися на поєднанні наукової точності, професійної етики та правової грамотності всіх учасників: від спортивного лікаря до юриста та адміністратора клубу. Саме в такому міждисциплінарному підході закладено потенціал побудови сталих, ефективних та етично-обґрунтованих програм реабілітації спортсменів в умовах високих навантажень сучасного спорту.

1. Дмитренко ОО. Психологічні особливості міжособистісних стосунків дітей молодшого шкільного віку. Харків: Фоліант; 2024. 256 с.
2. Закон України «Про захист персональних даних» від 01.06.2010 №2297-VI. Відомості Верховної Ради України. 2010;33:529. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text>. Дата звернення: 10.05.2025
3. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. Київ: Верховна Рада України; 1996. 48 с. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>. Дата звернення: 10.05.2025
4. Цивільний кодекс України: прийнятий Верховною Радою України 16 січня 2003 року. Київ: Верховна Рада України; 2003. 312 с. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15#Text>. Дата звернення: 10.05.2025
5. Anisimov D, Buriak A, Laktionova V. Physical training as a factor of professional orientation of previous youth. Sci Bull Dnipropetrovsk State Univ Internal Affairs. 2020;2(117):387-91. doi:10.31733/2078-3566-2022-2-387-391
6. Регламент (ЄС) 2016/679 Європейського парламенту і Ради від 27 квітня 2016 року про захист фізичних осіб стосовно обробки персональних даних і про вільний рух таких даних, скасування директиви 95/46/ЄС (Загальний регламент про захист даних). Брюссель: ЄС; 2016. 88 с.

ПРО ДЕЯКІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гнатюк Ольга

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук
України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. У сучасних умовах воєнного стану фізична культура стикається з рядом складних викликів, зокрема – вимушені перерви в навчанні, неможливість здобувати освіту у форматі офлайн, навчання з ризиком для життя, зруйновані школи, спортивні майданчики, нестача педагогічних кадрів, спортивних тренерів, технічні проблеми для дистанційного навчання (відсутність електроенергії та інтернету), обмеженість практичних занять, рухливих і спортивних ігор, днів здоров'я тощо. Війна також суттєво впливає на підготовку та розвиток українських спортсменів, порушуючи нормальний режим і хід тренувань, змагань та загальну спортивну діяльність. Отже, існує низка викликів, які потребують негайного вирішення.

Наша країна докладає багато зусиль для забезпечення сталості навчання, викладання, тренувань, створення безпечних умов для усіх учасників освітнього процесу та у спортивній галузі, підтримки та допомоги тих, хто був змушений виїхати за кордон або до безпечніших регіонів України, для продовження системних реформ на всіх рівнях освіти.

Успішній реалізації дистанційного навчання в країні істотно сприяє її державна політика. За роки незалежності було ухвалено ряд законів щодо інформатизації суспільства, зокрема Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття), Закон України «Про Національну програму інформатизації», «Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні» та у 2020 році прийнято «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти» [1] та ін.

Результати дослідження. Фізична культура відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя, вона спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [2].

Зауважимо, що важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності учнів та учениць мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд із заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій.

У Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року зазначено, що сфера фізичної культури і спорту є пріоритетом гуманітарної політики держави, основою формування фізично активної та здорової нації, визнання спортивної спільноти українців на міжнародній арені, що плекає стійкість до зовнішніх та внутрішніх ризиків, а отже, є складовою забезпечення національної безпеки і оборони держави. Метою цієї Програми є підвищення якості та доступності послуг у сфері фізичної культури і спорту; підвищення рівня рухової активності населення; підтримка та відновлення фізичного та психічного здоров'я громадян України всіх вікових груп засобами фізичної культури і спорту тощо [3].

Уроки фізкультури в основному мають практичне спрямування. Педагоги мають використовувати різноманітні формати завдань з комплексним їх застосуванням, які дозволяють підтримувати належний рівень фізичного, функціонального стану організму, мають оздоровчу спрямованість, дозволяють домогтися усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою на основі ретельного самоаналізу. Визначального значення для оцінки якості виконуваної педагогом діяльності, набуває отримання зворотного зв'язку від суб'єктів освітнього процесу: школярів, студентів. Особливо актуальний такий зворотний зв'язок, коли апробуються нові підходи, нові методики, прийоми навчання, що і сталося під час переходу на дистанційний формат роботи [4].

Заняття фізичною культурою нині набувають ще більшого значення, але їх проведення дистанційно може істотно ускладнюватися, адже виконання завдань вдома і відсутність необхідного спортивного інвентарю (а подекуди і відсутність належних умов) створюють перешкоди для якісних уроків. У зв'язку з цим, пошук альтернативних методів і прийомів організації занять фізичною культурою в складних дистанційних умовах, є досить актуальною проблемою.

Дистанційне навчання вимагає від учителів знайти адаптовані форми, методи, засоби і прийоми викладання уроків фізкультури. Надзвичайно важко організувати практичні заняття з виконанням фізичних вправ, які можуть бути небезпечними при відсутності поряд фахівця.

Провести онлайн-заняття з фізичної культури, щоб воно було ефективним, якісним, цікавим, заохочуваним потребує неабиякої творчості. В результаті досліджень було виявлено, що учителям в основному (більше ніж 80 %) вдалося підтримати ефективність виконання завдань навчального процесу, уникнути більшості проблем дистанційного навчання школярів для підвищення і вдосконалення якості освітнього процесу з фізичної культури в умовах віддаленого доступу до занять. Також, за опитуванням, 76% педагогів відзначили, що важливою проблемою, яка є в період дистанційного навчання, це неможливість комунікації у звичному режимі: між учителем і учнями, учнів між собою. Завдяки коригуванню навчальних завдань, організації умов заняття фізичною культурою вдома, забезпечення доступності здобувачів освіти до мережі інтернет, гнучкості часових меж для занять дистанційне навчання в даному напрямку було задовільним. Що ж стосується практичної частини занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання то вона направлена на ознайомлення та подальші самостійні заняття з володіння м'ячем, фізичні вправи для загального розвитку, фітнес, вправи з гімнастики та легкої атлетики, оздоровчі, корекційні вправи при порушеннях постави, плоскостопості. Для оцінювання засвоєння матеріалу враховується індивідуальна спроможність учня розвиватись фізично, психічно, розумово. Оцінювання відбувається через онлайн тести, відеозапис виконаного завдання, особисті чи групові розробки проєктів із вправами тощо.

Висновок. Виклики сучасного суспільства, зокрема воєнний стан в Україні, вносять свої корективи в систему дистанційної освіти. Вона стає більш затребуваною, однак зростає актуальність проблем, пов'язаних з організацією навчання різних вікових груп здобувачів освіти, з вибором інтернет-платформ для організації освітньої діяльності учнів, поєднанням традиційних методів навчання зі специфічними для дистанційної освіти. Методика проведення дистанційних занять з фізичної культури знаходиться у процесі становлення, а принципи дистанційного навчання та його особливості стали серйозними викликами для системи освіти в цілому.

1. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти: затверджено наказом МОН від 2020 вер 8 №1115 [Інтернет]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 2024 жовт 6 [Інтернет]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року від 2025 трав 30 №525-р [Інтернет]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#Text>
4. Кухаренко ВМ, Бондаренко ВВ. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія. Харків: КП «Міська друкарня»; 2020. 409 с.

РЕСУРСИ GEN AI ТА МОБІЛЬНЕ НАВЧАННЯ ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ: ДРУЗІ ЧИ ВОРОГИ?

Єфременко Андрій, Шутєєв Ілля

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. Поява доступних моделей Gen AI (GAI) сколихнула питання їх добросовісного використання в освітньому процесі. Педагогічні спеціальності, зокрема в сфері фізичного виховання та спорту, отримали в користування потужні інструменти здатні оптимізувати рутинні процеси роботи з текстовою інформацією. Аналогічна доступність GAI для студентів поставила під сумнів доцільність сталих видів контролю, а також необхідність оновлення методології навчання. Відсутність рекомендацій та регуляції щодо використання засобів GAI зумовила протиріччя – від заборони до обов’язкового застосування цих інструментів в навчальному процесі [3; 4; 5]. В межах гарячих дискусій поза увагою залишилося питання впливу GAI на викладання в форматі мобільного навчання.

Результати дослідження. Встановлено роль штучного інтелекту у розвитку цифрової грамотності та інформаційної безпеки здобувачів освіти [1]. Мобільне навчання видам легкої атлетики зосереджується на принципах варіативності та індивідуалізації з урахуванням особливостей тих, хто навчається. Розглядаючи питання підготовки майбутніх тренерів, то вивчення видів легкої атлетики, насамперед, пов’язане з формуванням компетентності застосування різних вправ та їх груп для оптимізації підготовки спортсменів з обраного виду спорту. В такому випадку, педагогічна складова професійної діяльності передбачає обробку текстового матеріалу в процесі розробки контрольованих втручань з використанням вправ легкої атлетики. Важливим є формування навичок ефективного використання цифрових ресурсів, що є ключовим моментом інтеграції GAI у навчання [2]. Це визначає можливості та проблематику використанням GAI в навчанні фахівців.

Зрозуміло, що не варто й думати про обмеження використання GAI в умовах мобільного навчання. Проте, слід зосередитися на наступних складових, які можуть стати основою оцінювання та контролю в навчальному процесі: аналіз джерел; покращення мови; групова взаємодія. Ці складові є пов’язаними та можуть бути реалізовані при виконанні окремих завдань індивідуального або групового спрямування.

Завдяки можливостям глибоко аналізу джерельної бази для здобувачів створюються умови вивільнення часу для критичного осмислення, опрацювання та перевірки результатів взаємодії з GAI. Можливість стилістично опрацювати власні напрацювання дозволяє отримати якісний формат виконаних завдань. Відповідно, здобувач може підготувати ґрунтовний, структурований продукт, пов’язаний з використанням легкоатлетичних вправ у підготовці спортсменів з обраного виду спорту. Це додає розуміння сутності явища, яке вивчається, та створює можливості успішного обміну результатами з іншими здобувачами. Відтак, посилюватиметься групова комунікація та залученість в умовах мобільного навчання.

Таким чином, GAI надає потужний поштовх до зміни уявлення про навчання легкої атлетики в мобільному форматі дозволяючи зосередитися на груповій взаємодії тих, хто навчається, що сприятиме підвищенню ефективності підготовки кваліфікованих фахівців.

Висновок. Дослідження показало, що повна відмова від використання GAI в умовах мобільного навчання є недоцільною. Натомість, акцент слід перенести на розвиток таких складових навчального процесу, як глибокий аналіз джерел, вдосконалення мовних навичок та активізація групової взаємодії. Застосування GAI може стати інструментом для поглибленого опрацювання інформації, стилістичного покращення власних напрацювань та підготовки якісного навчального продукту. Це, в свою чергу, сприятиме посиленню групової комунікації та залученості студентів в умовах мобільного навчання. Таким чином, впровадження GAI в навчання легкої атлетики в мобільному форматі має розглядатися як потужний стимул для трансформації освітнього процесу. Замість обмежень, необхідно зосередитися на використанні потенціалу GAI для розвитку критичного мислення,

комунікативних навичок та підвищення ефективності групової роботи, що в кінцевому підсумку сприятиме якісній підготовці кваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

1. Абілова О, Беркешук І, Ван Ц. Штучний інтелект у формуванні цифрової грамотності та інформаційної безпеки здобувачів освіти. Перспективи та інновації науки. 2023;12(30):87-99.
2. Алексеева С. Цифрова компетентність: стратегічні орієнтири та успішні практики. Перспективи та інновації науки. 2023;10(28):45-55.
3. Бубнов ІВ. Можливості та ризики використання штучного інтелекту в освітній сфері сучасної України. XI Int Sci Pract Conf; 2023 Nov 27-29; Florence, Italy. Florence: 2023. р. 285-90.
4. Балик Н, Шмигар Г. Впровадження штучного інтелекту в освіту шляхом використання Chat GPT. Актуальні аспекти розвитку STEAM-освіти в умовах євроінтеграції: збірник матеріалів Міжнародного науково-практичного інтернет-конф; 2023 Арг 21; Кропивницький, Україна. Кропивницький: 2023. р. 147-9.
5. Драч І, Петроє О, Бородієнко О, Регейло І, Базелюк О, Базелюк Н, Слободянюк О. Використання штучного інтелекту у вищій освіті. Міжнародний науковий журнал «Університети і лідерство». 2023;15:66-82.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: АНАЛІТИЧНИЙ АСПЕКТ

Манійчук Назарій, Голей Христина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Останнім часом значно погіршилося здоров'я школярів різного віку. Одним із найбільш важливих факторів цього стану є дистанційна форма здобуття освіти, яка водночас стала адекватною і можливо однією з правильних відповідей на виклики сьогодення. Тож освітній простір у багатьох населених пунктах перейшов на дистанційне навчання.

Мета дослідження: проаналізувати літературні джерела з проблеми розвитку фізичних якостей дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження. Відповідно до статті 9 Закону України «Про освіту» дистанційна форма здобуття освіти – це індивідуалізований процес здобуття освіти, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу у спеціалізованому середовищі, що функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [1].

Технології дистанційного навчання – це інформаційні технології створення, передачі та збереження навчальних матеріалів, організації й супроводу навчального процесу дистанційного навчання за допомогою телекомунікаційного зв'язку. Дистанційна освіта являє собою навчання через мережу Інтернет та інші комп'ютерні комунікаційні канали. Дистанційне навчання реалізовується двома шляхами: застосування дистанційної форми як окремої форми навчання та використання технологій дистанційного навчання для забезпечення навчання в різних формах [5].

Узагальнюємо такі твердження та результати дослідження науковців і фахівців. Кузьменко І. і Любота О. [2] вивчали показники рівня розвитку рухових здібностей учнів старшої школи в умовах дистанційного проведення уроків фізичної культури. Вони дійшли висновку, що дистанційний формат проведення уроків фізичної культури негативно впливає на рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого шкільного віку.

Кукурудзяк А. і Байдюк М. [3] вивчали особливості формування здоров'я школярів в умовах дистанційного навчання. Провівши опитування серед школярів 15-16-річного віку, вони встановили, що більш ніж 25 % не виконують вдома фізичних вправ, окрім уроків фізичної культури). Дані автори також підтвердили, що дистанційне навчання негативно впливає на фізичну складову здоров'я дітей старшого шкільного віку.

Стрикаленко Є., Шалар О. та інші [4] проаналізували основні мотиваційні чинники, що дозволять підвищити інтерес і зацікавленість школярів до відвідування дистанційних занять із фізичної культури. Автори зауважують, що під час дистанційного навчання учні потребують цікавого і сучасного навчального матеріалу з обов'язковим фідбеком від учителя з варіантами певних заохочень за виконану роботу; важливою є теж якісна комунікація між учасниками освітнього процесу.

Череповська Г. і Литвиненко О. [6] розкрили загальні і специфічні проблеми вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти щодо організації уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Відзначили такі проблеми, як неможливість використання матеріально-технічної бази закладу освіти, обмежений простір домашніх умов; відсутність спеціального обладнання й інвентаря; неможливість застосування ігрового / змагального методів, що в свою чергу спричинює брак мотивації учнів для якісного виконання фізичних вправ тощо.

Висновки. Отже, проведений нами аналіз показав, що дистанційна форма здобуття освіти негативно впливає на рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого шкільного віку. Вважаємо, що в умовах дистанційного навчання важливим є взаємодія між всіма учасниками освітнього процесу, а саме: адміністрацією закладу освіти, викладачами/вчителями та дітьми старшого шкільного віку.

1. Закон України «Про освіту» [Інтернет]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Кузьменко І, Любота О. Рівень розвитку окремих фізичних якостей школярів 16 років в умовах дистанційного навчання. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025:266-73. Доступно: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/328151>
3. Кукурудзяк А, Байдюк М. Урок фізичної культури в умовах онлайн навчання. Педагогічні науки. 2023;81:18-21. doi:10.33989/2524-2474.2023.81.289364
4. Стрикаленко Є, Стрикаленко А, Шалар О, Шалар Г. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. Наук часоп УДУ ім Михайла Драгоманова. 2024;15(3(175)):185-90. doi:10.31392/UDU-ps.series15.2024.3(175).36
5. Согоконь ОА, Донець ОВ, Гогоць ВД, уклад. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання: навч.-метод. посіб. Полтава: Сімон; 2021. 120 с.
6. Череповська Г, Литвиненко О. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. Теорія, методика і практика навчання. 2022;3(94):56-64. doi:10.54662/veresen.3.2022.06

Науковий керівник:
PhD, Максименко Я.Р.

НАШІ АВТОРИ

1.	Анісімов Дмитро Олексійович – доктор філософії в галузі права, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: проспект Науки, 26, м. Дніпро, Дніпропетровська область, 49005, Україна.
2.	Арнаутова Лілія Володимирівна – доктор філософії з фізичного виховання і спорту, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
3.	Базиліук Дем'ян Сергійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, викладач навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, кафедри теорії та методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
4.	Бандурін Владислав Віталійович – курсант 2-го курсу ПФПОДР НПУ факультету досудового розслідування, кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: проспект Науки, 26, м. Дніпро, Дніпропетровська область, 49005, Україна.
5.	Бойко Юліан Сергійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти тренерського факультету, кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
6.	Борисова Ольга Володимирівна – заслужений працівник фізичної культури і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
7.	Булгакова Тетяна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
8.	Велько Катерина Анатоліївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
9.	Візнюк Інесса Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація вулиця Острозького, 32, Вінниця, Вінницька область, 21000.
10.	Воронова Валентина Іванівна – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
11.	Ву Юньхуей – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
12.	Гак Антон Олександрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

13.	Ганага Ольга Юріївна – здобувачка <i>третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, старший викладач кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
14.	Глагола Марія Олександрівна – здобувачка <i>першого (бакалаврського) рівня вищої освіти тренерського факультету, кафедри спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
15.	Гнатюк Ольга Владиславівна – кандидатка <i>психологічних наук, в. о. завідувачки лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації</i> , Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <i>Контактна інформація:</i> 01033, м. Київ, вул. Панківська 2 Україна.
16.	Гoley Христина Василівна – викладач, Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України». <i>Контактна інформація:</i> вул. Гетьмана Мазепи, 142-А, м. Івано-Франківськ, Україна.
17.	Голуб Марія Андріївна – здобувачка <i>першого (бакалаврського) рівня вищої освіти тренерського факультету, кафедри спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
18.	Гринь Олександр Романович – кандидат <i>педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
19.	Гуменюк Сергій Олександрович – викладач <i>кафедри спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
20.	Гурак Назар Васильович – здобувач <i>другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Навчально-науковий інститут здоров'я, реабілітації та фізичного виховання</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
21.	Деренько Віта Миколаївна – кандидат <i>педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
22.	Дзюба Вероніка Вікторівна – здобувачка <i>другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
23.	Дмитрів Роман Васильович – кандидат <i>наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
24.	Долинна Анна Сергіївна – кандидат <i>історичних наук, старший викладач</i> , Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація</i> вулиця Острозького, 32, Вінниця, Вінницька область, 21000.
25.	Долинний Сергій Сергійович – доктор <i>філософії, старший викладач</i> , Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація</i> вулиця Острозького, 32, Вінниця, Вінницька область, 21000.

26.	Дяченко Ольга Андріївна – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, кафедри медичної біології та спортивної дієтології. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
27.	Єфременко Андрій Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022.
28.	Задніпрянець Богдан Дмитрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
29.	Ільїн Володимир Миколайович – доктор біологічних наук, професор кафедри медичної біології та спортивної дієтології, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
30.	Какар'якін Олександр Якович – к.мед.н, доцент, Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. Контактна інформація: вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна.
31.	Керімов Даніл Фікратовіч – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, викладач, Узбецький університет фізичної культури і спорту. Контактна інформація: Ташкенська обл. м. Чірчік. Узбекистан, вул. Спортивна 19.
32.	Керімов Фікрат Азізовіч – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики спорту Узбецького університету фізичної культури і спорту. Контактна інформація: Ташкенська обл. м. Чірчік. Узбекистан, вул. Спортивна 19.
33.	Кириленко Таїса Сергіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, Національний Університету імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: вул. Володимирська, 60, Київ, 01033, Україна.
34.	Ковальчук Вікторія Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
35.	Колеснік Ірина Володимирівна – доктор філософії, старший викладач тренерського факультету, кафедри спортивних видів гімнастики, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
36.	Коробейнікова Леся Григорівна – доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
37.	Константиновська Наталія Олександрівна – старший викладач тренерського факультету, кафедри спортивних ігор. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
38.	Коченюк Микола Миколайович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

39.	Кравчук Владислав Вікторович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти <i>Навчально-наукового олімпійського інституту, кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
40.	Криворучко Ілля Валерійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри загальної фізики. Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
41.	Кушнерчук Софія Олексіївна – здобувачка (бакалаврського) рівня <i>тренерського факультету, кафедри спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
42.	Лебедик Леся Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри <i>мистецтвознавства та позашкільної освіти</i> , Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Остроградського, 2, Полтава, Полтавська область, 36000.
43.	Лецін Владислав Ярославович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти <i>Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, кафедри теорії і методики фізичного виховання</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
44.	Лі Чен – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, кафедри <i>психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
45.	Ліннік Юрій Володимирович – кандидат філософських наук, доцент кафедри <i>суспільно-гуманітарних дисциплін, КЗВО «Рівненська медична академія»</i> . <i>Контактна інформація:</i> вул. Миколи Карнаухова, 53, м. Рівне, 33028, Україна.
46.	Лускань Олег Юрійович – старший викладач кафедри <i>технології оздоровлення і спорту, факультету біомедичної інженерії</i> , Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». <i>Контактна інформація:</i> просп. Берестейський, 37, Київ, Україна, 03056
47.	Ляшенко Олена Романівна – старший викладач кафедри <i>фізичного виховання</i> , Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> просп. Берестейський (Перемоги), 54/1, 54/1, м. Київ, 03680, Україна.
48.	Максименко Ярослав Романович – PhD, викладач <i>теорії і методики фізичного виховання, Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, кафедри теорії і методики фізичного виховання</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
49.	Максимов Станіслав Дмитрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, кафедри <i>психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
50.	Манійчук Назарій Ігорович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри <i>теорії і методики фізичного виховання</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
51.	Митько Артур Олександрович – доктор філософії з <i>фізичного виховання та спорту</i> , викладач кафедри <i>спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

52.	Мойзріст Олена Михайлівна – молодший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Контактна інформація: 01033 м. Київ, вул. Панківська 2.
53.	Мурзова Ілона Олександрівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
54.	Нагорна Вікторія Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
55.	Ніколаєва Наталія Андріївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
56.	Нестерук Анастасія Ігорівна – здобувачка, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
57.	Паюк Андрій Дмитрович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
58.	Пашков Ігор Миколайович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри одноборств, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022.
59.	Пашкова Вікторія Ігорівна – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри одноборств, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022.
60.	Перепелиця Анна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
61.	Петренко Геннадій Валентинович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
62.	Петровська Тетяна Валентинівна – кандидат педагогічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
63.	Прокопенко Анастасія Олександрівна – доктор філософії, старший викладач тренерського факультету, кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
64.	Прохоров Олександр – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, викладач, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Контактна інформація: вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.
65.	Редько Тетяна Василівна – здобувачка, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
66.	Рибалка Валентин Васильович – доктор психологічних наук, професор, Почесний академік НАПН України, лабораторія прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, кафедра педагогіки, психології та менеджменту,

	Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти НАПН України. Контактна інформація: УНМЦППСР НАПН України: Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, 03045.
67.	Рихліцька Христина Андріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти економічного факультету, кафедри маркетингу, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
68.	Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, гуманітарно-правового факультету, Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут». Контактна інформація: 61070, м. Харків, Україна, вул. Вадима Манька, 17.
69.	Самсій Роман Михайлович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання, кафедри медичної біології та спортивної дієтології. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
70.	Секерін Ярослав Андрійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, кафедри спортивних ігор, тренерського факультету, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
71.	Серебряков Олег Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор, тренерського факультету, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
72.	Скулиш Наталія Євгенівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці. Контактна інформація: вул. Паньківська, 2, м. Київ-33, 01033, Україна.
73.	Смоляр Ірина Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
74.	Староста Володимир Іванович – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Контактна інформація: Пл. Народна, 3, м. Ужгород, 88000, Україна.
75.	Стеблюк Світлана Василівна – доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Контактна інформація: вул. І. Франка, 1, м. Ужгород, 88017, Україна.
76.	Стрельников Віктор Юрійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії і економіки освіти, Полтавська академія неперервної освіти імені М. В. Остроградського. Контактна інформація: вул. Соборності, 64-ж, м. Полтава, 36029, Україна.
77.	Сулейманова Інна Євгенівна – викладач кафедри української та іноземних мов, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
78.	Така Альона-Марія Владиславівна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

79.	Терещенко Алла Олегівна – здобувачка V курсу факультету лікувальної справи, медичного факультету кафедри променевої діагностики, променевої терапії та онкології. Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. Контактна інформація: вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна.
80.	Терещенко Людмила Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
81.	Ткаченко Марина Іванівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти тренерського факультету, кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
82.	Толкунова Інна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
83.	Федорчук Світлана Володимирівна – старший науковий співробітник лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ, кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
84.	Філіппов Михайло Михайлович – доктор біологічних наук, професор кафедри медичної біології та спортивної дієтології, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
85.	Фісенко Вероніка Євгеніївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, філологічного факультету, кафедри сходознавства імені Ярослава Дашкевича, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
86.	Фольварочний Ігор Васильович – доктор педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
87.	Холявко Надія Віталіївна – здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
88.	Шевченко Олександр Сергійович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
89.	Шерганов Віктор Олександрович – провідний тренер науково-методичного забезпечення штатної команди збірної України з видів спорту, Мінмолодьспорт. Контактна інформація: вул. Еспланада 42 Київ, 01601, Україна.
90.	Шльонська Ольга Леонідівна – докторантка, кандидат фізичного виховання і спорту кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

91.	Шукатка Оксана Василівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
92.	Шутєєв Ілля Вячеславович – здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти факультету циклічних видів спорту, кафедри легкої атлетики, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022.
93.	Шутова Світлана Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
94.	Angela Polevaia-Secareanu – доктор філософії, доцент кафедри спортивних єдиноборств університету, Кишинів, Молдова.
95.	Georgiy Korobeynikov – доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
96.	Markus Raab – доктор психологічних наук, професор, директор наукового дослідницького інституту спортивної психології при спортивному університеті Кьольну. Контактна інформація: м. Кьольн, Германія.
97.	Rashid Matkarimov – доктор педагогічних наук, професор, ректор Узбецького університету фізичної культури і спорту. Контактна інформація: Ташкенська обл. м. Чірчік. Узбекистан, вул. Спортивна 19.
98.	Wojciech J. Synarski – доктор пед. наук, професор, Польща.



**95-РІЧЧЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

Київ 2025