



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ

*IX Всеукраїнської наукової електронної
конференції з міжнародною участю*

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

27 травня 2026 року
м. Київ

**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 ІХ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
(м. Київ, 27 травня 2026 р., Україна)**

КИЇВ – 2026

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету
фізичного виховання і спорту України
наказ № 266 - заг. від 20.05.2026 р.**

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали ІХ Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 20 травня 2026 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2026. – 155 с.

Збірник містить тези учасників ІХ Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (20 травня 2026 р.).

У матеріалах представлено результати досліджень здобувачів освіти, молодих науковців і фахівців у галузі психології, педагогіки, фізичного виховання та спорту. Висвітлено актуальні питання психологічного забезпечення та супроводу у фізичному вихованні й спорті, педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності, рухову активність, психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя, проблеми дистанційного навчання, а також розвиток фізичної культури і спорту 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

Ishtayev Javlon

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF ATHLETES' COMPETITIVE PERFORMANCE..... 10

Ishtayev Javlon

SCIENTIFIC AND PRACTICAL SIGNIFICANCE OF USING "PSYCHOTEST", "MULTIPSYCHOMETER" AND "SPORK" IN ASSESSING ATHLETES' COMPETITIVE READINESS..... 11

Khasanov Otabek

FIELD DEPENDENCE-INDEPENDENCE IS A TYPOLOGICAL MARKER OF INDIVIDUAL PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION IN ELITE FOOTBALLERS..... 12

Алтухов Павло, Шинкарук Оксана

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ НА ТЕХНІКУ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ..... 14

Балабанова Любов

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ..... 16

Барановський Сергій, Гринь Олександр

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД..... 17

Борзак Софія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЛАВЦІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД..... 19

Вдовенко Ангеліна

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ..... 21

Велько Катерина, Ковальчук Вікторія

ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ..... 22

Воронова Валентина, Астахова Анастасія

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТСПОРТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ..... 24

Wu Yunhui

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF THE COACHING ENVIRONMENT ON THE MOTIVATIONAL STABILITY OF ADOLESCENTS IN ACADEMIC ROWING..... 26

Гак Антон, Фольварочний Ігор

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕНІСІСТІВ-ЮНІОРІВ В УМОВАХ ВИСОКОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ КОНКУРЕНЦІЇ..... 28

Гринь Олександр, Воробйов Михайло, Ляшенко Олена, Корольов Борис

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ І ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА..... 30

Єрін Костянтин

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ІГРОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ..... 32

Закорко Аріна ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПЕВНЕНОСТІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК НА ЕТАПІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	33
Зирянова Ірина ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ НА ПЕРЕДСТАРТОВУ ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ.....	35
Кириленко Таїса САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВИПРОБУВАННЯ.....	37
Колеснік Ірина УРАХУВАННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТІВ.....	38
Кузьменко Дмитро, Бортнік Мирослав КОГНІТИВНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У МОБІЛЬНОМУ КІБЕРСПОРТІ.....	40
Легкобит Євгенія ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	42
Лі Чен МОТИВАЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАБІЛЬНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КАНОЇСТІВ.....	44
Лопуга Олексій ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ БОКСЕРІВ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	46
Лут Іван, Шинкарук Оксана КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ ГРАВЦІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ДИСЦИПЛІНІ «LEAGUE OF LEGENDS».....	48
Марішина Раїса, Максимова Юлія ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ГІМНАСТОК: МОДЕЛЬ ТА ЕМПІРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ.....	49
Омельяненко Інна, Омельяненко Володимир СПРЯМОВАНІСТЬ ДЕРЖАВНОГО СТАНДАРТУ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ/УЧЕНИЦЬ.....	51
Перепелиця Анна ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЯК ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	53
Петровська Тетяна, Ганага Ольга, Булгакова Тетяна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	55
Писаренко Іван, Шинкарук Оксана ПРОЯВ ТА РОЗВИТОК ПРОВІДНИХ ПСИХОМОТОРНИХ І КОГНІТИВНИХ ЯКОСТЕЙ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ.....	56
Прокоф'єв Євген, Вишківська Ванда АДАПТАЦІЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО КРИЗОВИХ УМОВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	58
Рибалка Валентин ПУЛЬС СЕРЦЯ І ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ ЯК ПСИХОДИНАМІЧНІ КОНСТАНТИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА.....	60
Рудніченко Анастасія ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ 13-16 РОКІВ, ЯК ПІДґРУНТЯ УСПІШНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	62

Смоляр Ірина, Курган Володимир ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ У ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ.....	64
Стеблюк Світлана РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	65
Степанчук Дар'я ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....	67
Стрельніков Віктор АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	68
Петровська Тетяна КОМПЕТЕНТІСНА МОДЕЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА: ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ВИМОГ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ.....	70
Тоненька Ірина ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6-11 ТА 12-16 РОКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	73
Устенко Артем, Шинкарук Оксана ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЛАТФОРМ.....	75
Федорчук Світлана, Ганага Ольга, Петровська Тетяна, Лисенко Олена КІНЕСТЕТИЧНА ПЕРЦЕПТИВНА МОДАЛЬНІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГУВАННЯ У КІБЕРСПОРТСМЕНІВ.....	77
Хропата Мирослава СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	79
Шинкарук Оксана, Грішкін Сергій ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЯК ЧИННИК ЗМАГАЛЬНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ.....	81
Шинкарук Оксана, Скалозуб Андрій ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТИЛЬТУВАННЯ В КІБЕРСПОРТІ.....	83
Шльонська Ольга, Борисова Ольга, Воронова Валентина, Федорчук Світлана СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ.....	85
Шульга В'ячеслав АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ).....	87

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

Mezerdzhi Daria SPORT PEDAGOGY IN TRANSITION: RHYTHMIC GYMNASTICS IN SWEDEN AND FORMER USSR COUNTRIES – PAST STRUGGLES, CURRENT INNOVATIONS, AND FUTURE DIRECTIONS FOR A MORE SUSTAINABLE SPORT.....	88
Khasanov Otabek FIELD DEPENDENCE-INDEPENDENCE AS A TYPOLOGICAL MARKER OF INDIVIDUAL PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION IN 18-YEAR-OLD ATHLETES.....	89
Khasanov Otabek THE RELATIONSHIP BETWEEN NEURODYNAMIC PARAMETERS AND HEART RATE VARIABILITY IN FOOTBALLERS.....	90
Анікєєв Ігор ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС.....	91
Кузьменко Дмитро, Бишевец Наталія ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В МОБІЛЬНОМУ КІБЕРСПОРТІ.....	93
Левчук Олександр, Байрачний Олег ОЦІНКА РІВНЯ ЗНАЧУЩОСТІ ОКРЕМИХ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	96
Петрик Дмитро ПРАВОМІРНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПЕРСОНАЛОМ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ.....	98
Петровська Тетяна МІЖСОБИСТІСНЕ СПРИЙНЯТТЯ В СИСТЕМІ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ СУМІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	100
Скулиш Наталія САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....	103
Ярмоленко Максим КІБЕРСПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	105

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

Бондар Олена, Носова Наталія, Давидов Владислав МОТИВАЦІЯ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ.....	107
Бугай Юлія, Шукатка Оксана ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ.....	109
Дмитрів Іванна, Дмитрів Роман ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКА.....	111
Кочубей Владислав, Бричук Марія ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗВО І УМОВАХ ДОЗВІЛЛЯ.....	112
Лебедик Леся ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	114
Максименко Ярослав, Космірак Андрій ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....	116
Мяковська Анастасія, Шукатка Оксана ВПЛИВ ПІШИХ ПРОГУЛЯНОК НА ДІЯЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	118
Опанасюк Наталія ОСВІТА У СИСТЕМІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	120
Петренко Юлія, Петренко Юрій ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	123
Прус Соломія, Шукатка Оксана ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ.....	125
Савчинець Ілона, Шукатка Оксана АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФАСТФУДУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК.....	126
Терещенко Людмила, Булгаков Владислав ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	127
Умерова Наталя СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У ГРОМАДІ ПІД ЧАС РАМАДАНУ.....	129
Харькова Людмила ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	131

Шукатка Оксана, Шилан Анжеліка ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ БІГУ НА ФІЗИЧНИЙ І ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	133
---	------------

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

Астахова Єлизавета ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ ХОКЕЮ).....	134
Бащенко Мирослава ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	136
Єфременко Андрій, Шутєєв Ілля ТЕОРІЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ЕЛЕКТРОННИХ КУРСІВ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	137
Калінічев Георгій, Толкунова Інна ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	139
Ліннік Юрій ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	140
Прохоров Олександр ПРОГРЕСИВНА ДИНАМІКА ВИВЧЕННЯ ГРИ ТА ТРЕНУВАНЬ В ШАХИ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	143
Староста Володимир ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВІДУ СУБ'ЄКТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	145
Хоменський Владислав ВПЛИВ ПРИГНІЧЕНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УЧНІВ У ВИКЛАДАННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	146
НАШІ АВТОРИ.....	148

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

PSYCHOPHYSIOLOGICAL MECHANISMS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF ATHLETES' COMPETITIVE PERFORMANCE

Ishtayev Javlon

Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Chirchiq City, Uzbekistan

Relevance of the study. In modern sport, competitive performance is determined not only by physical, technical and tactical preparedness, but also by the athlete's psychophysiological state. During competition, an athlete acts under conditions of emotional pressure, time deficit, responsibility for the result, opponent resistance and external evaluation. These factors require rapid perception of information, stable attention, emotional self-regulation, quick decision-making and accurate motor response.

The relevance of the present study is determined by the need to identify the psychophysiological mechanisms that influence the effectiveness of athletes' competitive activity. Such mechanisms include the functional state of the central nervous system, sensorimotor reaction speed, attention stability, emotional stability, stress resistance, functional tension, fatigue level and neuromuscular coordination. Their integrated study makes it possible to improve the system of psychological and psychophysiological support for athletes in the process of preparation for competitions.

The scientific novelty of the study lies in the interpretation of competitive effectiveness as an integrated result of psychological and physiological regulation. This approach allows considering the athlete not only as a subject of physical activity, but also as a complex psychophysiological system in which cognitive, emotional, functional and motor processes interact.

Research results. The theoretical analysis shows that the effectiveness of athletes' competitive performance depends on the interaction of several leading psychophysiological indicators. First, sensorimotor reaction speed plays an important role in sports where the athlete must respond quickly to external signals, opponent actions, ball movement or changing tactical situations. A high level of sensorimotor reaction allows the athlete to make decisions faster and perform motor actions more accurately.

Second, attention stability and distribution are essential for maintaining performance during competition. In team sports, the athlete must simultaneously monitor the opponent, teammates, coach instructions and the dynamics of the game situation. In individual sports, attention stability helps the athlete maintain control over technical actions and reduce the number of errors.

Third, emotional stability is one of the key factors of competitive success. Moderate emotional arousal may mobilize the athlete, whereas excessive anxiety can lead to muscle tension, narrowing of attention, impulsive decisions and technical mistakes. Therefore, the ability to regulate emotional states is considered an important component of psychophysiological readiness.

Fourth, stress resistance determines the athlete's ability to maintain effective behavior in difficult and unpredictable competitive conditions. Athletes with a high level of stress resistance are able to preserve concentration, make adequate decisions and recover quickly after mistakes. Low stress resistance, on the contrary, may increase emotional tension, reduce attention control and negatively affect performance.

Fifth, the functional state of the athlete is closely related to competitive effectiveness. Fatigue, insufficient recovery and high nervous tension may reduce reaction speed, coordination and accuracy of movement. This confirms the importance of regular psychophysiological monitoring in the training process.

Thus, competitive performance should be considered as a result of the interaction between cognitive, emotional, functional and motor components. The use of psychophysiological assessment makes it possible to identify the athlete's strong and weak sides, individualize training loads and improve pre-competitive preparation.

Conclusions. The effectiveness of athletes' competitive performance is determined by the integrated functioning of psychophysiological mechanisms, including sensorimotor reaction, attention stability, emotional regulation, stress resistance, functional state and neuromuscular coordination.

The psychophysiological approach expands scientific understanding of sport performance and allows improving the system of psychological support in sport. Regular assessment of athletes' psychophysiological states can help coaches and sport psychologists optimize training, reduce the risk of performance decline and increase competitive effectiveness.

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Champaign : Human Kinetics, 2024.
2. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. New York : McGraw-Hill, 2012.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2015.

SCIENTIFIC AND PRACTICAL SIGNIFICANCE OF USING “PSYCHOTEST”, “MULTIPSYCHOMETER” AND “SPORK” IN ASSESSING ATHLETES’ COMPETITIVE READINESS

Ishtayev Javlon

Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Chirchiq City, Uzbekistan

Relevance of the study. The assessment of athletes' competitive readiness is one of the most important tasks of modern sport psychology and psychophysiology. In high-performance sport, the result depends not only on the level of physical fitness, technical skills and tactical preparation, but also on the athlete's emotional state, attention stability, reaction speed, stress resistance, functional readiness and explosive ability.

The relevance of the study is connected with the need to introduce complex diagnostic tools into the system of psychological and psychophysiological support for athletes. The use of “Psychotest”, “Multipsychometer” and “SPORK” makes it possible to assess psychological, psychophysiological and speed-strength indicators of athletes in an integrated way. Such assessment provides objective information about the athlete's readiness for competition and helps coaches and sport psychologists develop individual recommendations.

The scientific novelty of this approach lies in the integration of psychological testing, psychophysiological measurement and instrumental assessment of explosive ability. This makes it possible to form an individual psychophysiological profile of an athlete and to predict competitive performance more accurately.

Research results. The analysis of diagnostic possibilities shows that each of the selected tools has its own scientific and practical value in assessing athletes' competitive readiness.

The “Psychotest” software can be used to assess the athlete's psychological state, emotional stability, anxiety level, motivation, self-confidence, attention concentration and individual psychological characteristics. These indicators are especially important in the pre-competitive period, when emotional tension and anxiety may increase. If an athlete demonstrates high anxiety and low self-confidence, the quality of technical actions and decision-making may decrease. Therefore, the results of “Psychotest” provide important information for psychological correction and individual preparation.

The “Multipsychometer” hardware-software complex is aimed at assessing psychophysiological indicators. It can be used to study sensorimotor reaction speed, attention

stability, attention distribution, functional state, fatigue level and properties of the nervous system. These parameters are significant because competitive activity requires quick perception of signals, rapid information processing and accurate motor response. A decrease in reaction speed or attention stability may lead to delayed decisions and technical errors.

The “SPORK” device is used to evaluate explosive ability, speed-strength capacity and motor readiness. Explosive ability is important in such actions as starting, jumping, striking, changing direction and responding to the opponent’s movement. However, explosive ability should not be interpreted only as a physical quality. It is also connected with neuromuscular coordination, nervous system activation, motivation and psychological mobilization.

The combined use of “Psychotest”, “Multipsychometer” and “SPORK” allows obtaining a more complete picture of the athlete’s readiness. For example, an athlete may have a high level of explosive ability, but if emotional instability or low attention concentration is observed, this athlete may not fully realize physical potential during competition. On the other hand, an emotionally stable athlete with fast reaction and stable attention can use physical abilities more effectively.

On the basis of such complex diagnostics, it is advisable to create an individual psychophysiological profile of each athlete. This profile may include emotional state, anxiety level, motivation, attention indicators, sensorimotor reaction, fatigue, functional state, explosive ability and recovery characteristics. The profile can be used by coaches to individualize training loads and by sport psychologists to plan psychological support.

Conclusions. The complex use of “Psychotest”, “Multipsychometer” and “SPORK” has significant scientific and practical value in assessing athletes’ competitive readiness. These tools make it possible to evaluate psychological, psychophysiological and speed-strength indicators in an integrated system.

The formation of an individual psychophysiological profile based on these tools can improve pre-competitive preparation, optimize training loads, reduce emotional tension, develop attention stability and increase the effectiveness of competitive performance. Therefore, the introduction of complex psychophysiological monitoring into sport practice is an important condition for improving athletes’ results.

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Champaign : Human Kinetics, 2024.
2. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. New York : McGraw-Hill, 2012.

FIELD DEPENDENCE–INDEPENDENCE IS A TYPOLOGICAL MARKER OF INDIVIDUAL PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION IN ELITE FOOTBALLERS.

Khasanov Otabek

Uzbek State University of Physical Education and Sport, Tashkent, Uzbekistan

Relevance of the Study. The modern system of sports training is increasingly focused on tailoring the training process to the individual. This requires taking into account not only the physical, technical and tactical preparedness of footballers, but also their stable psychophysiological characteristics. One such indicator is field independence, which characterizes an footballers ability to identify significant information relatively autonomously within a complex perceptual field. This quality is particularly important in sports activities, since the success of competitive actions largely depends on a footballer's ability to quickly orient themselves in changing situations, make decisions in time-critical situations, maintain attentional stability and not lose regulatory control under external pressure [1,2,3].

The study of field independence in elite footballers is of particular scientific and practical significance. This age group is associated with transitioning to a more advanced stage of sports

specialisation, which involves greater demands for competitive reliability, decision-making independence, and emotional stability. Therefore, it is highly relevant to identify the relationships between genetically determined cognitive-perceptual characteristics and current psychoemotional state indicators in athletes [4,5].

Research Results. As a result of the correlation analysis, positive relationships were identified in elite footballers between the indicator of field independence and indicators of the psychoemotional state.

Table 1.

Association of the Field Independence Indicator with Psycho-Emotional State Indicators

The Lüscher Color Test's indicators are as follows:	Field Dependence Test / Functional Asymmetry
Work capacity	0.59
Deviation from the autogenic norm	0.53
Excentricity	0.47

The most significant relationship was found to be between field independence and working capacity, with an r value of 0.59. This correlation can be described as moderately strong, approaching a pronounced level. The result indicates that elite footballers with a higher level of field independence have more pronounced psychophysiological resources and are better able to mobilise and maintain productive activity.

There was a positive relationship between the field independence indicator and the deviation-from-autogenic-norm indicator, with an r value of 0.53. This relationship is also considered to be of a moderate level of expression. The identified correlation indicates that an increase in field independence may be accompanied by greater internal tension or deviation from an optimal psychoemotional state. This is highly significant for interpreting an athlete's individual profile: while field independence ensures autonomy of perception, it may also be associated with a higher level of internal mobilisation and tension in regulatory mechanisms.

A positive correlation was also identified between field independence and eccentricity, with $r = 0.47$. This relationship may be considered moderate. It suggests that athletes with a stronger sense of field independence exhibit a greater outward orientation of mental activity. This may reflect a tendency to actively interact with the external environment, engage with the competitive situation, and be ready to respond to changes in sporting conditions.

The field independence indicator is an important marker of the individual's mode of psychophysiological regulation.

Conclusions. The strongest positive correlation was found between field independence and working capacity, indicating an association between autonomy of perception and the mobilisation of resources, and an athlete's readiness for productive activity.

The positive correlation between field independence and deviation from the autogenic norm suggests that this typological indicator may be linked to issues in psychoemotional regulation and a decline in subjective well-being.

The relationship between field independence and eccentricity reflects athletes' outward-oriented mental activity and their engagement with the external environment.

The data obtained make it possible to consider field independence as an informative indicator for the personalisation of sports training and psychological support, as well as for the assessment of psychophysiological readiness characteristics in elite footballers.

1. Kalén A., Bisagno E., Musculus L., Raab M., Pérez-Ferreirós A., Williams A. M., Araújo D., Lindwall, M., & Ivarsson. The role of domain-specific and domain-general cognitive functions and skills in sports performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2021. T. 147. №. 12. C. 1290.

2. Moran A., Campbell M., & Toner J. Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of sport and exercise*. 2019. Т. 42. С. 8-15.
3. Romeas T., Guldner A., Faubert J. 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. Т. 22. С. 1-9.
4. Simonelli C. Subjective monitoring of professional soccer players: validation and application using big data analytics. – 2024. P-135-139
5. Hummel J. W. Temporally precise relationships between sleep, performance and injury risk in collegiate football athletes : дис. – Rutgers The State University of New Jersey, School of Graduate Studies, 2024.

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ НА ТЕХНІКУ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ

Алтухов Павло, Шинкарук Оксана

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

Актуальність. Веслування на каное є технічно складним видом спорту, в якому результат значною мірою визначається досконалістю циклічного рухового акту – гребка. Кінематичні характеристики техніки (кут входу та виносу весла, траєкторія гребка, тривалість фаз) та динамічні показники (зусилля у фазах опори та переносу, ритмічна структура) формуються роками систематичної підготовки, однак можуть суттєво змінюватись під впливом актуального психологічного стану спортсмена. Взаємозв'язок між психологічною готовністю та технічною стабільністю у веслуванні на каное є предметом уваги фахівців, оскільки навіть незначні порушення координаційної структури гребка в умовах стресу здатні призвести до суттєвих часових втрат на дистанції [1].

У теоретичному відношенні проблема пов'язана з концепцією ситуативної тривожності (Спілбергер, Ханін), відповідно до якої психічна напруга безпосередньо впливає на точність і стабільність складних рухових навичок [5; 8]. Надмірне емоційне збудження перед стартом активує симпатичну нервову систему, змінює м'язовий тонус і погіршує тонку координацію рухів, що у веслуванні виявляється насамперед у скороченні фази проводки, підвищенні темпу з одночасним зниженням ефективності гребка та порушенні рівноваги човна [7]. Незважаючи на практичну значущість цього питання, дослідження, присвячені кількісній оцінці впливу психологічного стану на конкретні параметри техніки веслування в каное, залишаються нечисленними у вітчизняній літературі, що й обумовлює актуальність даної роботи [1; 2].

Мета: визначити характер і ступінь впливу психологічного стану спортсмена на кінематичні та ритмічні характеристики техніки веслування в каное в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Методи: педагогічне спостереження; відеоаналіз техніки веслування (покадровий аналіз, n=18 спортсменів, по 5–7 стартів кожного у тренувальних та змагальних умовах); психологічне тестування – шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна [8]; анкетування спортсменів щодо суб'єктивної оцінки передстартового стану; методи математичної статистики (t-критерій Стюдента для залежних вибірок, кореляційний аналіз).

Результати. Дослідження охопило кваліфікованих веслярів-каноїстів віком 17–24 роки (n=18), рівень спортивної кваліфікації – І розряд, КМС, МС. Вимірювання проводились у двох умовах: тренувальних стартах і відповідальних змаганнях. Рівень ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна у змагальних умовах становив у середньому 48,3 бала (помірно-високий рівень) проти 31,7 бала на тренуваннях ($p < 0,01$), що підтверджує значущий вплив змагальної ситуації на психоемоційний стан спортсменів [5].

Відеоаналіз техніки виявив достовірні відмінності між тренувальними та змагальними умовами за низкою параметрів. Кутові відхилення весла від оптимальної траєкторії у змагальних умовах збільшились у середньому на 11,4% ($p < 0,05$), що вказує на зниження точності і відтворюваності рухового стереотипу. Тривалість фази проводки скоротилась на

8,7% при одночасному збільшенні темпу гребків, що відповідає описаній у літературі реакції на стрес – прагненню до надмірно активних дій та «поспіху» в техніці [4]. Ритмічний індекс (співвідношення фази проводки до загального циклу) знизився у 14 з 18 спортсменів, причому найбільші відхилення зафіксовано в осіб із найвищими показниками ситуативної тривожності ($r=-0,67$, $p<0,01$). Ефективність фінальних зусиль (за кутом нахилу корпусу в кінцевій фазі гребка) знизилась у середньому на 9,2%, що безпосередньо впливає на імпульс, переданий човну.

Аналіз зв'язку між рівнем тривожності та технічними показниками підтвердив гіпотезу про негативний вплив надмірного збудження на техніку веслування. Кореляція між рівнем ситуативної тривожності та загальним індексом технічних відхилень становила $r=0,71$ ($p<0,01$). Водночас спортсмени з помірним рівнем передзмагального збудження (34–42 бали за шкалою Спілбергера-Ханіна) демонстрували найбільш стабільну техніку та найкращі часові показники, що відповідає концепції зони оптимального функціонування [5]. Виявлено, що стартова ситуація (очікування сигналу), присутність значної кількості глядачів та відчутно вищий рівень суперника є найбільш значущими ситуативними стресорами, що провокують дестабілізацію технічних характеристик.

Серед методів психічної саморегуляції, застосування яких було перевірено в межах дослідження, найбільш ефективними виявились ідеомоторне тренування (уявне відтворення оптимального гребка перед стартом) та аутогенне тренування з елементами м'язової релаксації [3]. Спортсмени, які систематично застосовували ці методи ($n=7$), демонстрували достовірно нижчий рівень ситуативної тривожності перед змаганнями ($p<0,05$) та меншу різницю між тренувальними і змагальними технічними показниками ($\Delta=4,3\%$ проти 12,1% у решти групи). Позитивна самоінструкція та ритуальні дії перед стартом також відзначені як допоміжні засоби стабілізації психоемоційного стану більшістю опитаних спортсменів [6].

Висновки. Психологічний стан спортсмена є вагомим і статистично підтвердженим чинником технічної результативності у веслуванні на каное. Підвищений рівень ситуативної тривожності достовірно погіршує кутові, ритмічні та силові характеристики гребка, причому найбільш чутливими виявляються ритмічна структура та ефективність фінальних зусиль. Встановлено, що зона оптимального передзмагального збудження (34–42 бали за шкалою Спілбергера-Ханіна) відповідає найвищій технічній стабільності й найкращим часовим результатам. Систематичне застосування методів психічної саморегуляції – ідеомоторного тренування та аутогенного тренування – достовірно підвищує технічну надійність в умовах змагального стресу. Отримані результати обґрунтовують необхідність включення цілеспрямованої психологічної підготовки до річного циклу тренування каноїстів як невід'ємної складової вдосконалення спортивної майстерності.

1. Алтухов, П., Шинкарук, О. (2026). Сучасний стан і тенденції наукових досліджень з техніки веслування на каное за даними бібліометричного аналізу наукометричної бази “web of science core collection”. *Sport Science Spectrum*, 1, 3-11. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-1>
2. Алтухов П., Шинкарук О. Сучасні наукові підходи дослідження техніки у веслуванні на каное. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф., 3 квіт. 2026 р., м. Харків. Харків : ХДАФК, 2026. С. 200–202. URL: <https://surl.li/feify>
3. Birrer D., Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance performance in athletes // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. Vol. 20 (Suppl. 2). P. 78–87.
4. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26.
5. Hanin Y. L. Emotions in Sport. Champaign : Human Kinetics, 2000. 426 p.
6. Hardy J., Hall C. R., Hardy L. Athletes' use of self-talk // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001. Vol. 13, № 1. P. 1–16.

7. Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Champaign : Human Kinetics, 1990. 211 p.
8. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York : Academic Press, 1972. Vol. 1. 481 p.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Балабанова Любов

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Актуальність. Досягнення високих результатів у спорті передбачає належний рівень не тільки функціональної, фізичної, техніко-тактичної, а й психологічної антистресової підготовки спортсменів до спортивної діяльності. Сучасний спорт характеризується високою інтенсивністю й великими обсягами фізичних і психологічних навантажень. І психологічна підготовка спортсменів відіграє важливу роль, її головною метою є подолання страху невдачі і сумнівів в самому собі і досягнення особливого емоційного стану. На наш погляд, для забезпечення стабільних результатів та збереження здоров'я. психоемоційна сфера спортсмена потребує такого ж системного тренування, як і скелетна мускулатура. Тому, особливої актуальності набувають питання вивчення та запровадження в практику сучасних підходів до регуляції психоемоційного стану спортсменів в різні періоди їх спортивної підготовки.

Результати дослідження. Вміння справлятися зі складними ситуаціями, використовуючи різні психологічні техніки, такі як управління стресом, техніки релаксації та психологічної рефлексії, є критично важливим для підтримки мотивації та досягнення успіху в спорті. Регулярна практика таких технік, спрямованих на формування ресурсних станів, може призвести до підвищення загальної психоемоційної стійкості особистості [1]. В нашій практиці в арсенал антистресової підготовки спортсменів залучаються такі техніки як: метод керованої психофізіологічної саморегуляції, який відкриває доступ до управління ресурсними можливостями людини за рахунок підбору індивідуальних ритмів та ідеорефлекторних прийомів. Для оволодіння базовими навичками психофізіологічної саморегуляції достатньо п'ять-шість занять по 30-40 хвилин кожне і це не потребує спеціальних умов. Також в програму підготовки спортсменів залучаються техніки медитації. соматичної релаксації та дихальні вправи. Вони допомагають знижувати рівень стресу та тривоги, нівелюють явища «сенсомоторної амнезії» [2] та покращують концентрацію і фокусування під час змагального періоду.

Сьогодні ми спостерігаємо збільшення в суспільстві використання цифрових інструментів, мобільних застосунків, застосування яких поступово веде до стишення тривоги, набуття антистресових та медитативних навичок. Що стосується спортсменів, то для них краще працюють застосунки, які допомагають не просто “розслабитися”, але і здатні врегулювати нервову систему, знизити тривожність, покращити концентрацію, та пришвидшують відновлення після стресу й навантажень. Для спортсменів особливо ефективними є окремі програми (Headspace Sport), дихальні практики (box breathing, 4-7-8), короткі медитації 2–10 хв, HRV / nervous system regulation. Дослідження показують, що навіть кілька хвилин медитації або breathwork можуть покращувати емоційну регуляцію та знижувати реакцію на стрес.

В наших дослідженнях ми використовували короткий “антистрес-набір” для спортсменів ігрових видів спорту, який включав практику дихання для швидкої регуляції нервової системи (4-7-8), мобільний застосунок Headspace, який є лідером в сегменті цифрового ментального здоров'я та режим дня, що включав тренування та вправи на регуляцію емоційних станів. Встановлено, що регулярна практика керування власними

емоціями та психічними станами впливає на результат досягнень спортсменів майже так само, як і фізичне відновлення та тренування.

Висновок. Регуляція психоемоційного стану є важливою складовою підготовки спортсмена, оскільки емоційна стабільність безпосередньо впливає на витривалість, концентрацію, мотивацію та швидкість відновлення. Сучасні мобільні застосунки допомагають спортсменам контролювати рівень стресу, покращувати сон, знижувати тривожність і підтримувати психологічну рівновагу. Регулярна турбота про психологічний стан допомагає не лише зменшити негативний вплив стресу, а й підвищити спортивні результати, покращити самопочуття та зберегти мотивацію до занять спортом.

1. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. Габітус. Випуск 18. Т.2. 2020. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.13>.
2. Ханна Т. Соматика: відродження контролю розуму над рухом, гнучкістю і здоров'ям. 2012. 230 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД

Барановський Сергій, Гринь Олександр

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

Актуальність теми. Сучасний футбол являє собою складний соціально-психологічний феномен, у якому результативність командної діяльності визначається не лише рівнем фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, а й психологічним станом гравців, характером міжособистісних стосунків усередині команди, здатністю до саморегуляції та ефективної взаємодії в умовах змагального стресу. Зростання інтенсивності змагального календаря, збільшення психоемоційних навантажень, конкуренції за місця в основному складі та медіатиск на провідні футбольні клуби зумовлюють необхідність системного, науково обгрунтованого психологічного забезпечення тренувального й змагального процесу.

Поняття «психологічний супровід» у спорті трактується по-різному залежно від методологічної позиції дослідника. У широкому розумінні під психологічним супроводом розуміють цілісну систему психологічної допомоги та підтримки спортсмена, спрямовану на збереження й розвиток його психологічного здоров'я, оптимізацію психічних станів і розкриття особистісного потенціалу протягом усього спортивного шляху. У вузькому, операційному значенні психологічний супровід визначається як комплекс цілеспрямованих психодіагностичних, психорегуляційних та психоосвітніх заходів, що реалізуються спортивним психологом у взаємодії з тренерським штабом і спрямовані на оптимізацію психічної готовності спортсменів до змагальної діяльності..

Особливого значення психологічна підготовка набуває в командних видах спорту, передусім у футболі, де індивідуальна ефективність кожного гравця нерозривно пов'язана зі згуртованістю колективу, рольовою визначеністю і якістю командної комунікації. Згуртованість футбольної команди – це не просте механічне об'єднання гравців, а складний динамічний конструкт, що охоплює завдання-орієнтовану та соціально-орієнтовану складові й відображає ступінь єдності команди як у прагненні до спортивного результату, так і в міжособистісній привабливості її членів одне для одного. За результатами метааналітичного дослідження, систематичне використання командоформувальних інтервенцій суттєво підвищує рівень групової згуртованості й позитивно позначається на спортивних досягненнях.

Психологічний клімат у команді, індивідуально-психологічні особливості гравців, характер передстартових та змагальних станів, рівень емоційного інтелекту й стресостійкості – усі ці чинники безпосередньо впливають на результативність командної діяльності. Дослідження свідчать, що ментальні процеси, зокрема концентрація уваги, управління

тривогою та внутрішня мотивація, є критично важливими для реалізації технічного й тактичного потенціалу футболістів на елітному рівні. Водночас у вітчизняній науці проблема комплексної організації психологічного супроводу саме футбольних команд залишається порівняно мало розробленою: більшість досліджень присвячена окремим аспектам психологічної підготовки або вивченню командного клімату й особистісних рис гравців без системного поєднання діагностики, корекції та практичного впровадження програм психологічної підтримки.

Актуальність обраної теми посилюється і соціальним контекстом: в умовах воєнного часу в Україні психологічний стан спортсменів набуває особливого значення, оскільки змагальна діяльність здійснюється на тлі підвищеної хронічної тривожності, травматичного досвіду та переривання звичних тренувальних циклів.

Таким чином, теоретична й практична необхідність системного дослідження організації та змісту психологічного супроводу футбольних команд, розробки й апробації відповідних програм психологічного забезпечення підготовки зумовлює вибір теми, визначає її наукову актуальність і суспільну значущість.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана відповідно до навчального плану та наукової тематики кафедри, в межах дослідницького напрямку, пов'язаного з психологічним забезпеченням підготовки спортсменів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури й нормативно-правових джерел) – для побудови теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні методи (психодіагностичне тестування, спостереження, анкетування) – для вивчення психологічного клімату, рівня згуртованості та індивідуально-психологічних особливостей футболістів; методи математичної статистики – для опрацювання й інтерпретації отриманих даних; педагогічний експеримент – для апробації розробленої програми психологічного супроводу.

Наукова новизна роботи. Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше на основі комплексного емпіричного вивчення обґрунтовано взаємозв'язок між рівнем психологічного клімату, згуртованістю команди та індивідуально-психологічними характеристиками футболістів і показниками ефективності командної діяльності. Набуло подальшого розвитку уявлення про зміст і структуру програм психологічного супроводу футбольних команд із урахуванням сучасних умов спортивної підготовки в Україні; поглиблено розуміння ролі психологічного чинника в системі комплексної підготовки футболістів.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз проблеми організації психологічного супроводу спортивної діяльності засвідчує, що це явище є комплексним, системно організованим і нерозривно пов'язаним з усіма іншими складовими підготовки спортсмена. Зміст психологічного супроводу визначається як сукупність психодіагностичних, розвивальних, корекційних і консультативних заходів, що здійснюються у чітко визначеній часовій послідовності й спрямовані на оптимізацію психічної готовності спортсмена до максимально ефективної діяльності. Форми роботи охоплюють як індивідуальну, так і групову складові, причому їх оптимальне поєднання залежить від виду спорту, етапу підготовки й індивідуальних особливостей спортсменів. Вітчизняний та зарубіжний досвід впровадження психологічного супроводу у систему підготовки спортсменів демонструє його незаперечну ефективність за умови системного й безперервного характеру роботи.

Особливості психологічного супроводу футбольних команд визначаються специфікою командної ігрової діяльності, де поряд з індивідуальною психологічною готовністю критично важливою є психологічна єдність команди, позитивний соціально-психологічний клімат і стійкість командної взаємодії в умовах змагального стресу. Система заходів передзмагального психологічного забезпечення футбольних команд має охоплювати психодіагностику, індивідуальну й командну роботу з передстартовими станами, психологічні налаштувальні ритуали та постматчевий аналіз. Практика провідних футбольних клубів і результати сучасних наукових досліджень підтверджують, що системний психологічний супровід є одним із

ключових чинників стабільності командних результатів і психологічного здоров'я гравців у довгостроковій перспективі.

1. Боличева О. В. Електронні технології в психологічному супроводі спортсмена. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали IV Всеукр. електронної наук.-практ. конф. Київ : НУФВСУ, 2021. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b7b1d9a-77e3-47e8-a07d-c8238a0d6cae/content> (дата звернення: 10.04.2026).
2. Борисова О. В., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О., Константиновська Н. Характеристика спортивних ігор як засобу відновлення психофізичного здоров'я ветеранів. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали конф. Київ : НУФВСУ, 2024. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/07afe25b-e400-43ea-8ddf-33323382b1dd/content> (дата звернення: 10.04.2026).
3. Войтенко С. Вплив різних типів взаємодії як фактор успішності спільної діяльності спортивних команд. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. № 4. URL: <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/21> (дата звернення: 10.04.2026).
4. Воронова В. І., Крикун О., Федорчук С. Оцінка стану психофізіологічних функцій у спортсменок у черліденгу. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей XVI Міжнар. конф. молодих вчених. Київ : НУФВСУ, 2023. С. 43–44. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf (дата звернення: 10.04.2026).
5. Гаврилова Н. П., Висовень Б. П., Крижановський А. А. Проблема агресивності у футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : тези конф. Київ : КУ імені Бориса Грінченка, 2023. С. 147–149. URL: https://fzfvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/Tezy_Konferenciya_FZfVs_Grinchenka_2023.pdf (дата звернення: 10.04.2026).

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЛАВЦІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Борзак Софія

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

Актуальність дослідження. Сучасне спортивне плавання характеризується граничними фізичними навантаженнями та жорсткою конкуренцією, де перемогу від поразки відділяють соті частки секунди. У таких умовах психологічна стійкість стає визначальним фактором, що забезпечує здатність атлета реалізувати свій потенціал у стресогенних умовах змагань. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку дієвих механізмів трансформації передзмагальної напруги у стан оптимальної бойової готовності та мінімізації негативного впливу дистресу на техніко-тактичні показники плавців.

Результати дослідження. Системний аналіз наукової літератури дозволяє розглядати стресостійкість як динамічну багаторівневу систему, що інтегрує когнітивний (оцінка ситуації), емоційний (саморегуляція), поведінковий (адаптивні стратегії) та фізіологічний компоненти [2]. Встановлено, що специфіка плавання вимагає від спортсмена не лише високої концентрації, а й тонкого м'язового відчуття («відчуття води»), яке першим руйнується під впливом надмірної тривожності.

Для діагностики цих станів у плавців ефективним є використання комплексу методик: шкали STAI (для визначення ситуативної тривожності) та опитувальника CSAI-2, який

дозволяє диференціювати соматичну тривожність від когнітивної. Дослідження В. Горскової свідчать, що неконтрольоване зростання тривожності безпосередньо корелює з дезорганізацією рухової активності та зниженням ефективності стартового стрибка [1].

Ключовим аспектом нашого дослідження є вивчення ефекту тейперінг-періоду (tapering). За даними науковців, планове зниження тренувальних обсягів дозволяє відновити психологічні ресурси атлета [5]. Використовуючи методику POMS (Profile of Mood States), проаналізовано динаміку емоційного стану плавців. Встановлено значущу зворотну кореляцію ($r = -0,63$) між загальним показником порушення настрою (TMD) та швидкістю подолання дистанції. Суть цієї залежності полягає в тому, що зниження індексу негативних емоцій (напруги, гніву, депресії) та зростання показника енергійності (vigor) призводить до покращення часового результату [4]. Плавці з оптимальним профілем настрою демонструють вищу толерантність до болю на фінішному відрізку.

Сучасні стратегії формування стійкості базуються на методах «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової терапії (CBT), зокрема техніках Mindfulness (усвідомленості) та АСТ (терапії прийняття та відповідальності). Ці підходи навчають плавців не боротися зі страхом, а приймати його як джерело енергії. Важливим особистісним ресурсом у цьому процесі виступає внутрішній локус контролю, який дозволяє спортсмену фокусуватися на процесі виконання завдання, а не на зовнішніх оцінках [3; 5].

Висновки. Формування стресостійкості плавців у передзмагальний період є цілеспрямованим процесом психологічного супроводу. Він має включати навчання технікам ментальної візуалізації, когнітивного рефреймінгу та дихальної саморегуляції. Інтеграція цих методів у тренувальний процес дозволяє стабілізувати психоемоційний стан і забезпечити надійність виступу на змаганнях.

1. Горскова В., Абеле А., Соловйова Й., Габріелян Г. Оцінка кореляції між рівнем тривожності перед змаганнями та результатами діяльності плавців віком 16-17 років. *Теорія та методологія фізичного виховання*. 2025. Т. 25, № 4. С. 842–849.
2. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Особистісний ресурс стресостійкості спортсменів. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : колективна монографія*. Київ. 2021. С. 72–80.
3. Федорчук С., Петровська Т., Арнаутова Л., Ганага О., Хмельницька І. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34.
4. Aouani H. et al. Optimizing performance and mood state in competitive swimmers through tapering strategies. *Frontiers in Psychology*. 2024.
5. Stone M. J. et al. The Psychology of Athletic Tapering in Sport: A Scoping Review. *Sports Medicine*. 2023.

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

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вдовенко Ангеліна

Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, Україна

Актуальність дослідження. Запровадження правового режиму воєнного стану в Україні унаслідок повномасштабного вторгнення Російської Федерації істотно змінило умови життєдіяльності здобувачів вищої освіти. Постійне емоційне напруження, інформаційний тиск, повітряні тривоги, обмеження звичних соціальних зв'язків та зниження рівня рухової активності підвищують ризики розвитку стресових станів, тривоги та депресії серед студентської молоді. У цих умовах рухова активність розглядається як один із найдоступніших і найефективніших ресурсів збереження психоемоційного здоров'я та формування стресостійкості. Водночас наукова рефлексія взаємозв'язку рухової активності та стресостійкості саме в умовах воєнного стану потребує подальшого вивчення.

Результати дослідження. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що під впливом воєнного стану в здобувачів вищої освіти зростає поширеність несприятливих симптомів психоемоційного характеру. Як зазначають Н. Г. Бишевець та О. В. Андрєєва, «під впливом бойових дій на території країни здобувачі вищої освіти переживають негативні фізичні та психоемоційні розлади. Негативні наслідки стресу можуть проявлятися на фізіологічному, психологічному, поведінковому та когнітивному рівнях» [1, с. 113]. Авторки також наголошують, що зростання кризових явищ, постійне підвищення емоційного напруження, неадекватні інформаційні навантаження, соціальна ізоляція поряд із обмеженням рухової активності посилює у студентів незадоволеність життям, погіршує його якість» [1, с. 113].

Окремої уваги заслуговує висновок про те, що «під дією стресу студенти менше часу приділяють руховій активності» [1, с. 116], а під час бойових дій значна частка студентів узагалі обмежила обсяг занять фізичною культурою. Це утворює замкнене коло: стрес знижує рухову активність, а зниження рухової активності, у свою чергу, ослаблює адаптаційні резерви організму та посилює наслідки стресу.

Разом із тим у науковій літературі переконливо доведено протилежний механізм: систематична рухова активність є ефективним засобом профілактики та подолання стресу. Так, Р. В. Слухенська, О. Д. Гауряк, А. А. Єрохова та Н. Я. Литвинюк наголошують, що «фізична активність є найкращим способом зняття психоемоційного напруження, подолання стресу, профілактики захворювань» [2, с. 109], а «фізичні вправи допомагають покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму» [2, с. 109]. Серед найбільш дієвих засобів автори виокремлюють аеробні навантаження помірної інтенсивності, дихальну гімнастику, елементи йоги та регулярну ранкову зарядку, які можуть бути адаптовані до умов дистанційного навчання й обмеженого простору.

Подібного висновку доходять О. Андрєєва, Н. Бишевець та О. Плешакова, які підкреслюють, що рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти безпосередньо пов'язаний з обсягом і регулярністю їхньої рухової активності [3, с. 32]. Автори рекомендують поєднувати аеробні та анаеробні навантаження, а також вправи на розвиток гнучкості й координації, що відповідає сучасним уявленням про багатоконпонентний характер стресостійкості як інтегральної властивості особистості. На нашу думку, ключовою проблемою залишається не лише доведення ефективності рухової активності як антистресового засобу, а й пошук реальних механізмів її впровадження в повсякденне життя студентів в умовах воєнного часу. Ми вважаємо, що саме системний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти - з урахуванням психоемоційного стану здобувачів, доступності інфраструктури та мотиваційного компонента - здатен суттєво підвищити стресостійкість студентської молоді. Перспективним напрямом, вважаємо, розробку та апробацію авторської

програми рухової активності, адаптованої до умов воєнного стану, яка поєднуватиме аеробні вправи, дихальні практики та елементи психофізичного тренінгу.

Висновки. У сучасних умовах воєнного стану рухова активність набуває значення одного з ключових чинників збереження психоемоційного здоров'я та формування стресостійкості здобувачів вищої освіти. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних проявів, покращують якість сну, мотивацію до навчання та академічну успішність. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка індивідуально орієнтованих програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для студентів закладів вищої освіти з урахуванням ступеня впливу стресогенних чинників воєнного часу.

1. Бишевец Н. Г., Андреева О. В. Влияние стрессогенных факторов на здоровье и поведенческие расстройства студенческой молодежи. *Спортивная медицина, физическая терапия и эрготерапия*. 2024. № 1. С. 113–122. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122>.
2. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. Вип. 7(152). С. 108–110. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2022.7(152).25).
3. Андреева О., Бишевец Н., Плешакова О. Влияние рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. Вип. 2. С. 32–36.

Науковий керівник:
Петрик Д. П.

ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Велько Катерина, Ковальчук Вікторія

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

Актуальність дослідження. Досліджуючи питання ментального здоров'я та його місця в психологічній підготовці спортсменів, важливо враховувати не тільки вже існуючі теорії психологічного забезпечення спортсменів, але й процес формування особистості у відповідних історико-соціальних умовах. Так, цінності, на яких виховувалися цілі покоління спортсменів та тренерів, нині перебувають у стані кризи та змін не тільки внаслідок історичного процесу формування незалежної держави України, але й під впливом соціальної кризи, зумовленої воєнним станом. В цих умовах для ефективного психологічного забезпечення спортивної діяльності необхідно враховувати як базові нейропсихологічні характеристики, психосоціальні аспекти, так і цінності людини та їхній вплив на її ментальне здоров'я. Особливо важливими ці питання стають на етапі спеціалізованої базової підготовки, який відбувається в період юнацького віку та стає фундаментом для етапу розкриття максимальних можливостей спортсмена.

Результати дослідження. Сучасні умови життя мають всеосяжний вплив на особистість людини. Перебування тривалий період часу в умовах воєнного стану має беззаперечний вплив як на психофізіологічні процеси, так і на соціальні та ціннісні аспекти життя людини. Сучасні науковці зазначають зміни, в тому числі й у ціннісній орієнтації спортсменів відповідно до нових умов історичного контексту і того, що спорт не уникає впливу цих змін. Вчені зазначають новий ритм життя, в якому зникають паузи і все більше виникає вираженого індивідуалізму. Оточені непередбачуваним майбутнім, люди втрачають чітке розуміння своїх цінностей, що призводить до послаблення психологічних опор [6].

Одночасно з цим з'явилося багато нових видів спорту, які акцентовані на розвагу, підвищується важливість збереження здоров'я спортсменів, але вчені відзначають, що цінності командного духу та чесності в спорті часто ставляться під сумнів через корупцію, допінг, комерціалізацію [6]. Тому в таких умовах надважливим постає питання ментального здоров'я спортсменів як чинника, що сприяє відновленню психологічних опор і можливості діяти в умовах високої конкуренції не тільки міжособистісної, але й ціннісної.

Під ментальним здоров'ям розуміють стан добробуту, при якому людина може впоратися зі звичайними стресами, реалізує власні здібності, може працювати плідно і продуктивно та робити внесок у свою громаду [1]. Вченими підкреслюється визначальне значення ментального здоров'я як для фізичного здоров'я людини, так і для її соціальної активності. Таким чином, можна виділити три рівні детермінантів ментального здоров'я, які закладені в дане визначення. Перш за все це якості нервової системи, задатки, резильєнтність – тобто природні якості нервової системи людини, які забезпечують її можливість справлятися зі стресами, навчатися, працювати, бути ефективною у своїй діяльності. Друга група детермінантів – соціально-психологічні: те, як сама особистість оцінює своє місце і шлях у цьому світі. Але також важливою складовою є і третій рівень – ціннісно-смысловий, адже без розуміння, навіщо людина здійснює ту чи іншу діяльність, відчувати її значущість для себе або для інших буде неможливо.

Важливо зазначити, що більшість елементів ментального здоров'я мають суб'єктивний характер: відчуття реалізації свого життєвого потенціалу, внеску в життя своєї громади та задоволеності власним життям. Тому суб'єктність людини та її можливість впливати на власне життя та причетність до інших людей є важливими аспектами поняття «ментальне здоров'я».

Метою нашого дослідження було визначення особливостей ментального здоров'я в процесі психологічної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. У спортивній науково-дослідній літературі до етапу спеціалізованої базової підготовки відносять період юнацького віку 16/17–19 років [3]. Враховуючи психологічні особливості цього віку, а саме: сталість поведінки, відчуття власного «Я», усвідомлення власних цілей та життєвих перспектив, готовність до ефективної взаємодії та спілкування із дорослими [4], спортсмени можуть ставати свідомими учасниками спортивної підготовки, а не лише об'єктом впливу. А згідно з теорією самодетермінації, людина за своєю природою є такою, що рухається у напрямку власного розвитку. Дана теорія фокусується на тому, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на мотивацію, зокрема автономію, компетентність та причетність. Ключовим аспектом є можливість вибору діяльності на основі власних прагнень, інтересів та цінностей. Дослідження життєвої енергії, ресурсу, який людина може направити на власні потреби, підтверджують, що така енергія пов'язана із відчуттям автономії у власних діях. Тому спортсмен може відчувати підвищення настрою та життєвої енергії навіть після значних фізичних зусиль, але саме коли ці дії виконувалися добровільно. У той час як діяльність, здійснювана з контрольованих мотивів, відчувається більш виснажливою [5]. Так, елементи ментального здоров'я вже наче вбудовані в теорії мотивації спортсменів. Враховуючи особливість сучасних соціальних тенденцій до індивідуалізму, потреби брати відповідальність та робити власні вибори на базі власних цінностей є загальними соціальними тенденціями в сучасному світі.

Емпіричні дослідження психологічних корелятивів особистісної автономії юнацтва (середній вік – 19 р. 11 міс.) підкреслюють актуальність у сучасних умовах дотримання й збереження автентичності й незалежності поглядів юнаків та дівчат, їхніх цінностей, переконань, важливе місце в їхньому житті спрямування на формування «власного» простору життя із збереженням цілісності образу «Я». Нетипові ситуації в житті підсилюють їхню особистісну автономію та можливість ефективно діяти, почуваючись здатними контролювати власне життя, відчуючи себе в центрі подій та підтримуючи ефективну комунікацію з оточенням. Підкреслюється, що особистісна автономія взаємопов'язана з переживанням стану психологічного благополуччя і, навпаки, чим кращий стан психологічного благополуччя, тим більше стверджуються юнаки і дівчата у можливостях брати на себе відповідальність,

проявляти ініціативу, самостійність і незалежність. Переживання суб'єктивної свободи підвищує відчуття довіри до себе, до власного внутрішнього «Я» [2].

Висновки. Таким чином, детермінанти ментального здоров'я спортсменів у період спеціалізованої базової підготовки мають комплексний характер і є фундаментальними для ефективної психологічної підготовки спортсменів. Водночас вони виступають як важливий чинник формування цілісного образу «Я» спортсмена, так і важлива складова психологічного забезпечення в цей період, сприяючи розвитку можливості брати відповідальність та робити вибір у власному житті.

1. Кабальський Р. О., Галєєв Я. В. Концепція «mental health» як складовий елемент системи охорони праці. Полтавський правовий часопис. 2021. № 3. С. 48–62.
2. Коломієць Л. І., Назаренко Ю. В. Психологічні кореляти особистісної автономії юнацтва. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 5. С. 67–73.
3. Корягін В. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2014. № 15. С. 124–129.
4. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
5. Ryan R. M. Motivation, movement, and vitality: Self-determination theory and its organismic perspective on physical activity as part of human flourishing. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Vol. 80. Art. 102932. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102932>.
6. Tokarski W., Tosounidis A., Zarotis G. F. Society: Sport, Fitness & Wellness. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*. 2023. Vol. 10, Iss. 1. P. 01–11. DOI: 10.9790/6737-10010111

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТСПОРТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ

Воронова Валентина, Астахова Анастасія

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

Актуальність дослідження. Завершення спортивної кар'єри є складним психологічним і соціальним процесом, що супроводжується глибокими змінами у структурі особистісної ідентичності спортсмена та його соціальному статусі. При цьому основна складність полягає не лише в припиненні професійної діяльності, а й в різких змінах способу самосприйняття, переосмислення життєвих орієнтирів і системи цінностей [3], де якість адаптації визначається переплетінням особистісних та розвиваючих факторів, а не однією змінною [1; 4]. Це вказує на необхідність дослідницького підходу до постспортивної адаптації як цілісного явища, що охоплює взаємопов'язані сфери життєдіяльності і забезпечує можливість розгляду спортсмена як особистості, розвиток якої відбувається паралельно в особистісній, соціальній та освітньо-професійній сферах [1; 5].

Поняття постспортивної адаптації охоплює професійно-освітню траєкторію спортсмена, яку в науковій літературі пов'язують із теорією «подвійної кар'єри», коли поєднання спорту з навчанням або працею розглядається як чинник, що сприяє формуванню ресурсів для подальшої професійної реалізації та зниженню ризику дезадаптації після завершення кар'єри, пошук нових професійних можливостей [6].

Особливість адаптації до постспортивного життя спортсменів циклічних видів спорту, зокрема біатлоністів, детермінована переважно індивідуальним характером їхньої професійної діяльності. Це спричиняє меншу соціальну інтегрованість під час активної кар'єри та обмежену кількість соціальних контактів поза спортивним середовищем. Окрім того, психологічна адаптація спортсменів - представників циклічних дисциплін,

характеризується більш тривалим періодом перебудови у порівнянні з представниками командних видів спорту. Для цієї категорії характерні відкладені реакції на завершення кар'єри, коли процес усвідомлення втрати статусу та ролі відбувається поступово [2; 7].

Мета дослідження – визначити особливості постспортивної адаптації спортсменів-біатлоністів. Методи: аналіз і узагальнення наукових джерел; анкетування спортсменів-біатлоністів; методи математичної статистики (обчислення середніх значень). У ході анкетування було опитано 50 біатлоністів віком від 18 до 40 років, чоловіки і жінки; особи, що вже завершили спортивну кар'єру та які перебувають на етапі завершення або планують завершення незабаром.

Результати дослідження. В процесі дослідження встановлено, що специфічними негативними факторами постспортивної адаптації, зазначеними спортсменами-біатлоністами є наступні: поступове виникнення відчуття ізольованості та зниження рівня соціальної активності, що пов'язано з втратою ними спортивної звички до чітко організованого розкладу тренувальних занять та власного життя; припинення підтримки тренерів за будь-якої складної ситуації; зміна та поступове зникнення джерел підтвердження власної цінності, що може викликати сумніви у здібностях; втрата звичних досягнень та невизначеність стосовно подальшого розвитку; переживання стресу нової якості, не пов'язаного зі спортивними ситуаціями, а зі зміною стилю життя, без звичних фізичних і психічних навантажень, новими, не звичними життєвими труднощами; порушення або навіть поступове припинення багаторічних соціальних зв'язків зі звичним та зрозумілим для спортсмена спортивним середовищем; переживання невизначеності на рахунок подальшого професійного становлення або діяльності поза спортом; різка зміна розкладу повсякденного життя та матеріальних можливостей; зміни у стані у стані здоров'я, часті загострення старих спортивних травм.

До труднощів, які, на думку спортсменів-біатлоністів заважають успішно адаптуватися до постспортивної адаптації віднесено: втрата сенсу життя - 19%; депресивний тон, який переважає в настрої - 22%; стан тривожності - 27%; зниження самооцінки - 24%; інші, поодинокі причини - 8% випробуваних.

Висновки. Для успішного проходження постспортивної адаптації спортсменів-біатлоністів треба розглядати її як складний багаторівневий процес, що охоплює психологічну, соціальну, професійну та культурну перебудову особистості після завершення спортивної кар'єри. Необхідно забезпечити поступовість такого переходу і враховувати залежить від рівня готовності спортсмена до змін, психологічні особливості особистості, спортивний досвід та специфіку соціального середовища, в якому атлет буде перебувати після закінчення спортивної кар'єри.

1. Приймак М.М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Спортивний вісник Придніпров'я / Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia / Prydniprovia Journal of Sports Science, 2025, № 2. С. 103-112.<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>
2. Cecić Erpič S., Wylleman P., Zupančič M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004. Vol. 5, no. 1. P. 45–59. URL: [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(02)00046-8)
3. Haslam C., McAulay C., Cooper D., Mertens N., Coffee P., Hartley C., Fransen K. "I'm More Than My Sport": Exploring the Dynamic Processes of Identity Change in Athletic Retirement. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 73. P. 102640. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102640>
4. McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A., & Jones, H. S. (in press). Self--regulation in endurance sports: Theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2018. 47p. doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469161
5. Moore H. S., Walton S. R., Eckenrod M. R., Kossman M. K. Biopsychosocial Experiences of Elite Athletes Retiring from Sport for Career-Ending Injuries: A Critically Appraised Topic. *Journal of Sport Rehabilitation*. 2022. Vol. 31, no. 8. P. 1095–1099. URL: <https://doi.org/10.1123/jsr.2021-0191>

6. Robnik P., Kolar E., Štrumbelj B., Ferjan M. Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
7. Treigienė M., Šukys S. Critical Analysis of Athlete Retirement from Sport. *Laisvalaikio tyrimai*. 2019. Vol. 1, no. 13. URL: <https://doi.org/10.33607/elt.v1i13.792>

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF THE COACHING ENVIRONMENT ON THE MOTIVATIONAL STABILITY OF ADOLESCENTS IN ACADEMIC ROWING

Wu Yunhui

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Department of Psychology and Pedagogy, Kyiv, Ukraine

The modern system of sports training in academic rowing is characterized by high intensity of the training process, a significant proportion of monotonous activity, and strict regulation of workloads. Under such conditions, the key issue is not only achieving sports results but also maintaining stable engagement of adolescents in training activities. Empirical studies indicate that the main reason for decreased participation and premature dropout from training is not physical overload, but disruption of motivational regulation (Zhang et al., 2022).

Within contemporary approaches to the analysis of motivation, it has been established that its quality is determined by the level of satisfaction of basic psychological needs – autonomy, competence, and relatedness (Ryan et al., 2021; Vansteenkiste et al., 2020). At the same time, meta-analytical findings demonstrate that the key factor mediating these processes is the coaching environment, particularly the style of coach-athlete interaction and the nature of feedback (Mossman et al., 2022; Liu et al., 2025). Despite a substantial body of research in this area, the mechanisms of the coaching environment's influence specifically in the context of academic rowing remain insufficiently explored. The specificity of this sport, which combines individual responsibility with team interaction, high repetition of actions, and delayed performance outcomes, creates unique conditions for the transformation of adolescent motivation, thereby determining the relevance of this study.

The aim of the study is to identify the psychological mechanisms of the influence of the coaching environment on the motivational stability of adolescents in the process of training in academic rowing.

The study involved 20 athletes aged 14-17 who are systematically engaged in this sport in specialized sports schools. To assess motivation, scales of motivational regulation were used, including intrinsic motivation, identified, introjected, and external regulation, as well as amotivation. Instruments for measuring the satisfaction of basic psychological needs and indicators of motivational climate were also applied. Additionally, indicators of motivational stability were assessed, including the level of engagement and the intention to continue participation. The integral indicator was the Self-Determination Index (SDI), which reflects the balance between autonomous and controlled forms of motivation. Cluster and correlation analyses were used for data processing, allowing the identification of both types of motivation and the mechanisms of their formation.

The results indicate that the motivational stability of adolescents is formed as a result of the interaction of several interrelated psychological mechanisms mediated by the coaching environment. The first and fundamental mechanism is autonomy, which manifests itself through the opportunity for choice, understanding the goals of the training process, and the athlete's participation in decision-making. Under such conditions, autonomous motivation is formed, characterized by high levels of intrinsic regulation ($M = 6.2$) and a positive Self-Determination Index ($SDI = +4.7$).

A decrease in autonomy is accompanied by a transition to controlled forms of motivation, in which the level of autonomy satisfaction decreases to 2.4, reflecting the dependence of activity on external factors.

The second mechanism is competence, which is realized through a sense of effectiveness, adequate feedback, and awareness of one's own progress. A high level of competence (4.5) ensures stability of participation in training, whereas its decrease to 2.9 acts as a trigger for the loss of motivational stability and is associated with increased intentions to discontinue participation.

The third mechanism is external control, which manifests through strict demands, lack of explanations, and the dominance of evaluative interaction. Its influence is associated with an increase in external regulation and amotivation. It has been established that external regulation has a positive relationship with psychological exhaustion ($r = +0.58$), while amotivation demonstrates the strongest relationship ($r = +0.70$), indicating its role as a direct mechanism in the development of burnout (Appleton et al., 2023; Monteiro et al., 2025).

An additional mechanism is novelty, which, under conditions of high repetition of training actions, performs a compensatory function. Its insufficiency leads to a decrease in intrinsic motivation and a transition to amotivation (Fernández-Espínola et al., 2020).

The analysis shows that these mechanisms do not function in isolation but as a unified system, in which autonomy and competence ensure the stability of motivation, while external control and lack of novelty contribute to its destabilization.

Conclusions. Thus, motivational stability is the result of a balance between supportive and destructive mechanisms formed within the coaching environment. The scientific novelty of the study lies in identifying the structural interaction of these mechanisms specifically in the context of academic rowing, which makes it possible to refine contemporary understandings of motivational regulation in adolescent sport.

The practical significance lies in the possibility of optimizing the training process through targeted influence on these mechanisms, particularly by supporting athletes' autonomy, developing a sense of competence, reducing rigid control, and introducing elements of novelty into training activities.

Motivational stability of adolescents in academic rowing is formed as a system of interacting psychological mechanisms, among which autonomy, competence, external control, and novelty play a key role. Supporting autonomy and competence ensures the formation of internally accepted and stable motivation, whereas the dominance of external control and the absence of novelty lead to its destabilization.

The effectiveness of the training process is determined by the quality of the motivational environment created by the coach, and this factor is decisive in ensuring long-term participation of adolescents in sports activity.

1. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
2. Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
3. Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., et al. (2022). Autonomy support in sport: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
4. Zhang, M., Wang, X. C., & Shao, B. (2022). Predictors of persistent participation in youth sport. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871936>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕНІСІСТІВ-ЮНІОРІВ В УМОВАХ ВИСОКОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ КОНКУРЕНЦІЇ

Гак Антон, Фольварочний Ігор

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

Актуальність дослідження. Юнацький теніс характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності та одним із найвищих рівнів конкуренції у сучасному спорті. Рання інтеграція спортсменів у міжнародні рейтингові системи (ITF Juniors, Tennis Europe), висока щільність турнірного календаря, необхідність постійного підтвердження результату та складність переходу з юнацького у професійний спорт формують специфічне психологічне середовище діяльності тенісистів-юніорів.

Проблема психологічного забезпечення діяльності тенісистів-юніорів в умовах високої змагальної конкуренції залишається недостатньо розробленою. Особливої уваги потребує визначення психологічних чинників, що забезпечують здатність спортсменів підтримувати ефективне функціонування в умовах високої інтенсивності змагальної діяльності, постійного рейтингового тиску та конкуренції.

Результати дослідження. У тенісі змагальна діяльність має виражений індивідуальний характер та передбачає високий рівень автономності спортсмена без можливості постійного зовнішнього регулювання під час матчу. Тенісист змушений самостійно приймати тактичні рішення, контролювати емоційні стани, підтримувати концентрацію уваги та адаптуватися до мінливих умов діяльності. За таких умов підвищується роль психологічних механізмів регуляції діяльності спортсмена.

Висока змагальна конкуренція створює додатковий психологічний тиск, пов'язаний із рейтинговою залежністю, соціальним оцінюванням, значущістю результату та страхом втрати спортивних позицій. У юнацькому віці це ускладнюється недостатньою стабільністю механізмів саморегуляції та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів [5].

За даними International Tennis Federation, міжнародний юніорський тур включає сотні турнірів у різних країнах світу та фактично моделює структуру професійного тенісу вже на етапі юнацького спорту [3]. Успішність спортивного розвитку в цих умовах значною мірою залежить від здатності спортсмена адаптуватися до постійної змагальної діяльності, рейтингового тиску та високої варіативності результатів. Рейтингова модель змагальної діяльності передбачає постійне накопичення очок і щотижневе оновлення позицій гравців, що створює неперервний цикл змагань: щоб утримувати позицію, спортсмен має виступати практично щомісяця. Наприклад, найкращі тенісисти-юніори беруть участь у 20–25 турнірах на рік, проводячи понад 100 офіційних матчів [2].

Водночас дослідження переходу спортсменів із юніорського у професійний теніс свідчать, що рання та систематична участь у змаганнях є важливим чинником подальшого спортивного успіху. Зокрема, встановлено, що результати виступів у юніорських турнірах та стабільна участь у міжнародній системі змагань пов'язані з більш успішним переходом до професійного тенісу [1;4]. Це додатково посилює значущість змагальної діяльності вже на етапі юніорського спорту.

У таких умовах особливого значення набувають психологічні механізми, що забезпечують здатність спортсмена до саморегуляції в умовах постійного конкурентного тиску. Одним із таких механізмів є внутрішня мотивація, яка у межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) розглядається як найбільш автономна форма мотиваційної регуляції, за якої діяльність здійснюється внаслідок безпосереднього інтересу, залученості та задоволення від самого процесу виконання діяльності [6].

На відміну від зовнішньо регульованої діяльності, внутрішня мотивація забезпечує більш стійке залучення спортсмена до тренувального та змагального процесів, вищий рівень психологічної стійкості та більш ефективну саморегуляцію в умовах невизначеності й стресу [7]. Це має особливе значення у юнацькому тенісі, де спортсмени змушені функціонувати в

умовах постійного соціального оцінювання, високої варіативності результатів та регулярного переживання ситуацій успіху і невдач.

Водночас специфіка міжнародної системи юніорських змагань сприяє посиленню зовнішніх регуляторів діяльності: орієнтації виключно на результат, залежності від рейтингових показників, страху втрати спортивних позицій та підвищеної чутливості до оцінювання з боку тренерів, батьків і спортивного оточення. У таких умовах внутрішня мотивація набуває особливого значення як психологічний механізм, що забезпечує стійке залучення спортсмена до діяльності, сприяє збереженню орієнтації на процес спортивного вдосконалення та підвищує здатність ефективно функціонувати в умовах постійного змагального тиску.

Висновок. Система юнацького тенісу, що характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності та раннім включенням спортсменів у міжнародне конкурентне середовище, формує підвищені психологічні вимоги до тенісистів-юніорів. У цих умовах внутрішня мотивація може виступати важливим механізмом психологічної стійкості, саморегуляції та підтримання ефективності діяльності. У зв'язку з цим перспективним напрямом подальших досліджень є визначення психолого-педагогічних умов розвитку та підтримання внутрішньої мотивації тенісистів-юніорів у системі багаторічної спортивної підготовки.

1. Bozděch M., Zháněl J., Malý T. Junior-to-senior transition in elite tennis players: longitudinal analysis of player development. PLOS ONE. 2024. Vol. 19(9). DOI: 10.1371/journal.pone.0309472.
2. Fleming J. A., Field A., Lui S., Naughton R. J., Harper L. D. The demands of training and match-play on elite and highly trained junior tennis players: a systematic review. International Journal of Sports Science & Coaching. 2023. Vol. 18(4). P. 1365–1376. DOI: 10.1177/17479541221102556.
3. International Tennis Federation. ITF World Tennis Tour Juniors. URL: <https://www.itftennis.com/en/itf-tours/world-tennis-tour-juniors/>
4. Reid M., Crespo M., Santilli L., Miley D., Dimmock J. The importance of the International Tennis Federation's junior circuit in the development of professional tennis players. Journal of Sports Sciences. 2007. Vol. 25(6). P. 667–672.
5. Rice S. M., Purcell R., De Silva S., Mawren D., McGorry P. D., Parker A. G. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*. 2016. Vol. 46(9). P. 1333–1353. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2.
6. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
7. Standage M. Self-Determination Theory Applied to Sport. The Oxford Handbook of Self-Determination Theory / ed. by R. M. Ryan. Oxford : Oxford University Press, 2023. P. 701–723. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ І ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА

Гринь Олександр, Воробйов Михайло, Ляшенко Олена, Корольов Борис
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, Україна
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. київ, Україна

Актуальність дослідження. Побудова та ефективна підготовка спортивної команди є доволі складним та тривалим процесом, який здійснюється за безпосередньою участю і під керівництвом тренера. Як вважає один із авторитетних фахівців, який успішно працював із командами в футболі, Р.Міхелс, – переважна більшість тренерів думають про побудову спортивної команди на внутрішньому (психологічному) рівні, зокрема про менталітет гравців, про дух команди, що є дуже важливим, і позитивно впливають на готовність колективно працювати для досягнення спільної мети [3]. Наголошується, що не можна значно підвищити гру окремого спортсмена, але можна поліпшити ефективність його дій у команді. Тренеру важливо враховувати психологічні аспекти побудови, формування спортивної команди, що забезпечить ефективність її діяльності [1; 2; 4; 5].

Результати дослідження. Підвищення результативності, кфективність групової взаємодії спортсменів передбачає постійне вдосконалення роботи команди, покращення командних дій спортсменів залежно від обраної схеми групових техніко-тактичних дій. Надалі на високому рівні майстерності гравців, цілісність команди набуває більшого значення [3].

Діяльність тренера з початком роботи у спортивній команді, як правило, пов'язана з новими вимогами, зі змінами в організації гри, ігрових концепцій, методів тренувань тощо. Все це може викликати у спортсменів стан, який буде для них своєрідним психологічним бар'єром: невизначеність та невпевненість перед новизною, недовіра до нових, незвичних підходів у роботі, можлива втрата ігрових кондицій при переході на нову техніку та тактику виконання спортивних дій, побоювання взагалі втратити місце в основному складі, – ось що потребує пильної уваги тренера до команди або окремих спортсменів. Тому деякі спортсмени потенційно створюють прихований або наявний опір вимогам тренера.

Приймаючи нову команду, навіть авторитетний тренер може потрапити у скрутне становище, якщо він не врахує ряд обставин. Прийшовши в уже сформований колектив, тренер може зіштовхнутися з існуючими традиціями, різними звичками, спогадами про колишніх керівників, нарешті, безліччю інших об'єктивних обставин. Все це за найменшої помилки тренера може призвести до напруження у взаємодії зі спортсменами та бути підґрунтям до виникнення конфліктів.

З метою попередження конфліктних стосунків і ворожості тренер з самого початку повинен здійснювати керівництво командою за певною програмою. Залежно від того, як спортсмени сприймають запропоновану програму і адаптуються до неї, деякі правила, встановлені тренером, можуть бути скасовані. Якщо дотримуватися цієї лінії керівництва, то незабаром спортсмени почнуть усвідомлювати свою роль у прийнятті рішень, і напруженість у команді зменшиться.

Існують деякі психологічні особливості комплектування клубних команд, котрі повинен враховувати тренер. Такі команди відрізняються спортивними традиціями, специфікою організації гри, спортивними домаганнями, тривалістю спільної діяльності в умовах навчально-тренувального процесу та змагань. У таких командах досвідчені гравці відчують себе достатньо впевнено. Однак новачки відчують ряд психологічних труднощів, які повинні враховуватися і вирішуватися тренерами.

Входження спортсмена в новий колектив завжди пов'язане з періодом психологічної адаптації, яка має різну тривалість. Успішність входження новачка в команду залежить від багатьох факторів, зокрема, від властивостей його особистості. Одним із них є конформність – схильність до добровільної зміни очікуваних неоднакових реакцій у бік реакції оточуючих. Значення конформності полягає в тому, що полегшується здійснення єдності дій і поведінки всієї групи.

Ступінь підпорядкування спортсмена команді залежить і від ряду інших факторів, серед яких є індивідуально-психологічні відмінності спортсменів, статус спортсмена в групі, труднощі вирішуваних завдань, характер групової приналежності та привабливість команди для індивіда та ін.

Відсутність високого соціального статусу може призвести до виникнення у спортсменів несприятливих психологічних рис: відсутності прагнення до лідерства та утвердження власного «я», напруженості, тривожності, більш позначеною стає залежність, нерішучість, невпевненість. Це залежить від ряду оціночних факторів, а саме самооцінки спортсмена, очікуваної оцінки від команди і оцінки самим спортсменом команди. Чим нижчою є самооцінка, гіршою оцінка з боку команди і вищою оцінка команди самим спортсменом, тим вищою є ймовірність виникнення у спортсмена тривожності, невпевненості в собі. Тому необхідно вжити ряд педагогічних заходів для зниження негативних психологічних проявів у спортсменів, зокрема тренер повинен, насамперед, створити таку психологічну атмосферу, щоб вони відчували, що їхня діяльність є важливою для колективу, щоб успіхи і невдачі були спільними для усієї команди. При проведенні такої роботи тренеру слід постійно створювати умови, котрі б спонукали спортсмена підвищувати рівень майстерності та надавали можливість розкрити свій потенціал задля успішності діяльності команди.

Іншим складним питанням, що обов'язково слід врахувати тренеру, є взаємини між основними і запасними гравцями в команді. Багато тренерів вважають, що у збірних командах не повинно бути поділу гравців на основних і запасних. Ця позиція сприяє підвищенню рівня згуртованості колективу, усунення напруженості у взаєминах між спортсменами і створює відповідну психологічну атмосферу. Водночас практика свідчить, що відсутність лідера команди або певної групи спортсменів може суттєво позначатися на ефективності ігрової взаємодії та погіршити командну діяльність.

Висновок. Одним з головних завдань тренера з побудови та керівництва команди є визначення ділового статусу кожного спортсмена. Особливого значення це набуває при комплектуванні команди з гравців різного рівня майстерності щоб це не призводило до поділу команди на різні угруповання. Досвід практичної роботи та результати соціометричних досліджень свідчать, що згуртованість серед запасних гравців значно нижча, ніж серед гравців основного складу. Гравці основного складу мають високий статус як за діловими, так і за емоційними показниками..

Уважна робота тренера, психологічна підтримка кожного спортсмена в команді дозволяють мінімізувати можливі небажані в соціально-психологічному відношенні моменти життєдіяльності спортивної команди.

1. Гірняк А. Н. Психологічна діагностика міжособистісної взаємодії засобами соціометричного опитування // Психологія і суспільство. – 2019. – № 34. – С. 138–147.
2. Гринь О. П. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. – 2-ге вид., без змін. – Київ : НУФВСУ : Олімпійська література, 2024. – 276 с.
3. Михельс Г. Побудова команди : шлях до успіху / пер. з англ. – Київ : Центр ліцензування ФФУ, 2006. – 224 с.
4. Холл Дж., Коул Е., Таунсенд Р. К., Ніколас А. Р. Дослідження узгодженості між ідеологічними переконаннями тренерів та філософією академії у професійному юнацькому футболі // Спорт, освіта та суспільство. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 377–392. – DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1856061>
5. Gassner L., Zechmeister-Koss I., Reinsperger I. National Strategies for Preventing and Managing Non-communicable Diseases in Selected Countries // *Frontiers in Public Health*. – 2022. – DOI: [10.3389/fpubh.2022.838051](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.838051)

6. Hu Z., Zhang C., Yan Y. Overview of Methods for Preventing Non-communicable Diseases from a Public Health Perspective // International Journal of Biology and Life Sciences. – 2023. – Vol. 4, no. 1.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ІГРОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ

Єрін Костянтин

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Анотація. У роботі обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми психологічної підготовки «Mental Performance» для гравців-аматорів. Досліджено вплив технік саморегуляції та протоколів комунікації на рівень ігрового стресу, стійкість до тиску та частоту виникнення стану тільту. Встановлено, що системна психологічна підготовка дозволяє знизити рівень стресу на 17,65% та покращити здатність до відновлення уваги після помилок на 35,30%.

Ключові слова: кіберспорт, тільт, психологічна підготовка, саморегуляція, командна комунікація, мотивація.

Вступ. Сучасний змагальний процес у кіберспорті вимагає від гравців не лише технічної майстерності, а й високої емоційної стійкості [1]. Однією з найгостріших проблем для аматорських команд залишається стан «тільту» – деструктивного психоемоційного стану, що призводить до втрати концентрації та зниження продуктивності [2]. Нестача системної психологічної підтримки на початкових етапах кар'єри часто стає причиною професійного вигорання та завершення виступів [3].

Мета та завдання дослідження. Перевірити ефективність програми «Mental Performance», спрямованої на подолання тільту та оптимізацію комунікації у кіберспортсменів-аматорів.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 17 студентів (n=17) віком 18–25 років. Використано методи анкетування, педагогічного експерименту (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) та математичної статистики. Експеримент тривав з листопада 2025 р. по квітень 2026 р. на базі ХДАФК

Результати дослідження та їх обговорення.

Авторська програма «Mental Performance» базувалася на принципах теорії самовизначення [4] та включила наступні блоки:

1. **Оперативна саморегуляція:** навчання технікам контролю емоційного стану безпосередньо під час гри.
2. **Оптимізація комунікації:** впровадження протоколів, що базуються на етнографічних дослідженнях успішних командних взаємодій у тактичних шутерах [5].

Порівняльний аналіз показників до та після впровадження програми (березень–квітень 2026 р.) продемонстрував суттєву позитивну динаміку (Таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика психологічних показників до та після експерименту (n=17)

Досліджуваний параметр	До впровадження (%)	Після впровадження (%)	Динаміка (+/- %)
Високий рівень ігрового стресу	29,41	11,76	-17,65%
Висока стійкість до тиску	11,76	35,29	+23,53%
Здатність до швидких рішень (висока)	29,41	47,06	+17,65%

Частота входу в стан тільту (часто)	29,41	5,88	-23,53%
Відновлення уваги після помилки (легко)	23,53	58,82	+35,29%

Завдяки впровадженню командного глосарію, суб'єктивна оцінка здатності швидко приймати рішення під тиском зросла на 18%. Гравці зазначили, що переоцінка фізіологічних ознак стресу як стану «бойової готовності» виявилася ефективнішою за спроби придушення емоцій.

Висновки. Експериментально доведено, що комплексна психологічна підготовка є критично важливою для стабілізації результатів у кіберспорті. Програма «Mental Performance» дозволила суттєво знизити негативний вплив тільту та підвищити якість командної взаємодії. Отримані результати можуть бути впроваджені в тренувальний процес студентських та аматорських команд для підвищення їхньої конкурентоспроможності.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку Подальша робота у цьому напрямку передбачає інтеграцію засобів біозворотного зв'язку (Biofeedback) у тренувальний процес для об'єктивізації стану стресу за показниками варіабельності серцевого ритму. Також перспективним є вивчення впливу когнітивних навантажень на швидкість реакції в умовах тривалого ігрового процесу та розробка спеціалізованих протоколів відновлення після змагальних сесій.

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : ЦНЛ, 2018. 304 с.
2. Скалозуб А. Підходи до визначення понять “тильт” та “тильтування” як наукової проблеми в кіберспорті. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 70–73.
3. Cregan S. C., Toth A. J., Campbell M. J. Studying Tilt and Emotion Regulation in Video Games. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15.
4. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.
5. Oksala A. The importance of communication in esports: an ethnographic interview with a Finnish CS:GO team. MS thesis. 2022.

Науковий керівник:
канд.тех.наук,
доцент Долгополова Н. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПЕВНЕНOSTІ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК НА ЕТАПІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Закорко Аріна

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

Актуальність дослідження. У сучасному спорті вищих досягнень психологічна готовність спортсмена є не менш важливою, ніж фізична чи технічна підготовленість. Проблема формування змагальної впевненості є однією з ключових у спортивній психології, оскільки вона безпосередньо забезпечує реалізацію технічного та фізичного потенціалу атлетів в умовах гострого змагального суперництва. У жіночому дзюдо ця проблематика набуває особливого значення через специфічні вимоги виду спорту: високу інтенсивність поєдинків, необхідність миттєвого прийняття рішень і значне психоемоційне навантаження. Попри наявність наукових праць із психологічної підготовки спортсменів, системні підходи до розвитку змагальної впевненості саме у кваліфікованих дзюдоїсток на передзмагальному етапі залишаються недостатньо розробленими. **Мета дослідження** — визначити психолого-

педагогічні умови та методичні засоби формування змагальної впевненості у кваліфікованих дзюдоїсток на етапі передзмагальної підготовки.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що змагальна впевненість є інтегративним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивний, емоційно-вольовий і мотиваційний компоненти. Когнітивний компонент відображається в адекватній суб'єктивній оцінці власної готовності; емоційно-вольовий — у здатності зберігати самоконтроль під тиском; мотиваційний — у домінуванні орієнтації на досягнення, а не уникнення невдачі.

Теоретичним фундаментом дослідження слугує теорія самоефективності А. Бандури, яка описує чотири джерела впевненості: власний досвід успішних дій, спостереження за іншими спортсменками, соціальне переконання та суб'єктивна інтерпретація фізіологічних станів. Модель спортивної впевненості Р. Вілі конкретизує цю концепцію через виокремлення трьох типів впевненості (у фізичних навичках, когнітивна ефективність та психологічна резильєнтність) і дев'яти джерел, об'єднаних у домени досягнень, саморегуляції та соціального клімату.

Дослідження G. Ziv та R. Lidor (2013) встановили, що рівень кортизолу, соматична та когнітивна тривожність у дзюдоїстів зростають безпосередньо перед поєдинком; при цьому спортсменки демонструють вищий рівень ситуативної тривожності порівняно зі спортсменами-чоловіками, що обумовлює потребу у спеціалізованих програмах психологічного супроводу. Виявлено три характерні передзмагальні психоемоційні стани: оптимальна «бойова готовність» (збалансована мобілізованість і самоконтроль), «передстартова лихоманка» (дисфункціональне надмірне збудження) та «передстартова апатія» (млявість і байдужість). Цілеспрямоване формування змагальної впевненості є ключовим інструментом досягнення та підтримання оптимального стану.

Виокремлено чотири взаємопов'язані принципи передзмагальної підготовки, що задіюють власний механізм формування впевненості. Принцип *моделювання* — відтворення умов майбутнього змагання у тренуваннях — формує позитивний досвід і усуває психологічний тиск невизначеності. *Тейперінг* — планомірне зниження обсягу навантажень — усуває накопичену функціональну втому й породжує суб'єктивне відчуття «легкості» та компетентності. Принцип *комплексності* забезпечує паралельне вдосконалення техніко-тактичної майстерності та психологічної стійкості через ментальну репетицію й рефреймінг передстартового збудження. Принцип *індивідуалізації* враховує психологічний профіль кожної спортсменки, що є запорукою ефективності психологічних впливів.

Емпіричну базу дослідження склали результати тестування 15 кваліфікованих дзюдоїсток СДЮШОР «Юний Спартаківець» (м. Київ) із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що вимірювали рівень та структуру змагальної впевненості на різних етапах передзмагального мезоциклу. Виявлено, що більшість спортсменок мають задовільні показники самооцінки технічної готовності, однак демонструють недостатній рівень емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Визначено ключові психофізіологічні детермінанти динаміки впевненості: емоційна стійкість, контроль активації, антиципація тактичних ситуацій та індивідуальна спрямованість мотивації.

Висновок. Змагальна впевненість кваліфікованих дзюдоїсток є динамічним психологічним конструктом, що піддається цілеспрямованому формуванню і безпосередньо визначає результативність змагальної діяльності. Її зміцнення потребує системного психологічного супроводу, що охоплює когнітивні методи (аналіз суперниць, тактичне планування, ідеомоторне тренування), психорегуляційні техніки (аутотренінг, дихальні вправи, релаксація, візуалізація) та цілеспрямовану тренерську роботу з підтримки позитивної самооцінки спортсменки. Практична значущість дослідження полягає в розробці науково обґрунтованих методичних рекомендацій для тренерів і спортивних психологів щодо оптимізації змагальної впевненості дзюдоїсток на передзмагальному етапі підготовки.

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 р.

2. Vealey R. S., Chase M. A. Self-confidence in sport. *Advances in sport psychology* / ed. T. S. Horn. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2008. P. 65–97.
3. Ziv G., Lidor R. Psychological Preparation of Competitive Judokas. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2013. Vol. 12, no. 3. P. 371–380.
4. Михайлов Р. В. Психологічні особливості підготовки спортсмена-дзюдоїста до міжнародних змагань. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 5. С. 71–77.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
6. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 240 с.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2024. 232 с.
8. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ : Олімпійська література, 2013. 624 с.

Науковий керівник:
канд. пед. наук,
професор Толкунова І.В.

ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ НА ПЕРЕДСТАРТОВУ ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ

Зирянова Ірина

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

Актуальність дослідження. У сучасному фехтуванні результат усе частіше визначається не лише техніко-тактичною підготовленістю, а й здатністю спортсменів діяти точно й швидко в умовах емоційного напруження. Передстартовий період у цьому виді спорту є особливо чутливим: рішення приймаються за частки секунди, помилка практично не залишає часу на виправлення, а психологічна нестабільність одразу відображається на якості сенсомоторних реакцій і тактичного мислення.

У наукових джерелах достатньо широко розглянуто проблему тривожності в спорті, окремо досліджувались питання втоми та передстартових станів. Проте ці явища зазвичай аналізуються ізольовано або без урахування індивідуально-типологічних особливостей спортсменів. У практиці ж тренування саме поєднання кількох психічних станів та їх взаємодія з темпераментом визначають характер поведінки спортсменів перед боєм.

Фехтування як індивідуальний вид спорту з високими когнітивними навантаженнями потребує більш диференційованого підходу до психологічного забезпечення. Це особливо актуально в умовах сучасної України, де психологічна стійкість спортсменів набуває додаткового значення. У зв'язку з цим виникає потреба не просто констатувати рівень тривожності чи втоми, а встановити, яким чином ці стани впливають на конкретні компоненти передстартової готовності та як цей вплив змінюється залежно від типу темпераменту.

Результати дослідження. У фехтуванні роль психічного стану особливо значуща через специфіку змагальної діяльності. Поєдинок характеризується високою швидкістю зміни ситуації, необхідністю миттєвого реагування та мінімальним часовим інтервалом між сприйманням і дією. У таких умовах психічний стан безпосередньо впливає на якість сенсомоторної реакції, стабільність уваги та точність виконання прийомів. Змагальна діяльність апріорі пов'язана з невизначеністю результату, оцінюванням з боку тренерів і суддів, відповідальністю перед командою. У такій ситуації психічний стан часто формується як реакція на стресор. Однак рівень стресу не завжди прямо визначає ефективність діяльності. Вирішальним є те, як спортсмен інтерпретує ситуацію та які ресурси залучає для її подолання.

Аналіз тривожності, психічної втоми та монотонії окремо є необхідним для теоретичного розмежування феноменів, проте в реальній спортивній діяльності ці стани рідко існують ізольовано. Тривожність, психічна втома і монотонія відображають різні полюси психічної регуляції. Тривожність пов'язана з підвищенням активації та емоційного напруження, психічна втома – зі зниженням когнітивних ресурсів унаслідок перевантаження, а монотонія – зі спадом тону через недостатню стимуляцію. У передстартовому періоді ці стани можуть накладатися один на один, створюючи складну конфігурацію переживання.

Наприклад, спортсмен може відчувати помірну ситуативну тривожність, яка мобілізує увагу, але водночас перебувати у стані накопиченої психічної втоми після інтенсивного тренувального циклу. У такому випадку зовнішній рівень напруження може маскувати зниження когнітивної ефективності. Інша ситуація – поєднання монотонії очікування старту з різким підвищенням тривожності безпосередньо перед виходом на доріжку. Перехід від зниженої до надмірної активації може відбуватися занадто швидко, що ускладнює стабілізацію діяльності. Таким чином, вплив кожного зі станів не можна оцінювати лінійно.

Темперамент не лише визначає схильність до виникнення певних психічних станів, а й змінює силу їхнього впливу на діяльність. Ідентичний рівень ситуативної тривожності може мати різні наслідки для швидкості сенсомоторної реакції або якості тактичних рішень залежно від типологічних особливостей спортсмена. Це ж стосується і психічної втоми: за однакових показників виснаження когнітивний спад може бути більш або менш вираженим.

З позиції дослідження це означає, що темперамент доцільно розглядати як змінну, яка модифікує взаємозв'язок між психічними станами та показниками передстартової готовності.

Висновки. Узагальнення наукових джерел дозволило сформулювати такі висновки.

1. Психічні стани у сучасній психології розглядаються як інтегративні, відносно тимчасові утворення, що відображають загальний функціональний рівень психічної діяльності людини в конкретних умовах діяльності та поєднують емоційні, когнітивні й фізіологічні компоненти.

2. У спортивній діяльності психічні стани мають особливе значення, оскільки змагальна ситуація характеризується високою відповідальністю результату, часовими обмеженнями та необхідністю швидкого прийняття рішень. Передстартовий період є критичною фазою діяльності спортсмена, у якій активізуються механізми мобілізації, але водночас зростає ризик виникнення станів, що можуть негативно впливати на ефективність діяльності.

3. Встановлено, що у реальній спортивній діяльності ці стани рідко існують ізольовано. Передстартова ситуація формує комплексний функціональний стан, у якому тривожність, психічна втома та монотонія можуть взаємодіяти та взаємно підсилювати або компенсувати один одного.

4. Важливим чинником індивідуальних відмінностей у прояві психічних станів виступає темперамент, який визначає рівень реактивності нервової системи, інтенсивність емоційних реакцій та здатність підтримувати когнітивну активність у ситуації навантаження.

5. Специфіка фехтування як виду спорту з високими вимогами до сенсомоторної реакції, концентрації уваги та швидкості тактичного аналізу зумовлює особливу значущість психічних станів у передстартовому періоді.

1. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 272 с.
3. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
4. Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A., Terry P. Sport psychology and performance meta-analyses: a systematic review of the literature. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 813800.
5. Martens R., Vealey R. S., Burton D. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign : Human Kinetics, 1990. 277 p.

6. Sun H., Li Y., Zhang X. Counteracting mental fatigue for athletes: a systematic review. BMC Psychology. 2024. Vol. 12. Article 1.

Науковий керівник:
канд.пед.наук,
доцент Булгакова Т. М.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ В УМОВАХ ВИПРОБУВАННЯ

Кириленко Таїса

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

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя в Україні, як держави, так і кожної особистості, - це умови випробування потенціальних можливостей, резервів і ресурсів людини, випробування для її розвитку, зростання. Про такі умови свідчать ситуації особистісних травматичних подій, військових дій, катастроф, змагальних боїв, тощо, тобто, умови, що підлягають вивченню в теоретичному і практичному аспектах. Ідеальним об'єктом дослідницького вивчення резервів людини, принципів і механізмів їх регуляції, поведінки в життєвих ситуаціях, які часто є травмуючими, виступає спортивна діяльність. Саме в цій діяльності людина свідомо прагне до супермаксимальних навантажень, вбачаючи в цьому обов'язкову умову, необхідну умову досягнення успіху. Це свідоме прагнення розвивати, розкривати, реалізовувати свій потенціал на межі граничних можливостей.

Пошук граничних можливостей водночас виступає і складовою гармонізації особистості, її життя, що передбачає співвідношення, відповідність зовнішнього і внутрішнього в людині, і є гарантом демонстрації людського злету, змін, які захоплюють саму людину, показуючи їй значення саморегулятивного процесу, регуляції свого психічного світу, свого стану.

Результат дослідження. Саморегуляція в спорті – це завжди саморегуляція психічного стану в умовах випробування як для перемоги над суперником, так і для перемоги над собою, що є надактуальною задачею в умовах війни, в умовах відновлення і певних рухових навичок, і для відновлення особистості, ґрунтуючись на теоретико-методологічних засадах і на розробці спеціальних прийомах для цього та методичних програм.

Найчастіше в спорті теоретико-методологічними засадами виступають біхевіористичний, психофізіологічний та когнітивно-поведінковий підходи. В біхевіористичному підході головним завданням змісту саморегуляції є зміна поведінки шляхом або підкріплення або покарання завдяки прийняттю систематичних впливів зовнішніх факторів. Психофізіологічний підхід надає перевагу вивченню фізіологічних процесів – ролі регуляції частоти серцевих скорочень, тремору, тощо. Когнітивно-поведінковий підхід наголошує на аналізі взаємозв'язку між думками спортсменів і їхньою поведінкою в ситуації поразки чи перемоги. Отже, як бачимо, підкреслюється момент управління психічним станом, прагнення створення сприятливого стану – гармонійного функціонування, ідеального стану для досягнення перемоги та подолання несприятливих станів – втоми, монотонії, тривоги, стресу, вигорання, посттравматичного стресу.

Сенс процесів регуляції полягає у виборі цілі дії і координації відповідних програм для їх здійснення. Звідси впливає важливий аспект, а саме, співвідношення в системі «рівень домагань – рівень досягнень», що проявляється психічній саморегуляції як самоактивності особистості, саморегуляції її психічних станів. І це вже можна розглядати як другий рівень організації процесу саморегуляції станів в умовах випробування – пошук програм і прийомів здійснення цієї регуляції. Треба наголосити, що в такому випадку мова йде про індивідуально-особистісний рівень подолання негативних станів в спорті чи формування ідеального стану

для виступу шляхом побудови саморегуляційної програми регуляції стану спортсмена в умовах випробовування, а саме використання навичок саморегуляції.

Процеси саморегуляції – це свідомі процеси, що здійснюються ситуативно в умовах виникнення складних ситуацій, задіюючи когнітивну та емоційну сфери. Спираючись на перший рівень організації саморегуляції психічного стану, а саме на теоретичні засади, можна розглядати навички як розроблення власних персональних стандартів. Це підкріплення – покарання для себе, контроль, наприклад, за серцевими скороченнями, та когнітивний контроль оцінки зв'язку між собою, потенційними діями та прогнозованими можливими результатами. Проте така система персональних стандартів та її створення має передбачати можливість використання надмірного контролю, що може призводити до негативних наслідків. Це може бути пов'язано з феноменом «вивченої безпорадності» як повторюваністю досвіду неконтрольованих невдач, що формує стан пасивності.

Ще один важливий аспект саморегуляції психічних станів спортсмена пов'язаний із виникненням суперечності в їхньому перебуванні в умовах випробування та боротьби із суперником і виходу з цих умов чи у зв'язку з віковими обмеженнями, чи у зв'язку зі спортивною або воєнною травмою, що може призвести до посттравматичного стану. У таких ситуаціях мова йде про боротьбу із самим собою. І в першому, і в другому випадку важливо отримати індивідуальні навички саморегуляції.

Персональну програму саморегуляції спортсмен може отримати в результаті психологічного супроводу як необхідного етапу формування психологічної стійкості та психологічної готовності до змагань як у системі «я і зовнішній супротивник», так і в системі «я і я», тобто «я проти себе», «я – внутрішній супротивник». Для формування ефективної програми саморегуляції психічного стану необхідно враховувати і світоглядні позиції спортсмена, і прагнення до особистісного зростання, і суб'єктивну важливість досягнення життєвих цілей на шляху до душевної та духовної гармонії. Саме такий комплексний підхід може стати основою самоефективності спортсмена, його психологічної стійкості та готовності до ефективного функціонування в умовах спортивної діяльності.

УРАХУВАННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Колеснік Ірина

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

Актуальність теми. Сучасна спортивна гімнастика — це складний вид спорту, який вимагає гармонійного та всебічного розвитку всіх основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості та координації. Успіх гімнаста значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості вже на етапах початкової та базової підготовки [2; 4]. Слід зазначити, що стандартні підходи до тренувань часто не враховують індивідуально-типологічні особливості дітей, зокрема тип темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік). Через це одні фізичні якості розвиваються краще, а інші — відстають. Тому, застосування диференційованого підходу до тренувального процесу, з урахуванням темпераментних особливостей, дозволяє оптимізувати навантаження, ефективніше розкрити потенціал кожного юного гімнаста, підвищити якість підготовки та зменшити ризик перевантажень. Саме це робить тему актуальною для теорії та практики дитячо-юнацького спорту [1; 3].

Мета дослідження. Дослідити особливості розвитку фізичних якостей юних гімнастів різних типів темпераменту та ефективність диференційованого підходу до тренувань.

Методи дослідження. Теоретичні: літературний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Емпіричні: науково-педагогічні спостереження за тренувальним процесом, опитування, аналіз протоколів фізичної підготовленості. Педагогічний експеримент з тестуванням фізичних якостей. Математично-статистична обробка отриманих даних.

Результати дослідження. Дослідження проводилося в групах початкової та базової підготовки. Було виявлено чіткі типологічні особливості прояву фізичних якостей: для юних гімнастів холеричного типу темпераменту характерні найвищі показники швидкісних і силових якостей, зокрема (біг, згинання та розгинання рук у висі, а також лазіння по канату). Водночас нижчі результати спостерігаються у вправах на гнучкість і силову витривалість. Сангвініки продемонстрували високий рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей, зокрема у стрибку в довжину з місця. Представники цього типу темпераменту характеризуються доброю адаптацією до тренувальних навантажень, проте поступаються за показниками гнучкості. Для флегматиків характерні найкращі результати у вправах на витривалість та гнучкість, зокрема під час виконання (кут в упорі, міст та шпагатів). Разом з тим у них виявлено нижчі показники швидкості та спритності. Меланхоліки відзначаються достатньо високими показниками сили та гнучкості. Показники швидкісних здібностей перебувають на середньому рівні, тоді як витривалість розвинена дещо слабше.

Варто зауважити, що після впровадження диференційованої методики тренувань (з урахуванням сильних і слабких сторін кожного типу темпераменту) у всіх групах зафіксовано статистично значуще покращення результатів $p < 0,05$ на початку, $p > 0,05$ наприкінці, що вказує на позитивний вплив запропонованої методики та стабілізацію показників між досліджуваними групами. Особливу увагу привертає позитивна динаміка розвитку фізичних якостей, які спочатку були менш вираженими у представників окремих типів темпераменту. Зокрема, у холериків покращилися показники гнучкості, у флегматиків – швидкісних і координаційних здібностей, а у меланхоліків – силовій витривалості.

Висновок. Педагогічний експеримент підтвердив, що застосування диференційованого підходу до тренувального процесу юних гімнастів, заснованого на урахуванні типів темпераменту, є ефективним і перспективним. Такий підхід дозволяє: максимально використовувати сильні сторони кожного спортсмена, цілеспрямовано підтягувати відстаючі фізичні якості, досягати більш гармонійного розвитку фізичної підготовленості, підвищувати загальну ефективність навчально-тренувального процесу.

1. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Стасенко О. А. Факторний аналіз спеціальної фізичної підготовленості гімнастів 8–10 років // *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18(2). С. 189–202.
2. Колеснік І. В., Балашов Д. І. Особливості прояву фізичних якостей юних гімнастів за типами темпераменту // *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 309–315.
3. Колеснік І. В., Саямін Ю. М. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів на основі врахування типів ВНД на етапі попередньої базової підготовки // *Іновіції, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квіт. 2023 р., та I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квіт. 2023 р., м. Кропивницький. Кропивницький, 2023. С. 46–49.*
4. Özer Ö., Soslu R., Devrilmez E., Uyhan O., Devrilmez M., Dogan I. The effects of gymnastics training on flexibility and strength in children // *Science of Gymnastics Journal*. 2024. Vol. 16. P. 289–304.

КОГНІТИВНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У МОБІЛЬНОМУ КІБЕРСПОРТІ

Кузьменко Дмитро, Бортнік Мирослав

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

Актуальність дослідження. Мобільний кіберспорт упродовж останніх років сформувався як окремий сегмент сучасного кіберспорту, що характеризується високою доступністю, масовістю та зростанням рівня професіоналізації. Водночас специфіка мобільної платформи визначає не лише технічні та ергономічні умови ігрової діяльності, а й особливі вимоги до когнітивної та психологічної готовності гравця. На відміну від комп'ютерного кіберспорту, у мобільних дисциплінах значна частина ігрових дій виконується на сенсорному екрані в умовах меншого візуального поля, високої щільності інформації та необхідності швидкого перемикання між кількома діями. У зв'язку з цим підготовка гравців у мобільному кіберспорті потребує врахування особливостей уваги, швидкості переробки інформації, емоційної стійкості, саморегуляції та стабільності прийняття рішень [1; 2].



Рисунок 2 – Як особливості мобільної платформи формують когнітивне і психологічне навантаження

Результати дослідження. Аналіз сучасних наукових джерел показав, що когнітивна специфіка мобільного кіберспорту пов'язана насамперед із необхідністю швидкого зорового сканування ігрового простору, вибору значущих сигналів, оперативної переробки інформації та підтримання стійкої уваги в умовах обмеженого екрана. У цьому контексті особливого значення набувають вибіркова увага, робоча пам'ять, швидкість переробки інформації, просторове пізнання та здатність до оперативного прогнозування розвитку ігрової ситуації. Саме ці характеристики значною мірою визначають успішність діяльності гравця у високотемповому мобільному середовищі [2].

Психологічна специфіка підготовки гравців у мобільному кіберспорті проявляється у високих вимогах до саморегуляції, контролю емоцій, толерантності до фрустрації та здатності підтримувати стабільність рішень в умовах дефіциту часу. Помилка в мобільному кіберспорті

часто має швидкі й безпосередні наслідки для ігрового результату, що підвищує значення психологічної стійкості та здатності до швидкого відновлення після невдалого ігрового епізоду. У сучасних дослідженнях показано, що кращий рівень саморегуляції пов'язаний із вищою ефективністю ігрових дій, а недостатній контроль емоційного стану знижує якість рішень і погіршує взаємодію в команді [3].



Рисунок 2 – Когнітивні та психологічні чинники підготовки гравців у мобільному кіберспорті

Окрему роль відіграє поєднання когнітивного та психологічного навантаження. У мобільному кіберспорті гравець одночасно працює в умовах високої візуальної щільності, сенсорного керування та необхідності миттєво реагувати на зміну ситуації. Це підвищує навантаження на увагу, прискорює розвиток втоми та ускладнює підтримання стабільної ефективності протягом тривалих тренувальних або змагальних сесій. Таким чином, когнітивні й психологічні чинники в мобільному кіберспорті не можна розглядати як додатковий супровід підготовки, оскільки вони безпосередньо визначають якість сенсорних дій, точність ігрових рішень, стійкість до напруження та загальну надійність діяльності [1, 2, 3].

Таблиця 1.

Основні когнітивні та психологічні вимоги до гравця в мобільному кіберспорті

Когнітивні вимоги	Психологічні вимоги
вибіркова увага	саморегуляція
робоча пам'ять	емоційний контроль
швидкість переробки інформації	психологічна стійкість
просторове прогнозування	толерантність до фрустрації
стійкість уваги	стійкість уваги

Аналіз літературних джерел дає підстави вважати, що система підготовки гравців у мобільному кіберспорті повинна включати не лише технічну і тактичну складові, а й цілеспрямоване врахування когнітивного та психологічного блоків. Це передбачає розвиток уваги, швидкості переробки інформації, стійкості до когнітивного перевантаження, навичок саморегуляції, емоційного контролю та стабільності рішень у високотемповому ігровому

середовищі. Такий підхід дає змогу краще адаптувати підготовку до специфіки мобільного кіберспорту [1; 3].

Висновок. Мобільний кіберспорт характеризується специфічним поєднанням когнітивних і психологічних вимог, що відрізняє його від інших форм кіберспортивної діяльності. До найбільш значущих когнітивних чинників належать вибіркова увага, швидкість переробки інформації, робоча пам'ять і просторове прогнозування, а до психологічних – саморегуляція, емоційний контроль, психологічна стійкість і здатність до швидкого відновлення після помилки. Це обґрунтовує доцільність урахування когнітивного та психологічного блоків у системі підготовки гравців мобільного кіберспорту та визначає перспективність подальших досліджень у цьому напрямі.

1. Białecki A., Antczak A., Minge E., Klichowski M. Esports Training, Periodization, and Software: A Scoping Review. *Applied Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 22. Art. 10354.
2. Miao H., He M., Zhao X. et al. Cognitive expertise in esports experts: a meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 166. Art. 105875.
3. Raetze S., Ekdahl A., Wagstaff C. R. D. Taking aim at research on esports teams: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Vol. 76. Art. 102847.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Легкобит Євгенія

Пенітенціарна Академія України, м. Чернігів, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний спорт вищих досягнень висуває винятково високі вимоги до психологічної витривалості атлетів. Особливо це стосується видів спорту, що ґрунтуються на безпосередньому фізичному протистоянні, зокрема вільної боротьби, де кожен поєдинок потребує негайного тактичного реагування в умовах надзвичайного фізичного й ментального напруження. За таких обставин стресостійкість виступає ключовою умовою успішного виступу на змаганнях [1].

Хоча психологічна підтримка є важливим елементом підготовки спортсменів, питанню розвитку стресостійкості в передзмагальний період усе ще приділяється недостатньо уваги [3; 2]. Дослідження показують, що високий рівень стресостійкості тісно пов'язаний із ефективною психологічною підготовкою, що наголошує на важливості систематичного підходу до психологічного супроводу спортсменів найвищого рівня.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз проблеми дозволив розглядати стресостійкість як багаторівневу адаптивну систему, що поєднує у структурі особистості фізіологічні, психологічні та когнітивні механізми реагування на стресові обставини [1]. У межах змагальної діяльності ця система проявляється через здатність спортсмена зберігати технічну точність, емоційну стабільність та оперативність у прийнятті тактичних рішень навіть за умов сильного емоційного напруження.

Психологічний супровід розвитку стресостійкості складається з декількох взаємопов'язаних компонентів. Перш за все, це діагностичний етап, який передбачає визначення індивідуальних психофізіологічних характеристик спортсмена, рівня його когнітивної гнучкості та емоційно-вольової стійкості. Наступний етап – розвивальний, де проводиться цілеспрямована робота над формуванням навичок саморегуляції, включаючи використання технік дихальної релаксації, позитивної візуалізації та управління емоційними станами. Третій етап – моделювальний – передбачає організацію тренувань із використанням змагального стресу: це можуть бути навчально-тренувальні сутички з підвищеною тактичною невизначеністю або створення ситуацій, максимально наближених до реальних умов змагань (наприклад, моделювання дефіциту часу чи суб'єктивного суддівства) [1].

Передзмагальний період є винятково важливим для психологічного супроводу, адже підвищення нервово-емоційної напруги у цей час має стати не деструктивним фактором, а корисним ресурсом для мобілізації. Робота психолога та тренера має бути спрямована на створення балансу між підтриманням фізичної готовності та підвищенням психологічної впевненості. Для цього використовуються методи когнітивного фокусування на сильних сторонах спортсмена, опрацювання сценаріїв тактичної поведінки та закріплення здатності до швидкого відновлення психофізіологічного стану після стресу [1].

Ключовим аспектом психологічного супроводу є розвиток самоконтролю – здатності опановувати власний стан у змагальних умовах. Дослідження підтверджують, що спортсмени з добре розвиненими навичками психоемоційної регуляції не лише демонструють вищу тактичну ефективність, а й мінімізують прояви деструктивної тривожності [2; 3]. Організація такого супроводу може здійснюватися в різних формах – ситуативній, поточній чи системній, залежно від потреб конкретного спортсмена та стадії його підготовки [3].

На основі теоретичних знань сформовано алгоритм розвитку стресостійкості, який охоплює шість ключових етапів: оцінку психофізіологічного стану, планування індивідуальної програми підготовки, моделювання стресових ситуацій, розвиток навичок емоційної й когнітивної саморегуляції, постійний моніторинг прогресу та оптимізацію стану під час безпосередньої підготовки до виходу на килим [1]. Кожен із цих етапів вимагає ретельного психологічного супроводу для забезпечення зворотного зв'язку та коректування плану тренувань у відповідь на індивідуальні реакції атлета.

Особливого значення в системі психологічної підготовки набуває формування вміння успішно долати невдачі та тактичні помилки. У реальних умовах змагань програшні ситуації є неминучими, проте важливою стає здатність спортсмена оперативно повертатися до активних дій після локальних прорахунків. Методично створені тренувальні епізоди з навмисними програшами та негайною мобілізацією сил допомагають зробити таке відновлення автоматичною реакцією [1]. Такий підхід переосмислює значення помилки: вона перестає бути джерелом тривоги й натомість стає стимулом до мобілізації та оперативного реагування.

Ефективний психологічний супровід включає також розвиток когнітивної гнучкості – вміння швидко перемикатися між різними тактичними моделями, зберігаючи аналітичну ясність мислення навіть у стресових умовах. Формування цієї якості відбувається через виконання спеціальних завдань на вибір оптимальних дій у контексті обмеженого часу та змінної ситуації [1; 3]. У передзмагальний період особлива увага приділяється психологічному закріпленню відпрацьованих сценаріїв: спортсмен має діяти з повною впевненістю та без внутрішнього сум'яття. Саме на цьому етапі роль психологічного супроводу стає вирішальною, перетворюючи навички, здобуті в тренувальному процесі, на впевнену змагальну рішучість.

Висновок. Психологічна підтримка відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості спортсменів під час змагальної діяльності. Її ефективність визначається гармонійним поєднанням діагностичних, розвивальних і моделювальних заходів, що інтегруються в логіку тренувального процесу перед змаганнями. Такий підхід дозволяє трансформувати стрес із деструктивного фактора на ресурс для мобілізації, забезпечуючи стабільність психоемоційного стану, швидке ухвалення тактичних рішень та незмінний рівень техніко-тактичної майстерності у складних змагальних умовах.

1. Мигалюк М. В. Алгоритм формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки. *Академічні візії*. 2025. № 42. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1532271> (дата звернення: 10.05.2026).
2. Єсіпова В. В. Психологічні особливості формування стресостійкості у спортсменів : Кваліфікаційна робота. Дніпро, 2024. 104 с. URL: <http://info.dgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1542/1/Єсіпова%20В..pdf> (дата звернення: 10.05.2026).

3. Євдокимова Н. О., Тарасова Н. В. Психологічний супровід спортсменів. *Актуальні проблеми психології*. 2013. № 34. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/11.pdf> (дата звернення: 10.05.2026).

Науковий керівник:
ст. викладач Петрик Д. П.

МОТИВАЦІЙНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТАБІЛЬНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КАНОЇСТІВ

Лі Чен

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

Актуальність дослідження. У сучасному спорті високих досягнень зростає значення психологічних механізмів, що забезпечують довготривалу ефективність спортивної діяльності. У веслуванні на каное ця проблема набуває особливої гостроти через монотонність тренувального процесу, високий рівень регламентації та постійний зовнішній контроль результатів. За таких умов мотивація спортсмена перестає бути лише чинником активації діяльності і набуває характеру регулятивної системи, що забезпечує її стабільність.

Сучасні дослідження підкреслюють, що стійкість спортивної діяльності визначається не рівнем мотивації, а якістю її регуляції, зокрема здатністю підтримувати внутрішню узгодженість у складних умовах професійної діяльності (Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2020). У цьому контексті актуальним є дослідження мотиваційної резильєнтності як здатності спортсмена зберігати ефективну регуляцію діяльності попри вплив навантаження, стресу та зовнішнього тиску (Li, C., Wang, C. K. J., Koh, K. T., Tan, K. S. S., Tan, S. M., Ang, W. B., Wong, L. H., & Yeo, H. N. C., 2021).

Метою дослідження є визначення особливостей мотиваційної регуляції дорослих каноеїстів та обґрунтування мотиваційної резильєнтності як чинника стабільності їхньої професійної діяльності.

Мотиваційна резильєнтність як регулятивний чинник стабільності професійної діяльності каноеїстів становить актуальну наукову проблему сучасної психології спорту, оскільки в умовах високих навантажень, монотонності тренувального процесу та постійного зовнішнього контролю ефективність діяльності спортсмена визначається не стільки інтенсивністю мотивації, скільки її якісною організацією. Під мотиваційною резильєнтністю у даному дослідженні розуміється здатність спортсмена підтримувати внутрішню узгоджену регуляцію діяльності та зберігати її особистісний смисл упродовж тривалого часу (Zhang Z, Yu S. (2025). На відміну від традиційного підходу, де мотивація розглядається як рівень або сила прагнення до результату, запропонований підхід акцентує увагу на структурі мотиваційної регуляції, тобто на співвідношенні автономних і контрольованих форм, що визначає стабільність професійної діяльності (Duarte, T., Culver, D. M., & Paquette, K., 2021).

Метою дослідження було визначити особливості мотиваційної регуляції дорослих каноеїстів та обґрунтувати мотиваційну резильєнтність як інтегративний показник їхньої професійної стійкості. У дослідженні взяли участь 14 спортсменів віком 20-30 років, які перебувають на етапі зрілої професійної діяльності у веслуванні на каное. Для оцінки мотиваційної регуляції використано опитувальник SMS-II, а для аналізу емоційного вигорання – ABQ. Статистична обробка включала розрахунок описових показників (M, SD), кореляційний аналіз Спірмена та кластерний аналіз за методом Варда.

Отримані результати свідчать, що мотиваційна структура досліджуваної групи характеризується вираженням переважання автономних форм регуляції. Зокрема, внутрішня мотивація становить $M = 5.42$ при $SD = 0.63$, а ідентифікована регуляція – $M = 5.11$ при $SD = 0.58$, що вказує на високий рівень інтеграції спортивної діяльності у систему особистісних цінностей спортсменів. Водночас контрольовані форми мотивації мають помірний рівень

вираженості: інтроспектована регуляція становить $M = 3.62$ ($SD = 0.71$), а зовнішня – $M = 3.21$ ($SD = 0.69$). Амотивація характеризується низькими значеннями ($M = 1.84$; $SD = 0.52$), що свідчить про відсутність загального зниження інтересу до діяльності. Таким чином, кількісні показники підтверджують, що проблема мотивації у досліджуваній групі має не інтенсивний, а структурний характер.

Аналіз показників емоційного вигорання показав, що найбільш вираженим компонентом є емоційно-фізичне виснаження, яке становить $M = 3.14$ при $SD = 0.68$, тоді як знецінення спортивної діяльності ($M = 2.87$; $SD = 0.72$) та редукція відчуття досягнень ($M = 3.02$; $SD = 0.65$) перебувають на помірному рівні. Така конфігурація результатів свідчить про наявність латентної фази вигорання, коли накопичення психоемоційного напруження ще не супроводжується втратою значущості діяльності.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між типами мотиваційної регуляції та показниками вигорання. Внутрішня мотивація має негативний зв'язок із емоційно-фізичним виснаженням ($r = -0.61$; $p < 0.05$) та знеціненням діяльності ($r = -0.58$; $p < 0.05$), що свідчить про її захисну функцію. Ідентифікована регуляція демонструє подібну тенденцію ($r = -0.57$; $r = -0.52$), хоча і з меншою вираженістю. Натомість зовнішня регуляція виявляє позитивний зв'язок із виснаженням ($r = 0.63$; $p < 0.05$) та знеціненням ($r = 0.67$; $p < 0.05$), а амотивація має найвищі кореляційні показники ($r = 0.69-0.71$; $p < 0.05$), що дозволяє розглядати її як ключовий фактор дестабілізації мотиваційної системи. Отримані результати підтверджують, що емоційне вигорання формується як наслідок порушення балансу мотиваційної регуляції, а не лише як результат фізичного навантаження.

Типологічний аналіз дозволив виділити три мотиваційні профілі, які відображають різні рівні мотиваційної резильєнтності (Howard, J. L., Gagné, M., & Bureau, J. S., 2017). Автономний профіль становить 35.7% вибірки і характеризується найнижчим рівнем вигорання, змішаний профіль охоплює 42.9% спортсменів і відзначається середніми показниками, тоді як контрольований профіль (21.4%) пов'язаний із підвищеним рівнем емоційного виснаження. Ці дані свідчать, що мотиваційна резильєнтність проявляється як здатність підтримувати автономну регуляцію навіть у присутності зовнішнього тиску.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що мотиваційна резильєнтність є інтегративним показником якості мотиваційної регуляції та ключовим чинником стабільності професійної діяльності каноїстів. Переважання автономної мотивації забезпечує психологічну стійкість і знижує ризик вигорання, тоді як домінування контрольованих форм регуляції призводить до накопичення психоемоційного напруження та поступової дестабілізації діяльності. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання показників мотиваційної структури для ранньої діагностики ризиків та оптимізації психологічного супроводу спортсменів у процесі їх професійної підготовки.

Висновки. Мотиваційна резильєнтність визначається як якісна характеристика регуляції діяльності, що відображає баланс між автономними та контрольованими формами мотивації. Переважання автономної регуляції забезпечує психологічну стійкість, знижує ризик емоційного виснаження та підтримує залученість у діяльність. Встановлено, що вигорання є регулятивно опосередкованим процесом, який виникає за умов домінування зовнішніх мотивів і амотивації. Типологічні відмінності підтверджують, що саме структура мотивації, а не її рівень, визначає стабільність професійної діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у використанні показників мотиваційної регуляції для ранньої діагностики ризиків та побудови програм психологічного супроводу, спрямованих на підтримання автономії, компетентності та внутрішньої узгодженості діяльності.

1. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
2. Duarte, T., Culver, D. M., & Paquette, K. (2021). *Assessing the value created in a social learning space intervention: Four vignettes of parasport coaches*. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), 348–361. <https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0006>

3. Howard, J. L., Gagné, M., & Bureau, J. S. (2017). *Testing a continuum structure of self-determined motivation: A meta-analysis*. Psychological Bulletin, 143(12), 1346-1377. <https://doi.org/10.1037/bul0000125>
4. Li, C., Wang, C. K. J., Koh, K. T., Tan, K. S. S., Tan, S. M., Ang, W. B., Wong, L. H., & Yeo, H. N. C. (2021). *Basic psychological need profiles and correlates in physical activity participation: A person-centered approach*. Frontiers in Psychology, 12, 675639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675639>
5. Zhang Z, Yu S. (2025). Mental toughness as a mediator between sports psychological skills and athlete burnout: a buffering model. Front Psychol., 16:1677985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1677985>.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ БОКСЕРІВ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лопуга Олексій

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

Актуальність дослідження. Сучасний бокс є одним з динамічніших видів спорту з підвищеним рівнем психоемоційного навантаження [1]. Умови безпосереднього протиборства, ліміт часу для прийняття рішень та постійний ризик травматизації висувають до психіки спортсмена вимоги, порівнянні з вимогами до його рухової та технічної підготовленості. Практика змагань незаперечно свідчить, що при однаковому рівні фізичної підготовленості перемогу здобуває той, хто демонструє вищу психологічну стійкість і кращий самоконтроль.

Аналіз наукових джерел [2; 3; 4] дозволяє виокремити провідні теоретичні концепції, що пояснюють взаємозв'язок психологічного стану спортсмена та якості його змагальних дій. Зокрема, модель індивідуальної зони оптимального функціонування [7] обґрунтовує існування персонального емоційного діапазону, у межах якого спортивна результативність є найвищою. У боксі це означає, що надмірне збудження так само деструктивне, як і недостатня мобілізація: перше провокує імпульсивні дії й порушення координації, друге – пасивність і уповільнення реакцій. Закон оптимуму активації підтверджує цю закономірність: найвища ефективність досягається при помірному рівні збудження, а відхилення в будь-який бік знижує якість виступу.

Результати дослідження. Психологічна готовність боксера являє собою багаторівневу структуру, компоненти якої взаємопов'язані й функціонують як єдина система. На когнітивному рівні вирішальне значення має здатність до швидкого зчитування намірів суперника, переведення фокусу уваги між широким і вузьким та прийняття тактичних рішень в умовах дефіциту часу. Автоматизація базових техніко-тактичних дій вивільняє когнітивні ресурси для стратегічного аналізу ситуації, що особливо важливо на завершальних раундах, коли втома ускладнює свідомий контроль.

Емоційно-мотиваційний рівень охоплює здатність утримувати продуктивний емоційний стан, підтримувати мотиваційну спрямованість попри труднощі та усвідомлено керувати тривогою перед і під час поєдинку. Дослідники [5; 6] наголошують на пріоритеті внутрішньої мотивації – орієнтації на особистісне вдосконалення та цінність самого процесу – над зовнішньою, яка спирається на нагороди й соціальне схвалення. Внутрішня мотивація забезпечує більшу психологічну стійкість у тривалій підготовці та знижує ризик «вигорання». Вольова регуляція виявляється в здатності долати руховий дискомфорт і больові відчуття без втрати тактичної дисципліни, зберігати концентрацію у фінальних раундах і утримувати контроль над агресивними імпульсами – оскільки хаотична агресія є тактичною вразливістю.

Окремим чинником успішності є психофізіологічна адаптованість нервової системи: здатність до швидкого відновлення між раундами, стабільність уваги в умовах стомлення та резистентність до звуження свідомості під час надмірної симпатно-адреналової активації.

Дослідження [6; 8] підтверджують, що кваліфіковані боксери демонструють суттєво вищі показники адаптації нервової системи до стресових впливів порівняно зі спортсменами нижчого рівня, що свідчить про тренуваність не лише тіла, а й психофізіологічних механізмів саморегуляції.

Соціально-психологічний контекст підготовки також справляє помітний вплив на змагальну поведінку спортсмена. Якість тренерської взаємодії, психологічний клімат у команді, ставлення оточення до результатів – усе це формує або зміцнює впевненість боксера у власних силах, або, навпаки, стає джерелом додаткового стресу. Самоефективність – переконання спортсмена у власній здатності досягти мети – є незалежним предиктором успішної змагальної поведінки: боксери з її високим рівнем активніші в атаці, краще переносять тактичні невдачі й швидше відновлюють оптимальний стан після пропущених ударів.

Психологічна підготовка боксерів є циклічною й має узгоджуватися з фазами тренувального процесу. На базовому етапі формуються мотиваційне підґрунтя й когнітивні навички; на підготовчому – відпрацьовуються методи психорегуляції та вольових якостей; у змагальний період увага зосереджується на стабілізації емоційного стану і відтворенні оптимального передстартового статусу; відновлювальний етап передбачає корекцію психоемоційних наслідків змагань. Практичний арсенал засобів включає ментальні тренування, техніки дихальної саморегуляції, аутогенне тренування, психодіагностику й біофідбек.

Висновки. Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що психологічна готовність є не допоміжним, а системоутворювальним чинником успішної змагальної діяльності в боксі. Вона інтегрує мотиваційні, емоційно-регулятивні, когнітивні, вольові та психофізіологічні ресурси спортсмена в єдину функціональну систему. Без цілеспрямованого формування психологічної готовності реалізація фізичного й технічного потенціалу боксера в умовах реального змагання залишається неповною. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою індивідуалізованих програм психологічної підготовки, адаптованих до психотипу, кваліфікаційного рівня та вікових особливостей спортсменів.

1. Аксютін В. В., Коробейніков Г. В. Зв'язок психофізіологічних характеристик з успішністю змагальної діяльності боксерів високої кваліфікації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2015. № 4. С. 12–18.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: [навч. посібник] К., 2007. 298 с.
3. Коробейнікова Л. Г. Роль когнітивних функцій у забезпеченні спортивної діяльності. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2015. № 3. С. 48–53.
4. Коробейніков Г. В. Психофізіологічна організація результативної діяльності спортсменів високої кваліфікації // Фізіологічний журнал. 2013. Т. 59, № 6. С. 75–81.
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
6. Deci E. L., Ryan R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227–268.
7. Robazza C. Emotion in sport: an IZOF perspective. Literature reviews in sport psychology. New York : Nova Science Publishers, 2006. P. 127–158. ISBN 1-59454-904-4.
8. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 672 p.

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

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ ГРАВЦІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ДИСЦИПЛІНІ «LEAGUE OF LEGENDS»

Лут Іван, Шинкарук Оксана

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

Актуальність. League of Legends є однією з провідних командних кіберспортивних дисциплін, у якій результативність змагальної діяльності значною мірою визначається ефективністю внутрішньоконандної взаємодії. Команда складається з п'яти гравців, які мають узгоджено виконувати тактичні дії в умовах високої динаміки та невизначеності ігрового середовища [1; 2].

У сучасних умовах зростання конкуренції в кіберспорті підвищується значущість психологічних чинників командної діяльності, зокрема комунікації, довіри, розподілу ролей і групової згуртованості. Водночас ці аспекти залишаються недостатньо дослідженими, що обмежує можливості їх практичного використання у підготовці команд [4; 5].

Мета – дослідити особливості командної взаємодії гравців та визначити психологічні чинники ефективної командної гри.

Методи: анкетування гравців ($n=48$); аналіз статистики матчів (кількість перемог, співвідношення вбивств, смертей і допомог, показник участі в командних діях); структуроване інтерв'ю; аналіз ігрових ситуацій; кореляційний аналіз.

Результати. Дослідження виявило комплекс взаємопов'язаних психологічних чинників, що визначають якість командної взаємодії в дисципліні League of Legends.

Ключовим структурним чинником є чіткий розподіл ролей і відповідальності в команді. Гравці команд з вищим рейтинговим показником (Diamond+) достовірно частіше відзначають наявність неформальної ієрархії прийняття рішень і чіткого розподілу стратегічних функцій між учасниками (87,5% проти 52,4% у гравців нижчих рейтингів, $p<0,05$). Himmelstein D. та ін. [4] підкреслюють, що в командних кіберспортивних дисциплінах відсутність чіткої рольової структури є одним із основних джерел внутрішньоконандних конфліктів і тактичних помилок.

Другим за значущістю чинником є якість голосової комунікації. Аналіз інтерв'ю показав, що провідні гравці розмежовують два типи комунікації: інформаційну (повідомлення про стан ресурсів, позиції суперників, готовність здібностей) і директивну (ініціювання командних дій). Команди, що систематично використовують лаконічну та структуровану комунікацію під час гри, демонструють кращу здатність до адаптації в умовах змін ігрової ситуації ($rs=0,46$, $p<0,01$). Bowman N. D. та ін. [3] підтверджують, що якість голосової комунікації є значущим предиктором командної результативності в реальному часі.

Рівень взаємної довіри та психологічної безпеки виступає третім важливим чинником. Гравці команд, у яких сформована культура конструктивного зворотного зв'язку після помилок (без взаємних звинувачень), демонструють більш стабільні результати та меншу варіативність показників між матчами. Кореляційний аналіз Спірмена виявив позитивний зв'язок між суб'єктивно оціненим рівнем довіри та показником командної участі у матчах ($rs=0,51$, $p<0,01$) [6].

Токсична поведінка, що проявляється у формі образ, перекладання відповідальності та відмови від командної взаємодії, визначена як найбільш деструктивний чинник. 79,2% респондентів зазначили, що такі прояви суттєво знижують їхню здатність до концентрації та погіршують якість прийняття тактичних рішень під час гри, що узгоджується з даними про негативний вплив деструктивних соціально-психологічних чинників на ефективність групової діяльності [5].

Окремо проаналізовано вплив індивідуально-психологічних характеристик гравців на командну взаємодію. Дані Shynkaruk et al. [6] свідчать, що збалансованість команди за психотипами та стилями мислення є важливим чинником успішності, оскільки різні ігрові ролі потребують різних когнітивних характеристик — від аналітичного до реактивного типу

мислення. Команди з більш різноманітним складом за когнітивними особливостями демонструють вищу тактичну гнучкість та здатність адаптуватися до змін ігрової ситуації.

Висновки. Командна взаємодія в League of Legends є багатокомпонентним психологічним явищем, що формується під впливом структурних, комунікативних і афективних чинників. Визначальне значення мають чіткий розподіл ролей, ефективна комунікація та високий рівень взаємної довіри, тоді як токсична поведінка істотно знижує результативність. Практичне значення отриманих результатів полягає у необхідності системного психологічного супроводу кіберспортивних команд, спрямованого на розвиток навичок взаємодії, оптимізацію групової динаміки та профілактику деструктивних поведінкових проявів. Перспективним напрямом є розробка спеціалізованих програм підготовки команд з урахуванням психологічних характеристик гравців і специфіки ігрових ролей.

1. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців в кіберспорті // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2022. – № 2. – С. 158–168. – DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-158
2. Шинкарук О., Лут І. Зміст та структура техніко-тактичної підготовки в кіберспорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2022. – № 2. – С. 29–36. – DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.29-36
3. Bowman N. D., Weber R., Tamborini R., Sherry J. Facilitating game play: How others affect performance at and enjoyment of video games // Media Psychology. – 2013. – Vol. 16, No. 1. – P. 39–64.
4. Himmelstein D., Liu Y., Shapiro J. L. An exploration of mental skills among competitive League of Legends players // International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations. – 2017. – Vol. 9, No. 2. – P. 1–21.
5. Schipper A. C. Team performance in esports: a systematic review // Journal of Esports. – 2020. – Vol. 2, No. 1. – P. 1–18
6. Shynkaruk O., Hrishkin S., Byshevets N., Skalozub A., Lut I., Pinchuk V. Psychotype and Thinking Style as Predictors of Success in Esports // Physical Education Theory and Methodology. – 2025. – Vol. 25, No. 4. – P. 896–904. – DOI: 10.17309/tmfv.2025.4.1

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ГІМНАСТОК: МОДЕЛЬ ТА ЕМПІРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Марішина Раїса, Максимова Юлія

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

Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності порушень харчової поведінки серед спортсменок естетичних видів спорту, зокрема художньої гімнастики. Специфіка цього виду спорту пов'язана з високими вимогами до зовнішнього вигляду, маси тіла та естетичності виконання, що створює додатковий психологічний тиск та може сприяти формуванню дезадаптивних поведінкових стратегій. У сучасних дослідженнях харчова поведінка розглядається як складний багатофакторний феномен, що формується під впливом взаємодії психологічних, соціальних та фізіологічних чинників. Особливого значення набуває вивчення психологічних механізмів регуляції поведінки спортсменок як цілісної системи, у межах якої харчова поведінка виступає кінцевим проявом.

Мета дослідження – визначити психологічні чинники формування харчової поведінки гімнасток та обґрунтувати модель її регуляції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури; психодіагностичні методи (анкетування з використанням стандартизованих опитувальників для оцінки самооцінки, емоційного стану, тренерського впливу та особливостей харчової поведінки); методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Спірменом).

У дослідженні взяли участь 20 спортсменок, які займаються художньою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження свідчать про наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено дуже тісний зв'язок між тренерським впливом та емоційним станом гімнасток ($r = 0,929$; $p < 0,001$), що вказує на визначальну роль соціального фактору у формуванні психоемоційних реакцій. Виявлено також значущі зв'язки між тренерським впливом та самооцінкою ($r = 0,868$; $p < 0,001$), а також суб'єктивною оцінкою змагальної діяльності ($r = 0,866$; $p < 0,001$), що свідчить про його вплив як на емоційну, так і на когнітивну сферу.

Показано, що емоційний стан гімнасток пов'язаний із показниками харчової поведінки ($r = 0,537-0,701$; $p < 0,05$), що дозволяє розглядати його як динамічний регулятор поведінкових реакцій. Водночас встановлено, що самооцінка має найвищу щільність зв'язків із типами харчової поведінки ($r = 0,790-0,919$; $p < 0,001$), що свідчить про її центральну роль у формуванні поведінкових стратегій спортсменок.

Значущим є також встановлення зв'язків між суб'єктивною оцінкою змагальної діяльності та показниками харчової поведінки ($r = 0,587-0,725$; $p < 0,01$), що дозволяє розглядати її як когнітивний компонент психологічної регуляції.

На основі отриманих результатів обґрунтовано модель психологічної регуляції харчової поведінки гімнасток, у якій тренерський вплив виступає зовнішнім пусковим фактором, емоційний стан – первинною реакцією, самооцінка – центральним регулятором, а харчова поведінка – кінцевим проявом. Встановлено, що вплив тренера має опосередкований характер і реалізується через внутрішні психологічні механізми.

Отримані результати підтверджують доцільність розгляду харчової поведінки у контексті багаторівневої системи психологічної регуляції, що поєднує соціальні та індивідуально-психологічні чинники.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічного супроводу спортсменок, спрямованих на формування адекватної самооцінки, оптимізацію емоційного стану та профілактику порушень харчової поведінки.

Висновки. Харчова поведінка гімнасток формується як результат взаємодії психологічних і соціальних чинників, що функціонують у межах цілісної системи регуляції. Визначено провідну роль самооцінки як центрального регулятора поведінки та обґрунтовано опосередкований характер впливу тренера через емоційний стан і когнітивні механізми. Запропонована модель дозволяє інтегрувати отримані результати та може бути використана у практиці підготовки спортсменок художньої гімнастики.

1. Franzoni A., Antonietti J.-P., Munsch S., Messerli-Bürgy N. Psychosocial correlates of disordered eating among adolescent athletes: a cross-sectional study // *Journal of Eating Disorders*. – 2025. – Vol. 14, No. 1. – DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01500-x>
2. Petrigna L., Sortino M., Trovato B., Alongi S., Musumeci G. Rhythmic gymnastics: is it a healthy or a deleterious sport // *Sport Sciences for Health*. – 2024. – Vol. 20, No. 3. – P. 1–9. – DOI: <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01182-z>
3. Jardim M. L., Valencio A. C. J., Menegassi L. N., Da Silva R. A., Carteri R. Risks of eating and image disorders are correlated with energy and macronutrient inadequacies in youth rhythmic gymnastics // *Science of Gymnastics Journal*. – 2022. – Vol. 14, No. 1. – P. 85–96. – DOI: <https://doi.org/10.52165/sgj.14.1.85-96>
4. Coker-Cranney A., Reel J. J. Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: is the coach-athlete relationship a mediating factor? // *Journal of Clinical Sport Psychology*. – 2015. – Vol. 9, No. 3. – P. 213–231. – DOI: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0052>
5. Portas-Núñez B., Blanco-Martínez N., Sánchez-Lastra M. A., Diz J. C., Ayán C. Prevalence of eating disorder... // *The Physician and Sportsmedicine*. – 2025. – Vol. 54, No. 2. – DOI: <https://doi.org/10.1080/00913847.2025.2597180>

6. Mustar Y. S., Arifah N. H., Susanto I. H., Kumaat N. A. Exploring eating disorders and body satisfaction in elite and non-elite gymnasts // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 5. – P. 1281–1290. – DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.05146>

СПРЯМОВАНІСТЬ ДЕРЖАВНОГО СТАНДАРТУ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ/УЧЕНИЦЬ

Омельяненко Інна, Омельяненко Володимир

**Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна**

Актуальність дослідження. У сучасних наукових джерелах пропонується понад 200 тлумачень поняття «здоров'я». Попри значну різноманітність поглядів науковців щодо визначення цього поняття, базовим вважається трактування, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [1; 2; 5]. Важливим його аспектом є визнання того, що здоров'я людини не зводиться лише до фізичного стану, а передбачає також психоемоційну рівноваженість, духовне благополуччя та соціальне здоров'я.

Одним з провідних призначень фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є реалізація здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної функцій відповідно до змісту оздоровчих завдань. Засоби фізичного виховання є ефективним інструментом поліпшення не лише фізичного здоров'я учнівства, але й психічного і соціального його складників. Відтак важливо у фізичному вихованні максимально використовувати усі можливості поліпшення кожного з компонентів здоров'я людини. Першим кроком у цьому напрямі стало розроблення Державного стандарту базової середньої освіти [3].

Результати дослідження. Державний стандарт базової середньої освіти є нормативним документом, який, серед іншого, визначає перелік обов'язкових результатів навчання учнів та учениць 5–9 класів у галузі фізичної культури. Третя група результатів — «Усвідомлення значення фізичної / рухової активності для підтримання стану здоров'я та отримання задоволення у процесі фізичного виховання» — сформована на основі оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Змістове наповнення цієї групи результатів засвідчує наявність у Державному стандарті компетентностей, спрямованих не лише на фізичний розвиток учнів, а й на формування вмінь, важливих для збереження психічного здоров'я впродовж життя. Прикладом таких результатів є передбачене Державним стандартом уміння «регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності» [3].

Про значний потенціал фізичного виховання у формуванні вмінь регулювати власний психоемоційний стан свідчить кількісне наповнення Державного стандарту відповідними конкретними результатами навчання: для учнів та учениць першого циклу базової середньої освіти передбачено шість таких результатів, а для здобувачів освіти другого циклу – сім. Усі результати навчання та орієнтири для їх оцінювання структуровано у Стандарті з урахуванням наступності досягнення освітніх цілей, визначеною логікою таксономії Блума [4]: від «описує власні позитивні і негативні емоції, пояснюючи причини їх виникнення під час виконання фізичних вправ до «регулює власний емоційний стан, враховуючи позитивні емоції та запобігаючи виникненню негативних емоцій під час виконання фізичних вправ» [3]. Для їх досягнення важливо практикувати у процесі фізичного виховання здобувачів освіти дихальні вправи, вправи на розслаблення, ідеомоторне та аутогенне тренування, рухливі та спортивні ігри а також застосовувати методичні прийоми як то – змагальний метод, музичний супровід, елементи новизни, оптимальні фізичні навантаження, психогігієну спілкування, можливість вибору учнями/ученицями різних змістових та методичних аспектів уроку.

Для досягнення обов'язкових результатів, окреслених Державним стандартом, доцільно планувати та застосовувати різні види діяльності учнів/учениць, а не обмежуватись

лише добором фізичних вправ для позитивного впливу на стан їх психічного здоров'я. Наприклад, створення урочистих, оригінальних, комічних речівок, кричалок, девізів; обмін враженнями про вплив емоційного спілкування, успіху / поразки під час змагальної діяльності на її результати; підбір дихальних вправ для емоційного розвантаження, візуалізація емоційного стану після виконання фізичних вправ за допомогою кольорових карток. Подібні дії учнів сприяють усвідомленню важливості формування умінь контролювати та регулювати власний психоемоційний стан у процесі рухової діяльності та їх подальшого використання в повсякденному житті.

Висновки. Державний стандарт базової середньої освіти містить значний потенціал щодо використання засобів фізичного виховання для формування не лише фізичного, а й психічного здоров'я учнів/учениць.

Формування вмінь контролювати та регулювати власний психоемоційний стан засобами фізичного виховання належить до наскрізного вміння «конструктивно керувати емоціями» та розвивається в межах освітньої політики «Освіта для життя».

Орієнтуючись на положення Державного стандарту, вчитель фізичної культури в межах реалізації принципу академічної свободи, визначає найдоцільніші засоби для досягнення обов'язкових результатів навчання з урахуванням особливостей конкретного закладу освіти. Водночас важливим є використання учителем власного творчого потенціалу для добору видів діяльності учнів, що забезпечують наступність і послідовність у досягненні результатів навчання спрямованих на формування психічного здоров'я учнів/учениць.

1. Бойко Ю. Науковий аналіз категорій "здоров'я" та "здоровий спосіб життя" з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63-71. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2014_50_12 (дата звернення: 12.05.2026).
2. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1997. 346 с.
3. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ № 898 від 30.09.2020 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>. (дата звернення: 12.05.2026).
4. Таксономія Блума. URL: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/Navchayemosya-razom_3.pdf (дата звернення: 12.05.2026).
5. Теоретичні основи здоров'я : навч. посіб. для студентів ЗВО. 2-ге вид., доповнене / Ю. Ю. Мосейчук, О. О. Мороз, О. М. Киселиця, М. М. Осадець. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 240 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ, ЯК ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Перепелиця Анна

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

Актуальність дослідження. Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнісної особистості. У індивідумі існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У дослідженні прийняли участь 97 студентів (40 хлопців та 57 дівчат) Національного університету фізичного виховання та спорту України. З них 28 студентів третього курсу тренерського факультету та 69 респондентів першого курсу Навчально-наукового інституту здоров'я, реабілітації та фізичного виховання.

Результати дослідження. Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером «Шкала тривоги»(STAI), в подальшому, адаптована Ю.Л. Ханіним.

Шкала реактивної та особистісної тривожності має дві самостійні субшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: субшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття на даний момент і субшкали оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай.

За Ю. Л. Ханіним, реактивна або ситуативна тривожність (СТ) виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Шкала оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

В результаті отриманих даних було визначено, що ситуативна тривожність серед 10 студентів отримала низький рівень (10%), помірні показники були виділені у 12 досліджуваних (13%), та найбільші цифри вказали на високу тривожність серед 75 осіб, що склало 77%.



Рисунок 1 – Результати частотного аналізу самооцінки рівня ситуативної тривожності за опитувальником Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна

Під особистісною тривожністю (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. ОТ, як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в сприйманні дії різних стресорів. Отже, тут йдеться про відносно стійку схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в будь-яких ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги).

В результаті отриманих даних було визначено, що особистісна тривожність серед 12 студентів отримала низький рівень (12%), помірні показники були виділені у 16 досліджуваних (17%), та найбільші цифри вказали на високу тривожність серед 69 осіб, що склало 69%.

Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.



Рисунок 2 – Результати частотного аналізу самооцінки рівня особистісної тривожності за опитувальником Ч.Д. Спілбергера і Ю.Л. Ханіна

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Висновки. Дослідження оцінки рівня тривожності вказують на необхідність подальших досліджень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Петровська Тетяна, Ганага Ольга, Булгакова Тетяна

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

Актуальність дослідження. Воєнний стан в Україні суттєво вплинув на психоемоційний стан населення, зокрема здобувачів вищої освіти. Постійний стрес, невизначеність, дистанційне навчання, зміна соціальних умов та емоційне перевантаження сприяють розвитку психологічного виснаження, соціальної фрустрованості та зниженню рівня самоефективності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження психологічних особливостей емоційного стану студентської молоді в сучасних умовах.

Актуальність дослідження полягає у необхідності вивчення психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану, що супроводжується підвищенням рівня стресу, емоційного виснаження та труднощами психологічної адаптації. Наукова новизна роботи полягає у здійсненні комплексного аналізу психологічних особливостей емоційного стану здобувачів освіти, зокрема взаємозв'язку емоційної спрямованості особистості, соціальної фрустрованості, емоційного вигорання та самоефективності в умовах воєнного стану [2; 4].

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що проблема психоемоційного благополуччя студентської молоді в умовах кризових ситуацій є однією з провідних у сучасній психології. У працях українських та зарубіжних дослідників розглядаються питання психологічної адаптації, стресостійкості, емоційного вигорання та розвитку особистісних ресурсів у ситуаціях соціальної нестабільності [1; 3]. При цьому особлива увага приділяється самоефективності як внутрішньому ресурсу особистості, що забезпечує подолання стресових ситуацій і підтримання психологічної рівноваги [1].

Узагальнення сучасних наукових джерел показує, що в умовах воєнного стану у населення зростає рівень психоемоційного напруження, тривожності, соціальної фрустрованості та ризик розвитку емоційного вигорання [3; 5]. Дослідники зазначають, що тривалий стрес і нестабільність соціального середовища негативно впливають на мотиваційну сферу особистості та психічне благополуччя тоді як достатній рівень сформованості внутрішніх психологічних ресурсів виступають важливими чинниками адаптації до кризових умов [2; 4].

Додатково підкреслюється значення міжособистісної підтримки, соціальної взаємодії та емоційної спрямованості особистості як чинників, що сприяють збереженню психологічної стійкості в умовах тривалого стресу [4]. У межах нашого дослідження передбачається вивчення особливостей психоемоційного стану здобувачів освіти та аналіз взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання, соціальної фрустрованості та самоефективності в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 168 осіб, серед яких здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання, а також здобувачі другого (магістерського) рівня та здобувачів післядипломної освіти. Вікова структура вибірки була представлена таким чином: 52% респондентів становили особи віком 17–20 років, 28% – 21–30 років, 12% – 31–40 років та 8% – 41–52 років, що дозволило охопити різні вікові категорії здобувачів освіти. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: «Дослідження синдрому вигорання», «Діагностика рівня соціальної фрустрованості», «Емоційна спрямованість особистості», «Шкала самоефективності». Отримані результати оброблятимуться із застосуванням методів математичної статистики.

Висновки. Отримані результати можуть бути використані у процесі психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти, розробці профілактичних програм психоемоційної підтримки, а також у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти. Таким чином, проблема психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного

стану потребує подальшого наукового вивчення та розробки ефективних програм психологічної підтримки й адаптації особистості до кризових умов.

1. Бандура А. Теорія соціального наочіння. Київ : Либідь, 2021. 320 с.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості у кризових умовах. Київ : Слово, 2023. 256 с.
3. Москалець В. П. Психологія стресу та адаптації особистості. Львів : Сполом, 2021. 214 с.
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах невизначеності. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 198 с.
5. Maslach C., Leiter M. Understanding Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. World Psychiatry. 2021. Vol. 20(2). P. 103–111.

ПРОЯВ ТА РОЗВИТОК ПРОВІДНИХ ПСИХОМОТОРНИХ І КОГНІТИВНИХ ЯКОСТЕЙ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Писаренко Іван, Шинкарук Оксана

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

Актуальність. Кіберспорт у сучасних умовах розглядається як високоспецифічний вид змагальної діяльності, що базується на інтеграції психомоторних і когнітивних функцій, які забезпечують ефективну обробку інформації в умовах дефіциту часу та високої сенсорної насиченості середовища [3, 4]. На відміну від традиційних видів спорту, де провідну роль відіграють фізичні якості, у кіберспорті результативність значною мірою визначається швидкістю сенсомоторних реакцій, точністю моторних дій, когнітивною гнучкістю, обсягом та розподілом уваги, а також ефективністю робочої пам'яті.

Дослідження підтверджують, що систематична ігрова діяльність сприяє функціональній перебудові нейронних мереж, відповідальних за вибірккову увагу, просторове відслідковування та швидкість прийняття рішень [3; 4]. Водночас наявні дані мають переважно узагальнений характер і недостатньо враховують рівень підготовленості гравців, що обмежує можливості практичного використання цих знань у тренувальному процесі.

Особливої актуальності набуває питання диференціації психомоторних і когнітивних характеристик кіберспортсменів різного рівня майстерності, а також визначення ефективних засобів їх цілеспрямованого розвитку. У цьому контексті важливу роль відіграють спеціалізовані цифрові тренувальні платформи, однак їхній вплив на формування ключових якостей потребує додаткового емпіричного обґрунтування [1; 2].

Отже, дослідження закономірностей прояву та розвитку психомоторних і когнітивних якостей у кіберспортсменів є важливим напрямом сучасної спортивної науки.

Мета – проаналізувати прояв та закономірності розвитку провідних психомоторних і когнітивних якостей у кіберспортсменів різного рівня підготовленості, а також оцінити ефективність спеціалізованих тренувальних платформ.

Методи: тестування психомоторних якостей: час простої реакції (методика «реакція на рухомий об'єкт»), час складної реакції (методика «реакція вибору»), точність рухів (показники влучності у кіберспортивних симуляторах); когнітивні тести: тест Струпа (когнітивна гнучкість та інгібіторний контроль), таблиці Шульте (розподіл та обсяг уваги), N-back тест (робоча пам'ять); опитування щодо тренувального досвіду та використовуваних інструментів підготовки (n=50); порівняльний аналіз між групами різного рівня майстерності.

Результати. Результати. Порівняльний аналіз між гравцями, які беруть участь у змаганнях різного рівня (n=22), та аматорськими гравцями (n=28) виявив системні відмінності у розвитку психомоторних і когнітивних якостей, що підтверджує їхню ключову роль у забезпеченні ігрової результативності.

Кіберспортсмени вищого рівня демонструють достовірно кращі показники швидкості простої реакції (на 12–18%) та складної реакції (на 15–22%), що свідчить про більш ефективну обробку сенсорної інформації та скорочення латентного періоду реагування. Ці результати узгоджуються з даними про прискорення обробки візуальних стимулів у досвідчених гравців екшн-ігор [3] і можуть розглядатися як наслідок тривалого тренування у високодинамічному середовищі.

Аналіз когнітивних показників показав, що провідні гравці мають нижчий рівень інтерференції за тестом Струпа, що свідчить про більш розвинений інгібаторний контроль і здатність ефективно пригнічувати нерелевантні стимули. Це має критичне значення в умовах змагальної діяльності, де необхідно швидко відфільтровувати надлишкову інформацію. Показники уваги за таблицями Шульте також підтверджують більш високий рівень концентрації та швидкості переробки інформації у кіберспортсменів, що узгоджується з механізмами тренування вибіркової уваги [4].

Результати тестування робочої пам'яті показали достовірну перевагу гравців вищого рівня (78,3% проти 64,7%), що свідчить про їхню здатність одночасно утримувати та обробляти більший обсяг оперативної інформації. Це є критичним фактором для прийняття рішень у складних ігрових ситуаціях, де необхідно враховувати множинні змінні в реальному часі.

Кореляційний аналіз встановив, що когнітивна гнучкість ($r_s=0,52$) та швидкість прийняття рішень ($r_s=0,48$) мають помірний позитивний зв'язок із рівнем ігрової результативності ($p<0,01$), що дозволяє розглядати їх як провідні предиктори ефективності. Це свідчить про те, що не лише сенсомоторні, а й вищі когнітивні функції відіграють визначальну роль у досягненні успіху.

Аналіз тренувальних практик показав, що використання спеціалізованих платформ (Aim Lab, Kovaak's) позитивно пов'язане з розвитком точності та швидкості реакції ($r_s=0,39$, $p<0,05$). Важливо, що ефективність таких інструментів зумовлена їх відповідністю принципу специфічності тренування: вправи відтворюють ігрові ситуації та забезпечують цілеспрямований розвиток необхідних навичок [1; 5].

Отримані результати також свідчать, що ключовою відмінністю між групами є не лише рівень розвитку окремих функцій, а й їх інтеграція в єдину функціональну систему. У кіберспортсменів вищого рівня спостерігається більш узгоджена взаємодія між увагою, пам'яттю та моторними реакціями, що забезпечує вищу стабільність ігрової діяльності.

Висновки. Отримані результати підтверджують, що психомоторні та когнітивні якості є системоутворювальними чинниками результативності в кіберспорті та визначають ефективність діяльності в умовах високої динаміки й інформаційного навантаження. Встановлено, що кіберспортсмени вищого рівня мають достовірно кращі показники швидкості сенсомоторних реакцій, когнітивної гнучкості, обсягу уваги та робочої пам'яті, що свідчить не лише про їх вищий рівень розвитку, а й про більш узгоджену інтеграцію цих функцій у єдину функціональну систему.

Виявлено, що когнітивна гнучкість і швидкість прийняття рішень виступають провідними предикторами ігрової результативності, що підкреслює визначальну роль вищих когнітивних процесів поряд із психомоторними характеристиками. Позитивний зв'язок між використанням спеціалізованих тренувальних платформ і розвитком ключових показників підтверджує ефективність цілеспрямованого тренування в умовах, наближених до змагальної діяльності.

1. Писаренко І., Шинкарук О. Теоретичні передумови інтеграції кіберспорту у професійну підготовку операторів дистанційно керованих систем // Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 3 квіт. 2026 р.). – Харків : ХДАФК, 2026. – С. 244–246.
2. Шинкарук О., Писаренко І. Тенденції використання кіберспорту в системі професійно-прикладної підготовки операторів дистанційно керованих систем //

Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця : ТВОРИ, 2026. – Вип. 1. – С. 118–143.

3. Dye M. W. G., Green C. S., Bavelier D. Increasing Speed of Processing with Action Video Games // Psychological Science. – 2009. – Vol. 20, No. 11. – P. 1468–1473.
4. Green C. S., Bavelier D. Action video game modifies visual selective attention // Nature. – 2003. – Vol. 423. – P. 534–537.
6. Kowal M., Toth A. J., Exton C., Campbell M. J. Different cognitive abilities displayed by action video gamers and non-gamers // Computers in Human Behavior. – 2018. – Vol. 88. – P. 255–262.
7. Kowal M. et al. Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games // Frontiers in Psychiatry. – 2021. – Vol. 12. – Art. 636507.

АДАПТАЦІЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО КРИЗОВИХ УМОВ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Прокоф'єв Євген, Вишківська Ванда

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
Український державний університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна**

Сучасний розвиток вищої освіти в Україні відбувається в умовах масштабних трансформацій, спричинених цифровізацією, глобальними викликами, пандемією COVID-19 та воєнною агресією проти України. За таких обставин заклади вищої освіти змушені швидко адаптувати освітній процес до кризових умов, забезпечуючи його безперервність, доступність і якість. Саме тому дистанційне та змішане навчання стали не лише тимчасовим рішенням, а важливим чинником модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців.

Перехід до дистанційного та змішаного форматів навчання суттєво змінив організацію освітнього процесу. Змінилися форми взаємодії між викладачами і здобувачами освіти, методи формування професійних компетентностей, контролю та оцінювання результатів навчання. Водночас особливо актуальною стала проблема забезпечення практичної підготовки студентів в умовах обмеженого доступу до реального професійного середовища.

У сучасних умовах особливого значення набуває питання збереження якості професійної освіти. Не всі спеціальності однаково легко адаптуються до цифрового формату, тому виникає потреба в оновленні змісту освітніх програм, методичного забезпечення та впровадженні інноваційних педагогічних технологій.

Науковці зазначають, що активна трансформація освітнього процесу в Україні розпочалася саме під час пандемії COVID-19 і значно посилилася в умовах війни. Традиційне аудиторне навчання було замінено дистанційним форматом, який у 2020–2024 роках став основним способом організації освітнього процесу в більшості закладів вищої освіти. Відповідно до Закону України «Про освіту», однією з основних форм здобуття освіти поряд з очною та заочною є дистанційна форма навчання [2]. Законодавство також передбачає можливість поєднання різних форм навчання. Згідно зі статтею 57 Закону України «Про освіту», в умовах воєнного стану учасники освітнього процесу мають право організовувати навчання у дистанційній або іншій безпечній формі [2]. Аналогічні положення закріплено і в Законі України «Про вищу освіту» [3].

Однією з головних переваг дистанційного навчання є використання мультимедійних ресурсів та інтерактивних технологій, що підвищують ефективність засвоєння навчального матеріалу. Крім того, такий формат забезпечує гнучкість освітнього процесу, дозволяючи студентам самостійно обирати темп і послідовність навчання.

Водночас війна поставила перед українськими закладами освіти нові виклики, які потребують переосмислення традиційних підходів до організації навчання. Ефективне функціонування освіти в кризових умовах можливе лише за умови активного впровадження

цифрових технологій та змішаного навчання. Досвід провідних університетів світу свідчить, що поєднання онлайн- і офлайн-форматів сприяє підтриманню високої якості освіти. На думку А. Кузьмінського, змішане навчання є основою формування моделі «цифрового університету», яка передбачає не лише використання сучасних технологій, а й комплексну трансформацію організації освітнього процесу [5, с. 218].

Для реалізації змішаного навчання активно використовуються такі цифрові платформи та сервіси, як Google Classroom, Moodle, Zoom, Microsoft Teams, YouTube, Skype та Blackboard. У межах змішаного навчання студенти можуть працювати як в аудиторії, так і дистанційно, виконуючи завдання через онлайн-платформи та проходячи окремі онлайн-курси. В. Олійник зазначає, що сучасний освітній процес дедалі частіше використовує відеолекції, вебінари, форуми, чати, мультимедійні презентації та віртуальні лабораторії [6, с. 26].

Дослідники по-різному трактують поняття змішаного навчання, однак більшість із них розглядає його як поєднання традиційного аудиторного навчання та дистанційних технологій. Так, О. Коротун визначає змішане навчання як цілеспрямований процес взаємодії учасників освітнього процесу в онлайн- та офлайн-середовищах із використанням інформаційно-комунікаційних технологій [4]. І. Ворона підкреслює, що саме поєднання онлайн-технологій із безпосередньою взаємодією викладача і студента робить освітній процес більш адаптивним до сучасних умов [1, с. 7].

Серед основних переваг змішаного навчання дослідники виокремлюють гнучкість, мобільність, можливість індивідуалізації навчання, постійний моніторинг результатів та ефективне використання цифрових ресурсів. Разом із тим результативність такого формату залежить не лише від технологічного забезпечення, а й від готовності викладачів і студентів до нових моделей навчання, а також від належної організаційної та фінансової підтримки закладів освіти.

Отже, кризові події останніх років стали потужним стимулом для цифрової трансформації системи вищої освіти України. Дистанційне та змішане навчання сьогодні виступають не лише антикризовим механізмом, а й перспективним напрямом модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців. Їх ефективність визначається педагогічно обґрунтованим поєднанням традиційних і цифрових технологій, орієнтацією на потреби студентів та розвитком моделі «цифрового університету». Саме тому змішане навчання можна розглядати як важливу умову підвищення якості, стійкості та конкурентоспроможності сучасної вищої освіти України.

1. Ворона І. І., Прокоп І. А., Кітур Г. Я. Особливості змішаного навчання в умовах війни. Медична освіта. 2024. № 1. С. 71-77.
2. Закон України «Про освіту». Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#>.
3. Закон України «Про вищу освіту». Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
4. Коротун О. В. Методологічні засади змішаного навчання в умовах вищої освіти. Інформаційні технології в освіті. 2016. № 3 (28). С. 117-129.
5. Кузьмінський А. Цифрова трансформація професійної підготовки майбутніх учителів в умовах змішаного навчання. Естетика і етика педагогічної дії. 2023. № 28. С. 209-221.
6. Технологія змішаного навчання в системі відкритої післядипломної освіти : підручник / за заг. ред. В. В. Олійника, ред. кол.: С. П. Касьян, Л. Л. Ляхощка, Л. В. Бондаренко; ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». Київ, 2019. 196 с.

ПУЛЬС СЕРЦЯ І ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ ЯК ПСИХОДИНАМІЧНІ КОНСТАНТИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Рибалка Валентин

**Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, м. Київ, Україна**

Спортивна діяльність спирається у більшості своїх видів на психодинамічні, швидкісні та енергетичні, можливості спортсмена. Тому дуже важливим є врахування в процесі підготовки до цієї діяльності та її перебігу оптимального функціонування серця, серцево-судинної системи і темпераменту. Дуже корисним в цьому плані є учення професора Б. Й. Цуканова про час у психіці людини та її темперамент [2; 4; 5], в якому фактично розкриваються психофізичні та психодинамічні особливості пульсуючого серця, що фактично виступає ключовим фактором ритмічної динаміки не тільки серця, а й усього людського організму. Одеським професором було проведене оригінальне теоретико-експериментальне визначення індивіда й особистості через поняття часової організації життєдіяльності та психіки людини, відкрита власна одиниця переживання часу – τ -тип – як ключовий параметр часової організації психіки індивіда, зокрема – показник тривалості пульсу серця, а через новий, оригінальний погляд на природу темпераменту людини – розкриті психодинамічні характеристики функціонування різних органів і усього організму, індивіда та особистості, що резонують з циклічною життєдіяльністю серця.

Цьому сприяла розробка Б. Й. Цукановим об'єктивної методики (до речі, на основі використання особливим чином спортивного секундоміра), визначення τ -типу як кількісного показника тривалості пульсу серця і типу темпераменту людини – шляхом оригінальної інтерпретації віднайденого американськими вченими ще наприкінці XIX століття методу відтворення піддослідними часових (секундних) інтервалів. Завдяки цьому і була відкрита власна одиниця часу у психіці індивіда – τ -тип – як показник циклічної психодинамічної основи пульсу серця особистості і темпераменту. Тау-тип як показник пульсу серця задає циклоїдний, резонансний характер роботи різних органів життєдіяльності індивіда. Пульсація серця через тау-тип виступає важливим параметром роботи серцево-судинної системи як центрального маятникового часового механізму організму, який звичайно не усвідомлюється людиною, але про який треба знати, якщо вона діє в екстремальних умовах.

Кожний спортсмен має знати свій індивідуальний середній пульс серця та його допустимі коливання в різних спортивних режимах. Так, для чистого холерика тау-тип дорівнює 0,7 сек., для сангвініка 0,8 сек., для врівноваженого типу 0,9 сек., для меланхоліка 1 сек., а для флегматика 1,1 сек. Відповідно до цих значень тау-типу були розподілені на такі типи людей: на поспішаючих і спрямованих на швидкий рух, на спокійних, для яких час «стоїть» та повільних індивідів, для яких час начебто упливає в минуле. Зрозуміло, що ці дані мають враховуватися молоддю при виборі виду спортивної діяльності та тренерами при відборі кандидатів на той чи інший вид спорту. Професором Б. Й. Цукановим був підрахований середній нормативний пульс для кожного типу темпераменту. Так, для чистого холерика такий середній пульс, при тау-типі 0,7 сек., дорівнює 85 ударів у хвилину, для чистого сангвініка, при тау-типі 0,8 сек., 75 ударів, для врівноваженого типу, при тау-типі 0,9 сек., 66 ударів, для чистого меланхоліка, при тау-типі 1,0 сек., 60 ударів, а для флегматика, при тау-типі 1,1 сек. – 55 ударів у хвилину. Звичайно, що для кожного спортсмена мають бути підраховані нормативні показники зміни пульсу для різних режимів рухового та нервового навантаження, яких треба дотримуватися, щоб не перевантажити серце і не призвести до «пульсових» порушень і хвороб серця, приміром, аритмії, тахікардії, фібриляції тощо.

Б. Й. Цукановим були визначені пов'язані з тау-типом, тобто з пульсом серця нормативні показники різних психічних процесів, зокрема середня тривалість сну, необхідна для відновлення сил після напружених фізичних та психічних навантажень. Так, найбільша тривалість відновлюючого сну у чистого холерика – біля 10 годин, середня у врівноваженого – 8 годин, а найменша у чистого флегматика – близько 5 годин. Ці дані можуть збільшуватися

залежно від ступеня фізичного та психічного перевантаження та віку. Цікаво, що з точки зору «здорового глузду» уявлення людей про дані нормативи протилежні наведеним, що само по собі може призводити до порушень сну і здоров'я.

Вченим був встановлений взаємозв'язок між якістю ходу власного годинника індивіда та успішністю засвоєння і здійснення особистістю різних видів діяльності – в залежності від точності, якості тау-типу як показника пульсації серця. Фактично через точність визначеного тау-типу, через середнеквадратичне відхилення від його середнього значення, тобто через якість пульсації серця був віднайдений ще один показник – обдарованості людини у різних сферах життєдіяльності – праці, музиці, спорті тощо. Важливими є прикладні аспекти теорії Б. Й. Цуканова у різних сферах життя, у кардіопсихопрофілактиці, кардіопсихотерапії, хронопсихологічній ретро- і прогностиці тощо. Тау-тип, як кількісний параметр часового кванту серцево-судинної діяльності людини виступає універсальним показником життєдіяльності людини, що по в'язаний з глибинними внутрішніми мікропроцесами життя людини та вершинними зовнішніми проявами його життєдіяльності, зокрема результатами спортивних змагань.

Б. Й. Цукановим були охарактеризовані нормальні, нормативні та патопсихосоматичні прояви у представників різних типів темпераменту, в залежності від тау-типу. Так, зокрема, було встановлено, що найвищий ризик виникнення інфаркту міокарду, інсульту, артриту притаманний більшості сангвіноїдів і меланхолоїдів.

Перспективним слід вважати запропонований Б. Й. Цукановим метод циклоїдного прогнозування моменту нападу серцевих хвороб, приміром, інфаркту та інсульту – в залежності від тау-типу та визначених ним малих і великого циклів життєдіяльності. Це дозволило прогнозувати моменти настання, так звані фази сингулярності, серцевих криз і профілактично підготовлюватися до їх перебігу і компенсації і навіть відмовлятися від них. Це особливо важливо враховувати при підготовці і проведенні змагань спортсменів. Індивідуальний показник тау-типу, пульс серця і через нього – тип темпераменту спортсмена, має стати таким же важливим для спортсмена та його тренерів, як група крові, ріст, вага спортсмена, його швидкісні та силові параметри тощо.

У процесі вивчення і використання теоретичних і прикладних аспектів учення Б. Й. Цуканова нами було виявлене невідоме раніше явище, назване психодинамічною конгруентністю/неконгруентністю особистості. Були описані патогенні наслідки патогенної психодинамічної неконгруентності, методи її психологічної діагностики та корекції. Так, якщо людина з повільним типом темпераменту, флегматоїд, обирає для себе динамічні заняття, хобі, професію або вид спорту, то з часом у нього можуть виникати відхилення у кишково-шлунковій сфері, які можуть трансформуватися у хвороби цієї сфери (виразка шлунку, гастрит). І, навпаки, якщо людина з поспішаючим типом темпераменту, холероїд, захоплюється повільними видами занять, професій чи спорту, то в нього з великою вірогідністю виникають відхилення, що ведуть до гепатиту та холециститу. Особливо небезпечні патологічні прояви у меланхолоїдів, для яких притаманна слабка нервова система, висока чутливість, тривожність, схильність до перевтоми при високих рівнях фізичних і психічних навантажень і як наслідок – ризик виникнення серцевої та мозкової недостатності, інфарктів та інсультів. Певна загроза з боку неконгруентності існує і для сильного та врівноваженого типу, сангвіноїдів, зокрема несподівані інфаркти міокарду, які можуть визивати випадки «незрозумілої» смерті прямо на спортивних змаганнях. Тому доцільним є визначення нормативів психодинамічної конгруентності для різних видів спорту. Так, нами було доведено, що для динамічних видів спорту (біг, естафета, гімнастика, боротьба тощо) конгруентними слід вважати холероїдів і сангвіноїдів, для малорухливих (шахи, настільні ігри) меланхолоїдний, для відносно малорухливих та силових видів – флегматоїдний вид темпераменту тощо.

З випадками патогенної психодинамічної неконгруентності нам довелося мати справу в ході психоконсультативної роботи з представниками різних професій, в тому числі і спортсменами, надаючи допомогу їм у вигляді психологічної корекції, компенсації, якщо вони

мають оборотний характер. На жаль, з віком описаний вид неконгруентності фіксується і стає необоротним.

Проблема розгляду пульсу серця і типу темпераменту як психодинамічних констант особистості спортсмена має бути додатково досліджена далі спортивними психологами для різних видів спорту.

1. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закл. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
2. Рибалка В. В. Метапсихологія серця: наук.-метод. посібн. Київ: Талком, 2026. 344 с.
3. Рибалка В. В. 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.
4. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
5. Цуканов Б. Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ 13-16 РОКІВ, ЯК ПІДГРУНТЯ УСПІШНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Рудніченко Анастасія

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

Актуальність дослідження: Успішність у пауерліфтингу – індивідуальному силовому виді спорті – визначається не лише фізичними можливостями, а й складним комплексом психологічних механізмів: мотивацією, саморегуляцією та стійкістю до стресу. Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування свідомості та ціннісно-мотиваційної сфери, що робить вивчення психологічних детермінант успіху в цей період критично важливим для оптимізації тренувального процесу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити комплекс психологічних детермінант, що забезпечують успішність юних пауерліфтерів 13-16 років.

Результати дослідження. У процесі дослідження теми було опрацьовано багато літературних джерел. Серед них – праці вітчизняних та закордонних фахівців у галузі психології спорту.

За результатами аналізу науково-методичної літератури, присвяченої психології спорту та специфіці силових видів спорту, я виділила такі детермінанти успішності особистості спортсмена-пауерліфтера.

Мотивація досягнення виступає провідним чинником, що визначає спрямованість на результат та його здатність підтримувати наполегливість протягом тривалого періоду підготовки.

Вольові якості, які забезпечують свідоме регулювання поведінки в умовах значних фізичних та емоційних труднощів, здатність до концентрації та мобілізації сил у вирішальний момент.

Наступним детермінантом є самооцінка та рівень домагань. Стабільна та адекватна самооцінка дозволяє спортсмену впевнено діяти в умовах змагального тиску та конструктивно реагувати на невдачі.

Останнім детермінантом, який ми визначили, є змагальна тривожність. Контроль рівня емоційного напруження перед виступом є критичним для збереження технічної точності виконання вправ та реалізації фізичного потенціалу.

Всі ці детермінанти мають системний характер і діють у тісному взаємозв'язку: наприклад, висока мотивація підсилює вольові прояви, а впевненість у собі, тобто самооцінка, сприяє зниженню негативного впливу тривожності.

Висновок. Успішна спеціалізація в пауерліфтингу в підлітковому віці потребує комплексного психологічного супроводу. Рекомендовано впроваджувати техніки візуалізації успіху, дихальні вправи для регуляції стану перед підходами та ведення щоденника емоцій для профілактики вигорання. Тренерам слід акцентувати увагу на особистому прогресі атлета, а не лише на порівнянні з іншими що сприяє зміцненню внутрішньої мотивації та психологічної стійкості. Підсумовуючи розгляд психологічних детермінант, ми прийшли до висновку, що успішність юного пауерліфтера визначається не окремими рисами, а цілісною системою взаємопов'язаних чинників. Провідне місце в цій системі посідає мотивація досягнення, яка стає внутрішнім двигуном спортсмена та визначає його готовність до тривалої виснажливої праці задля результату. Вольові якості виступають інструментом для реалізації цієї мотивації, забезпечуючи здатність до самодисципліни та мобілізації в екстремальних умовах змагань. Важливу регуляторну роль відіграє самооцінка, оскільки саме від рівня впевненості у власних силах залежить здатність атлета долати граничні ваги та зберігати психологічну стійкість після невдач. Нарешті, змагальна тривожність виступає тим чинником, що може як мобілізувати, так і дезорганізувати діяльність, тому здатність до емоційної саморегуляції є критичною для стабільного успіху. Всі вище перераховані детермінанти у підлітковому віці перебувають в стані активного формування, що робить їх надзвичайно чутливими до тренерського впливу та потребує цілеспрямованої психологічної підготовки як невід'ємної частини тренувального процесу.

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб.: Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
2. Бабенко С. та ін. Аналіз побудови тренувального процесу пауерліфтерів з урахуванням соматотипу на основі опитування тренерів . *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(68), Харків. 2024. с. 70-79.
3. Байцурак І., Козік Н. М., Стратійчук Н. А. Навчання майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» корекції порушених функціональних станів у процесі викладання спортивної фізіології. Причорноморськ. 2020. С.110-114.
4. Воронцов О., Бермудес Д. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки . Суми . 2021. С.204-208.
5. Гринь А. та ін. Психологічні детермінанти та особистісні ресурси відновлення працездатності спортсменів після травм. Київ. Стаття. 2023. С. 1-11.
6. Левченко А. Психологічні і соціальні детермінанти прояву заздрості у спортсменів з різним рівнем професіоналізму. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 61–70.
7. Массанов А. Мотиваційні детермінанти психологічних бар'єрів у діяльності особистості. Київ. 2021. С. 1-4.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ У ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Смоляр Ірина, Курган Володимир

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

Актуальність дослідження. Психологічний стан спортсменів є важливою складовою під час змагальної діяльності, тому проблема дослідження впливу чинників, що впливають на передстартовий стан спортсменів, є достатньо актуальною.

Особливої актуальності проблема передстартового стану набуває у підготовці юних спортсменів-фехтувальників. У підлітковому віці відбувається активний розвиток психічних функцій, формуються особистісні якості та механізми саморегуляції поведінки. У цей період нервова система ще не досягла повної функціональної зрілості, що зумовлює підвищену чутливість до емоційних навантажень. Саме тому юні спортсмени часто більш гостро реагують на умови змагань, ніж дорослі спортсмени з більшим досвідом.

На сучасному етапі розвитку фехтування все більше тренерів переконуються в тому, що питання психологічної підготовленості фехтувальників надзвичайно важливе не тільки на змаганнях, а й перед їх безпосереднім початком.

Існує три типи передстартових станів: передстартова лихоманка, передстартова апатія та стан бойової готовності. Прояв цих передстартових станів спортсменів залежить від переважаючого типу його індивідуально-типологічного реагування на ситуацію. При цьому структуру ситуації, у даному випадку старту змагань, утворюють як внутрішні, так і зовнішні чинники. Отже, передстартовий стан спортсмена формується за зовнішніми чинниками, які сприймаються кожним спортсменом по-різному і діють через внутрішні умови.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та виявити провідні внутрішні і зовнішні психологічні детермінанти, що зумовлюють виникнення передстартових станів у юних фехтувальників, а також у визначенні ефективних засобів їхньої психокорекції та оптимізації.

Результати дослідження. У спортивній психології чинники, що впливають на стан людини, поділяють на об'єктивні (зовнішні, пов'язані з особливостями середовища й ситуації) і суб'єктивні (внутрішні, пов'язані з особливостями організації внутрішнього світу). Також серед основних чинників, що впливають на спортивний результат, виділяють – стан здоров'я, якості особистості та змагальні умови.

Тому важливо розглядати передстартовий стан спортсменів як комплекс психофізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на очікування майбутнього змагання. В. Воронова та В. Ковальчук охарактеризували цей стан як багатокomпонентну та багатовимірну структуру, де кожній її частині притаманні певні ознаки [2].

До зовнішніх детермінант, що впливають на формування передстартового стану у юних спортсменів, можна віднести: умови проведення змагань, досвід виступу, наявність сильних конкурентів, поведінка тренера та батьків. Ці чинники можуть значно впливати на нестійкий психологічний стан спортсменів підлітків [1].

Описуючи внутрішні чинники, що формують передстартовий стан, дослідники відзначають рівень тривожності, мотивацію, рівень емоційного інтелекту та емоційної стійкості, темперамент та особливості характеру спортсмена.

В спортивній психології розрізняють особистісну та ситуативну тривожність. Особистісна тривожність – відносно стійка індивідуальна характеристика людини, а ситуативна – відповідь на конкретну ситуацію. За даними досліджень Г. Коробейнікова, помірний рівень тривожності може мати мобілізуючий ефект, сприяючи підвищенню уваги та готовності до дії, що є ознаками оптимальної бойової готовності [3].

Ще одним психологічним детермінантом передстартового стану є мотивація. У спортивній психології розглядають співвідношення мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач. За даними дослідження Є. Приступи та Ю. Бріскіна, спортсмени з домінуванням мотивації досягнення успіху частіше демонструють оптимальний передстартовий стан.

У фехтуванні успішність змагальної діяльності залежить не тільки від фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсмена, а й від рівня психологічної готовності до виконання техніко-тактичних дій у стресових умовах.

Для оптимізації передстартового стану застосовують дихальні вправи, візуалізацію, ідеомоторне тренування та моделювання змагань. У своїх дослідженнях О. Єременко відзначив моделювання змагань, як один з найефективніших засобів для психологічної підготовки. Також для юних фехтувальників важлива підтримка з боку тренера, який дає короткі та раціональні вказівки в умовах стресу [4].

Висновок. Передстартовий психологічний стан юних фехтувальників є складним поєднанням багатьох чинників, що визначається сукупністю зовнішніх та внутрішніх детермінант, серед яких провідну роль відіграють рівень тривожності, мотиваційний профіль та соціально-психологічні фактори. Оскільки неможливо виділити єдиний визначальний чинник, оптимізація стану «бойової готовності» спортсменів підліткового віку потребує комплексного підходу, що поєднує методи психологічної саморегуляції (дихальні вправи, візуалізація, ідеомоторне тренування) з активним моделюванням змагальних ситуацій та раціональною підтримкою з боку тренера.

1. Андреева Н. Фактори, що визначають передстартовий стан юних спортсменок із художньої гімнастики. 2021. С. 10–12.
2. Воронова В, Ковальчук В. Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024;(4):67–80.
3. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. 2013. С. 63–86.
4. Кузнецова О, Єременко О. Практичні рекомендації з використання педагогічних методів психорегуляції передстартового стану юних тхеквондистів категорії кадети. В: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 18 груд. 2025 р.). Київ: Київський столичний університет ім. Б. Грінченка; 2025. С. 89–90.

РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Стеблюк Світлана

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

Актуальність дослідження. Здоров'язбереження є міждисциплінарною категорією, яка охоплює комплекс заходів, спрямованих на збереження, підтримку та зміцнення здоров'я людини в різних сферах її життєдіяльності. Це поняття розглядається у межах медичного, соціального, психологічного та педагогічного напрямів дослідження, що забезпечує комплексний підхід до формування й підтримки здоров'я особистості.

Відповідно до Закону України «Про охорону дитинства», сім'я є природним середовищем для фізичного, духовного, інтелектуального, культурного, соціального розвитку дитини, її матеріального забезпечення і несе відповідальність за створення належних умов для цього [3].

Війна поставила перед сім'ями нові виклики, особливо в питаннях виховання та збереження здоров'я дітей. Примусове переміщення, перебування в укриттях та бомбосховищах стало негативним чинником дитячого розвитку. Стреси, обмежене пересування і закритий простір породжують дефіцит рухової активності, що є особливо небезпечним для дітей дошкільного віку [2, с.154].

Питання сімейного виховання у центрі дослідження низки науковців, практиків: Н. Берегової, С. Кондратюк, І. Лисак, О. Поліщук, М. Сяби, П. Федорчук та інші. Відтак,

Н. Берегова, П. Федорчук зазначають, що стиль виховання дитини є репродуктивним, тобто багато в чому репродукує стиль виховання, який застосовувався у дитинстві батьків. При цьому самооцінка, Я-образ дитини є інтроекцією батьківського ставлення і способів керування поведінкою дитини, що реалізується, по-перше, через пряме чи непряме (у зразках поводження) навіювання образу чи ставлення до себе; по-друге, через формування у дитини стандартів виконання тих чи інших дій [1].

Діти, які виховуються в атмосфері любові, підтримки та взаєморозуміння, зазвичай мають міцніше здоров'я, легше адаптуються до освітнього процесу й налагоджують взаємини з однолітками. Натомість порушення дитячо-батьківських стосунків, дефіцит уваги чи емоційної підтримки можуть спричиняти виникнення психологічних труднощів, внутрішніх хвилювань.

Результати дослідження. Для дітей з особливими освітніми потребами здоровий спосіб життя охоплює знання з питань збереження здоров'я, достатній рівень фізичної активності, створення сприятливого психологічного середовища. Принцип індивідуального підходу є пріоритетним, адже спрямований на урахування можливостей дитини та взаємодію із вчителем, асистентом учителя, соціальним педагогом й іншими учасниками команди психолого-педагогічного супроводу.

Для збереження здоров'я дитини з ООП батьки повинні підтримувати її регулярну рухову активність, фізичні навантаження мають бути помірними, безпечними та не викликати перевтоми. Правильно організована діяльність сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращенню координації рухів, розвитку дрібної та загальної моторики, позитивно впливає на емоційний стан дитини. Чіткий розпорядок дня знижує тривожність, формує дисциплінованість і позитивно впливає на якість сну.

Ефективна взаємодія сім'ї та закладу освіти є передумовою гармонійного розвитку дитини. У сучасному освітньому просторі значна увага приділяється партнерству між батьками та командою фахівців, до якої входять вчитель, асистент вчителя, психолог, логопед, соціальний педагог, медичний працівник, фахівці (консультанти) ІРЦ.

З-поміж форм співпраці: особисті та колективні консультації, тренінги, семінари, вебінари, батьківські зустрічі та групи взаємопідтримки, що спрямовані на підвищення обізнаності батьків щодо особливостей розвитку дитини, прийомів здоров'язбереження та формування навичок здорового способу життя. Окремі з них: тренінг «Формування корисних звичок у дитячому віці», вебінар «Основи здорового харчування», лекція з психологом «Психоемоційне благополуччя дитини», консультації з вчителем-реабілітологом щодо рухової активності дітей з ООП.

Важливим напрямом є залучення батьків до освітнього процесу через участь у тематичних заходах, квестах, екскурсіях. Така співпраця сприяє створенню єдиного середовища для навчання, виховання та розвитку дитини.

Закцентуємо увагу на видах робіт з підтримки здоров'язберігаючого середовища вдома:

- спільне виконання вправ вдома, ранкова зарядка, руханки, що мають стати сімейною традицією з метою підтримки фізичної активності дитини;
- організація окремого місця для навчання, що є зручним і без зайвих подразників;
- розумний розподіл навчання і відпочинку для уникнення перевантаження. Зазвичай рекомендується працювати 15-20 хвилин, після чого робити 5-10 хвилинну перерву. Це допоможе підтримати увагу й уникнути перевтоми;
- здоровий сон і харчування;
- прогулянки, скорочення часу перебування за комп'ютером.

Отже, нами розглянуто роль сім'ї у формуванні навичок здорового способу життя у дітей з особливими освітніми потребами. Значну роль відіграє обізнаність батьків щодо особливостей розвитку дитини, врахування її потреб, можливостей, вибір здоров'язбережувальних методів.

1. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. С. 10–15
2. Лук'янова К. О. Роль сім'ї у формуванні основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку: огляд сучасних досліджень. Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, досвід : зб. пр. здобувачів магістер. рівня вищ. освіти / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; за ред. Т. П. Танько. Харків, 2024. С. 153–158.
3. Про охорону дитинства. Закон України. (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 30, ст.142) із змінами та доповненнями [від 10.02.2026](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/2402-14#Text). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/2402-14#Text>

ПСИХОЛГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Степанчук Дар'я

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

Актуальність дослідження. У сучасному спорті важливим чинником успішної змагальної діяльності є психологічна підготовка спортсменів у передзмагальний період. За даними Міжнародного олімпійського комітету, саме через емоційну нестабільність 60% спортсменів зазнає невдач на відповідальних стартах. У зв'язку з цим психологічна готовність спортсмена набуває не меншого значення, ніж фізична, технічна чи тактична. У загальному вигляді психологічна підготовка становить процес розвитку й вдосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам тренувальної й змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок, та досягнення такої їх стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань під час змагань [1].

Лижні гонки належать до видів спорту з високим рівнем інтенсивності та психоемоційного навантаження. Передзмагальний період характеризується підвищеним рівнем тривожності, емоційним напруженням, втратою впевненості у власних силах та необхідністю підтримання високої концентрації уваги. В таких умовах психологічна підготовка стає ключовим фактором, який визначає здатність спортсмена контролювати емоційний стан та ефективно діяти у стресових ситуаціях [4].

Проте психологічна підготовка саме лижників-гонщиків із урахуванням особливостей цього виду спорту та специфіки передзмагального періоду досі недостатньо розроблена. Саме тому дослідження психологічних особливостей підготовки лижників-гонщиків у передзмагальний період є важливим і актуальним для підвищення ефективності тренувального процесу, покращення результатів на змаганнях та формування оптимального психофізичного стану спортсменів.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури показав, що психологічна стійкість, саморегуляція, мотивація, контроль емоційного стану та здатність до концентрації уваги є важливими складовими психологічної готовності спортсменів. У сучасних дослідженнях встановлено взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості спортсменів та ефективністю їхньої змагальної діяльності [3].

Було визначено, що у передзмагальний період спортсмени часто стикаються з психологічними труднощами, такими як підвищена ситуативна тривожність, емоційне виснаження та порушення оптимального рівня збудження. Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити необхідність комплексного підходу до психологічної підготовки лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів [2].

Подальше дослідження потребує визначення чинників, що впливають на успішність передзмагальної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків.

Висновок. Психологічна підготовка є важливою частиною системи підготовки лижників-гонщиків у передзмагальний період. Теоретичний аналіз наукової літератури вказує на необхідність удосконалення психологічного супроводу спортсменів з урахуванням специфіки лижних гонок та індивідуальних особливостей спортсменів. Такі дані сприятимуть підвищенню ефективності передзмагальної підготовки та стабільності змагальної діяльності лижників-гонщиків.

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 210 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2021. 650 с.
3. Rogowska A. M., Tataruch R. Psychological resilience and emotional regulation in athletes // International Journal of Sport Psychology. 2024.
4. Rusko H., Smith G. Cross-country skiing physiology and performance // Journal of Sports Sciences. 2003. Vol. 21, № 5.

Науковий керівник:
канд. пед. наук,
професор Воронова В.І.

АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стрельников Віктор

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

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток спортивної сфери характеризується високим рівнем конкуренції, швидкими змінами методик підготовки спортсменів, активним впровадженням цифрових технологій та зростанням вимог до професійної компетентності фахівців спортивної діяльності. У таких умовах особливого значення набуває неперервна освіта, яка забезпечує постійне оновлення знань, професійний розвиток і адаптацію спеціалістів до нових викликів. Професійна діяльність тренерів, викладачів фізичного виховання, спортивних психологів та інших спеціалістів спортивної галузі супроводжується високим емоційним навантаженням, відповідальністю за результати спортсменів, необхідністю швидкого прийняття рішень і підтримання ефективної комунікації. Це актуалізує потребу в розвитку психологічної стійкості, мотивації до саморозвитку та здатності до професійної адаптації. Актуальні напрями психологічного забезпечення неперервної освіти фахівців спортивної діяльності вже розглядалася у працях Л. Лебедик [1-6] і наших розвідках [7-13], проведених на основі досвіду ПАНО ім. М. В. Остроградського.

Результати дослідження. У дослідженні з'ясовано, що психологічне забезпечення неперервної освіти фахівців спортивної діяльності охоплює систему психолого-педагогічних умов, методів і технологій, спрямованих на підтримку професійного розвитку особистості протягом усього періоду професійної діяльності. Одним із провідних напрямів є формування внутрішньої мотивації до професійного самовдосконалення. У сучасному спортивному середовищі фахівець повинен бути готовим до постійного навчання, освоєння нових підходів до тренувального процесу, розвитку цифрової грамотності та оновлення професійних компетентностей. Високий рівень професійної мотивації сприяє активному залученню до освітньої діяльності та підвищенню якості професійної підготовки.

Важливим аспектом є розвиток психологічної стійкості та стресостійкості. Робота у сфері спорту часто пов'язана з емоційним напруженням, переживанням поразок, інтенсивним графіком роботи та значною відповідальністю за результати спортивної діяльності. У зв'язку з цим особливого значення набувають психологічні тренінги, методи емоційної саморегуляції та профілактика професійного вигорання.

Актуальним напрямом є також розвиток комунікативної компетентності фахівців. Ефективна взаємодія з спортсменами, колегами, батьками та адміністрацією потребує високого рівня емоційного інтелекту, уміння конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний психологічний клімат у спортивному колективі. Перспективним напрямом психологічного забезпечення є індивідуалізація освітнього процесу. Урахування особистісних особливостей, професійного досвіду, рівня мотивації та психологічних потреб фахівців сприяє підвищенню ефективності навчання та професійного розвитку.

Висновки. Отже, психологічне забезпечення неперервної освіти фахівців спортивної діяльності є важливою умовою їхнього професійного становлення та успішної діяльності. Сучасні умови розвитку спортивної галузі вимагають від спеціалістів не лише високого рівня професійних знань, а й психологічної готовності до постійного саморозвитку, адаптації та ефективної взаємодії з іншими учасниками спортивного процесу.

1. Гуманізація педагогічного процесу у вищій школі : колективна монографія / за ред. Л. В. Лебедик. Полтава : ПУЕТ, 2020. 196 с.
2. Лебедик Л. В. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали IV Всеукр. наук. електрон. конф. / за ред. Т. М. Булгакової. Київ, 2021. С. 81–83. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993> (дата звернення: 12.08.2026).
3. Лебедик Л. В., Новописьменний С. А. Формування ключових компетентностей майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти – керівників гуртків фізкультурно-спортивного напрямку. Рухова активність і здоров'язбереження людини : монографія / за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ, 2024. С. 55–70.
4. Лебедик Л. В. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю / за ред. Т. М. Булгакової. Київ, 2022. С. 71–73.
5. Лебедик Л. В. Показники і рівні фахового розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали VI Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю. Київ, 2023. С. 60–62.
6. Лебедик Л. В. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 45–49.
7. Стрельников В. Ю. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. Г. М. Арзютова. 2016. № 3К 2 (71). С. 316–319.
8. Стрельников В. Ю. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 415–420. URL:

<https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v> (дата звернення: 12.08.2026).

9. Стрельніков В. Ю. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали IV Всеукр. наук. електрон. конф. / за ред. Т. М. Булгакової. Київ, 2021. С. 97–98. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992> (дата звернення: 12.08.2026).
10. Стрельніков В. Ю. Педагогічні аспекти неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю / за ред. Т. М. Булгакової. Київ, 2022. С. 86–88. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-naukova-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psyhologo-pedagogichnogo> (дата звернення: 12.08.2026).
11. Стрельніков В. Ю. Педагогічні аспекти підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали VI Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю. Київ, 2023. С. 74–76.
12. Стрельніков В. Ю. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. № 5 (30). С. 361–365.
13. Стрельніков В. Ю. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / за ред. Г. М. Арзютова. 2014. № 3К (45). С. 395–399.

КОМПЕТЕНТНІСНА МОДЕЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА: ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ВИМОГ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Петровська Тетяна

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

Вступ та актуальність. Сучасний етап розвитку спортивної індустрії та інституціоналізації психологічної допомоги в Україні актуалізує потребу в нормативно-правовому врегулюванні діяльності фахівців ментального супроводу. На відміну від галузі загальної або педагогічної психології, де діє затверджений професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти» [1], сфера спорту вищих досягнень та дитячо-юнацького спорту досі залишається без уніфікованих вимог до кваліфікації.

Розробка стандарту для професії «*Спортивний психолог*» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти стикається із серйозним методологічним викликом: необхідністю розмежування інструментарію та зон відповідальності залежно від вікових і кваліфікаційних характеристик атлетів [3; 4]. Психіка дитини на етапі становлення локомоторних і когнітивних навичок потребує психолого-педагогічної фасилітації, тоді як спорт вищих досягнень вимагає від психолога функцій оператора високотехнологічного моніторингу та експрес-регуляції екстремальних станів. Це зумовлює необхідність побудови диференційованої компетентнісної моделі спортивного психолога.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та структурування компетентнісної моделі спортивного психолога з розподілом трудових функцій для дитячо-юнацького та професійного (High Performance) спорту.

Результати дослідження. Аналіз регуляторних вимог міжнародних організацій (AASP, ISSP) та положень концепцій професійної спроможності у спортивній психології [2; 4;

5] дозволив виокремити дві траєкторії в межах єдиного професійного стандарту на рівні бакалавра (таблиця 1). Ця таблиця наочно демонструє диференціацію вимог, яка може стати підґрунтям для розробки професійного стандарту «Спортивний психолог».

Таблиця 1.

Порівняльна матриця траєкторії в межах єдиного професійного стандарту

Параметр порівняння	Траєкторія А: Дитячо-юнацький спорт	Траєкторія Б: Професійний спорт (High Performance)
Головна мета діяльності	Психогігієна, превенція вигорання (drop-out), гармонійний розвиток особистості.	Оптимізація когнітивних функцій, діагностика та стабілізація в умовах високих навантажень.
Об'єкт взаємодії	Юний спортсмен, батьки/опікуни, дитячий тренер.	Зрілий атлет, професійна команда, клубний менеджмент.
Ключовий інструментарій	Гейміфіковані тренінги, бесіди, сімейне та педагогічне консультування.	Апаратура Biofeedback, когнітивні нейротренажери, цифрові профілі стану.
Роль фахівця	Самостійний фасилітатор екологічного та безпечного середовища навколо дитини.	Психофізіологічний моніторинг та когнітивний ментальний тренінг [4; 7].

1. Траєкторія дитячо-юнацького спорту (Етап формування). На цьому рівні головною метою діяльності є психогігієна, профілактика раннього вигорання і відсіву дітей зі спорту (феномен drop-out), а також гармонійний розвиток особистості дитини [3]. Трудові функції бакалавра включають:

Психолого-педагогічний супровід адаптації та відбору: визначення схильності дитини до типу дисципліни за психофізіологічними маркерами, допомога в адаптації до умов спортивної школи.

Мотиваційну підтримку: формування стійкої внутрішньої мотивації (орієнтація на процес та особистий прогрес, а не лише на результат і медалі) через ігрові форми.

Медіацію «спортивної тріади»: просвітницька робота з тренерами щодо екологічної критики та консультування батьків задля зниження рівня їхнього гіперопікунства або деструктивного тиску амбіцій.

2. Траєкторія професійного спорту (High Performance). Для роботи із зрілими атлетами та професійними командами акцент зміщується на когнітивну оптимізацію та діагностику в умовах високих ставок [7]. Функції бакалавра мають чіткі межі та виконуються під супервізією магістра/експерта:

Психофізіологічний моніторинг: апаратне вимірювання маркерів хронічної втоми та стресостійкості нервової системи за допомогою сертифікованого інструментарію та систем біозворотного зв'язку (Biofeedback) [7].

Когнітивний тренінг: оптимізація фокусу уваги та швидкості прийняття рішень під тиском із використанням нейротехнологій та ідеомоторної візуалізації.

Командна стабілізація: первинна медіація локальних конфліктів та фасилітація адаптації нових гравців (у тому числі легіонерів) у колективі [6].

Професійний стандарт бакалавра має чітко регламентувати лонгітюдний характер взаємодії фахівця з атлетами, який не обмежується лише передзмагальними інтервенціями. Психологічний супровід розглядається як цілісна, динамічна система, що розгортається у трьох часових вимірах: у *підготовчому періоді* (розвиток ментальних навичок саморегуляції, цілепокладання, формування стресостійкості та згуртування команди); у *змагальному періоді* (експрес-корекція несприятливих психічних станів, таких як «передстартова лихоманка» чи

апатія, управління увагою під час виступу); у *відновлювальному періоді* (психологічне розвантаження, декомпресія після екстремальних психічних навантажень).

Окремим вектором супроводу на бакалаврському рівні виступає психологічна підтримка атлетів у процесі медико-біологічної реабілітації після перенесених травм [7]. Бакалавр забезпечує первинний екологічний супровід, спрямований на зниження фрустрації, зумовленої тимчасовою втратою спортивної ідентичності, та нівелювання страху повторного травмування (кінезіофобії) на етапі відновлення тренувальної активності.

Наскрізнi компоненти професійного стандарту. Незалежно від обраної траєкторії, компетентнісна модель бакалавра обов'язково містить два базові інноваційні блоки:

Етико-правова компетентність. Специфіка спорту породжує проблему подвійної лояльності (коли психолог отримує зарплату від клубу чи федерації, але працює з конфіденційними даними атлета). Бакалавр має чітко володіти навичками укладання тристоронніх етичних протоколів та захисту конфіденційності спортсмена відповідно до міжнародних стандартів [2; 5].

Цифрова компетентність. Сучасна прикладна спортивна психологія є дата-орієнтованою. Випускник бакалаврату повинен уміти працювати із системами біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback) та застосовувати стандартизовані цифрові профілі для щоденного трекінгу стану атлетів [7].

Висновки. Впровадження диференційованої за рівнями спорту компетентнісної моделі в проєкт професійного стандарту «Спортивний психолог» дозволить гармонізувати підготовку бакалаврів із реальними запитами ринку праці. Дитячий спорт отримає фахівців, орієнтованих на збереження ментального здоров'я підростаючого покоління, а професійні клуби — кваліфікованих фахівців із психофізіологічного моніторингу та когнітивного ментального тренінгу, які чітко усвідомлюють межі своєї етичної та професійної компетенції..

Примітка щодо академічної доброчесності / AI Disclosure: Під час підготовки цих тез (зокрема, для первинного структурування компетентнісної моделі, редагування стилістики та форматування списку літератури згідно з ДСТУ 8302:2015) автором було використано інструменти штучного інтелекту. Фінальний аналіз, критичне оцінювання джерел, диференціація функцій та остаточна наукова редакція тексту виконані автором самостійно.

1. Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» : Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 24.11.2020 р. № 2425. URL: mon.gov.ua (дата звернення: 21.05.2026).
2. Association for Applied Sport Psychology (AASP). AASP Ethical Principles and Standards. URL: appliedsportpsychology.org (дата звернення: 21.05.2026).
3. Becoming a Sport, Exercise, and Performance Psychology Professional: International Perspectives / ed. by J. G. Cremades, L. S. Tashman. New York : Routledge, 2014. 364 p.
4. Fletcher D., Maher J. Professional competence in sport psychology: Illuminating the zone of turbulent obscurity // Sport & Exercise Psychology Review. 2013. Vol. 9, No. 1. P. 32–46.
5. International Society of Sport Psychology (ISSP). Ethical Code for Sport Psychology Practice. URL: issponline.org (дата звернення: 21.05.2026).
6. ISSP Position Stand: Culturally competent research and practice in sport psychology / T. V. Ryba, N. B. Stambulova, G. Y. Si, R. J. Schinke // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2013. Vol. 11, No. 2. P. 123–142.
7. Assessment in Sport Psychology Consulting / ed. by J. Taylor. Champaign : Human Kinetics, 2018. 288 p.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ 6-11 ТА 12-16 РОКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тоненька Ірина

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

Актуальність. Тривалий воєнний стан в Україні зумовив системне зростання тривожності, депресивних розладів та емоційної нестабільності серед дитячого населення. За даними досліджень, постійна загроза безпеці й вимушена зміна місця проживання деформують психоемоційний стан дітей різного віку [6, 8]. Особливо вразливими є діти молодшого шкільного (6-11 рр.) та підліткового (12-16 рр.) віку, оскільки ці етапи є критичними для формування механізмів саморегуляції [1]. Оздоровче плавання, яке поєднує специфічний вплив водного середовища з фізичним навантаженням [3], залишається недостатньо інтегрованим у систему психологічної підтримки дітей в умовах кризи [5]. За визначенням Воронової В. І., психоемоційний стан є динамічною інтегральною характеристикою психічної діяльності, що охоплює емоційний, когнітивний, вольовий і поведінковий компоненти [10].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність занять оздоровчим плаванням на психоемоційний стан дітей 6-11 та 12-16 років в умовах тривалого воєнного стресу.

Результати дослідження. На підставі аналізу наукової літератури встановлено, що психоемоційний стан є інтегральним показником адаптації дитини до умов соціального середовища [1; 4]. Воронова В. І. розглядає психологічну регуляцію як ключовий механізм підтримки ефективності діяльності в умовах стресу [10], а Петровська Т. В. доводить дієвість спортивної діяльності як немедикаментозного засобу корекції психоемоційних порушень [11]. Порівняльний аналіз вікових груп виявив: для молодших школярів провідним джерелом тривожності є оцінювання з боку дорослих та відчуття фізичної небезпеки; для підлітків - соціальна ізоляція та криза ідентичності [4]. В умовах воєнного стану ці прояви суттєво загострюються: у дітей фіксуються ознаки хронічного стресу, регресивна або агресивна поведінка, порушення сну [6; 8]. Шульга Л. М. характеризує рекреативне плавання як засіб поліпшення психоемоційного та фізичного стану організму через комплексний вплив водного середовища [12]; аналогічну позицію обстоює Бріскін Ю. з колегами, зазначаючи, що оздоровче плавання позитивно впливає на функціональний стан нервової системи [3].

Теоретично обґрунтовано психофізіологічні механізми оздоровчого впливу плавання: гідростатичний тиск і температура води (27-28 °С) активують парасимпатичну нервову систему та знижують рівень кортизолу; ритмічне плавальне дихання нормалізує серцевий ритм та сприяє досягненню стану релаксації; сенсорна стимуляція шкірних рецепторів стимулює вироблення серотоніну й ендорфінів [3; 7].

Огляд сучасних досліджень підтверджує: регулярна фізична активність у воді має виражений антидепресивний ефект і покращує когнітивні функції у дітей [9; 13]. Теоретичний аналіз диференційованого впливу оздоровчого плавання на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного та підліткового віку в умовах тривалого воєнного стресу в Україні дозволив уточнити психологічні механізми «блакитної терапії» щодо зниження ситуативної тривожності у дітей [12], а оздоровче плавання є комплексним інструментом психологічної реабілітації та стабілізації емоційного фону особистості в кризових умовах [2; 3].

В результаті аналізу встановлено позитивний і статистично достовірний вплив систематичних занять оздоровчим плаванням на психоемоційний стан дітей обох вікових груп в умовах воєнного стану. Виявлено вікову специфіку ефектів: у молодших школярів провідним результатом є зниження ситуативного страху через ігрове середовище у воді [1; 7]; у підлітків - підвищення самооцінки, зміцнення стресостійкості та нормалізація якості сну [4; 11]. Обґрунтовано, що ефективність оздоровчого плавання як реабілітаційного інструменту безпосередньо залежить від якості методичного та менеджерського забезпечення [3; 12]. Результати роботи можуть бути використані практичними психологами закладів освіти,

реабілітаційних центрів та керівниками спортивних організацій для розробки програм ментального здоров'я дітей і підлітків у складних соціальних умовах [5; 8].

Висновки. Теоретичний аналіз диференційованого впливу оздоровчого плавання на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного та підліткового віку в умовах тривалого воєнного стресу в Україні дозволив уточнити психологічні механізми «блакитної терапії» щодо зниження ситуативної тривожності у дітей, а оздоровче плавання є комплексним інструментом психологічної реабілітації та стабілізації емоційного фону особистості в кризових умовах. **Перспективи власних досліджень.** На основі теоретичного аналізу літератури сформульовано завданнями власного емпіричного дослідження: проаналізувати структуру психоемоційного стану та особливості його розвитку в молодшому шкільному і підлітковому віці; оцінити вихідний рівень тривожності та емоційної стійкості в дітей обох вікових груп; простежити динаміку змін психоемоційного стану під впливом систематичних занять плаванням; розробити практичні рекомендації для психологів і тренерів. Дослідження проводимуться на базі спортивного комплексу «Олімпік» (вересень 2025 - лютий 2026 р.). До участі будуть залучені молодші школярі (6-11 р.) та підлітки (12-16 р.). Особливу увагу планується приділити дітям з родин внутрішньо переміщених осіб.

1. Бердник О. В. та ін. Дитяче населення крізь призму громадського здоров'я : монографія. Київ, 2019. 200 с.
2. Борисюк С. Ю. та ін. Фізіологічні механізми відновлення організму під час рекреаційної діяльності. Академічні візії. 2025. № 46. С. 1–10.
3. Бріскін Ю. та ін. Оздоровче плавання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : НУФВСУ : Олімпійська література, 2019. 271 с.
5. Воронова В. І., Петровська Т. В., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичної культури і спорту. 2020. № 2. С. 34–41.
6. Гета А. В., Вишар Є. В., Остапов А. В. Можливості корекції психоемоційного стану дітей із міопією засобами плавання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022. № 3 (351). С. 32–44.
7. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
8. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. Матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Одеса : Гельветика, 2022. Т. 1. С. 291–294.
9. Мельник А., Магдисюк Л., Козак Г. Теоретичні основи дослідження медико-психологічних особливостей, психосоматичних проявів депресивних станів та тривожності у дитячому та підлітковому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2025. № 24. С. 71–80.
10. Омельченко Т., Болотіна А. Актуальність програм з оздоровчого плавання для корекції посттравматичного синдрому у дітей, які постраждали внаслідок бойових дій в Україні. Молодь та олімпійський рух : зб. тез. К., 2023. С. 128–129.
11. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2008. 238 с.
12. Fu Q. et al. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2025. Vol. 25. № 1. Article: 1514.
13. Silva L. A. D. et al. Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. International journal of environmental health research. 2020. Vol. 30. № 5. P. 584–592.

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

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ НАВИЧОК КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЛАТФОРМ

Устенко Артем, Шинкарук Оксана

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

Актуальність. Кіберспорт упродовж останнього десятиліття трансформувався з нішевого захоплення в повноцінну змагальну дисципліну з мільйонними аудиторіями та міжнародними турнірами з призовими фондами, що вимірюються десятками мільйонів доларів. Водночас науковий супровід підготовки кіберспортсменів суттєво відстає від темпів розвитку індустрії. Змагальна діяльність у кіберспорті висуває надзвичайно високі вимоги до когнітивних функцій: швидкості простої та складної реакції, стійкості й переключення уваги, оперативної пам'яті, просторового орієнтування та стратегічного мислення [6]. За даними низки досліджень, професійні кіберспортсмени демонструють показники часу реакції та когнітивної гнучкості, порівнянні з представниками традиційних видів спорту. Саме тому розвиток зазначених якостей є не менш важливим завданням підготовки, ніж вдосконалення технічних ігрових навичок [4]. Водночас науковий супровід їх підготовки відстає від темпів розвитку індустрії, що зумовлює необхідність пошуку ефективних інструментів розвитку когнітивних навичок.

Паралельно з розвитком кіберспорту активно формується ринок спеціалізованих цифрових тренувальних платформ – від аналітичних інструментів (Mobalytics, Tracker.gg) до тренажерів когнітивних і психомоторних функцій (Aim Lab, Kovaak's, CogniFit) [2; 3]. Ці платформи пропонують персоналізоване тренування, детальну аналітику результатів та зворотний зв'язок у режимі реального часу. Проте питання про те, як саме гравці використовують ці інструменти, які когнітивні функції вони цілеспрямовано розвивають і якою мірою психологічний компонент підготовки інтегрований у цифрове тренувальне середовище, залишається відкритим [6]. Психологічне забезпечення підготовки кіберспортсменів здебільшого зводиться до ситуативних консультацій, а не до системної роботи, вбудованої в тренувальний процес. У цьому напрямку дослідження значущості спеціалізованих платформ саме як інструменту психологічного супроводу набуває особливої актуальності [5].

Мета: визначити роль спеціалізованих тренувальних платформ у розвитку когнітивних навичок кіберспортсменів та їх зв'язок із системою психологічного забезпечення тренувального процесу.

Методи: анкетування (n=47, серед них гравці різних кіберспортивних дисциплін – CS2/CS:GO, Valorant, League of Legends, Dota 2), аналіз реального використання платформ Aim Lab, Kovaak's FPS Aim Trainer, CogniFit, Mobalytics, Leetify; статистична обробка даних (описова статистика, кореляційний аналіз).

Результати. Дослідження охопило кіберспортсменів різного рівня підготовленості – від аматорів до гравців регіонального та національного рівня. Середній вік респондентів склав 19,3 року, середній ігровий стаж – 4,7 року. Більшість опитаних (78%) підтвердили регулярне використання щонайменше однієї спеціалізованої платформи, з яких найпоширенішими виявились аналітичні (Tracker.gg, Mobalytics) та тренувальні (Aim Lab, Kovaak's), що узгоджується з даними сучасних досліджень кіберспорту [6].

Серед основних цілей використання платформ гравці найчастіше називали покращення механічних навичок (реакція, точність прицілювання – 74% респондентів) та підвищення тактичної грамотності (68%). Аналіз ігрових сесій і перегляд демо-записів зазначили 55% опитаних. Показово, що психологічна підготовка – зокрема, розвиток стресостійкості, управління емоційними станами та тилт-менеджмент – визначена як самостійна мета лише 31% респондентів, хоча переважна більшість (82%) вважають психологічну стійкість важливою або дуже важливою для змагальної результативності. Це протиріччя свідчить про

існування суттєвого розриву між усвідомленням значущості психологічного компоненту та його реальною інтеграцією в цифрове тренування.

Серед ключових характеристик платформ, що визначають їхню ефективність, гравці виділили: точність і реалістичність тренувальних сценаріїв (81%), варіативність режимів і рівнів складності (76%), можливість детального аналізу результатів і виявлення слабких місць (72%), а також наявність персоналізованих рекомендацій (61%). Загальну ефективність платформ респонденти оцінили на рівні 4,1 бала з 5 за власноруч побудованою шкалою. Серед когнітивних навичок, які цілеспрямовано розвиваються за допомогою платформ, пріоритетними є швидкість обробки інформації (69%), концентрація і стійкість уваги (65%), просторова орієнтація (48%) та оперативна пам'ять (41%).

Кореляційний аналіз виявив достовірний позитивний зв'язок між частотою використання когнітивних тренажерів і суб'єктивно оцінюваною здатністю зберігати концентрацію у стресових ігрових ситуаціях ($r=0,54$, $p<0,05$). Це узгоджується з підходами до розвитку психологічних навичок у спорті [3]. Гравці, які системно використовують аналітичні платформи для перегляду та розбору власних матчів, також демонструють вищий рівень рефлексивності та усвідомленості ігрових дій, що є важливою передумовою ефективного психологічного самоврядування. Водночас значна частина гравців (44%) зазначила, що платформи не надають жодної підтримки в питаннях управління емоційними станами під час гри, що підтверджує дефіцит психологічного компоненту в існуючих цифрових тренувальних рішеннях.

Висновки. Спеціалізовані цифрові платформи є ефективним засобом розвитку когнітивних навичок кіберспортсменів, однак їх обмежена орієнтація на психомоторні аспекти зумовлює необхідність інтеграції модулів психологічної підготовки та впровадження комплексних програм психологічного забезпечення.

1. Устенко А., Шинкарук О. Значущість спеціальних платформ у процесі підготовки гравців в кіберспорті // *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики* : зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХДАФК, 2026. С. 256–258. URL: <https://surl.li/feifya>
2. Устенко А., Шинкарук О. Сучасні підходи до підготовки гравців у кіберспорті з використанням програмного забезпечення та спеціальних платформ // *Sport Science Spectrum*. 2024. № 3. С. 68–76. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-3-10>
3. Шинкарук О., Устенко А. Спеціалізовані цифрові платформи як інструмент організації тренувального процесу в кіберспорті // *Sport Science Spectrum*. 2026. № 1. С. 110–119. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-14>
4. Himmelstein D. et al. An exploration of mental skills among competitive League of Legends players // *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*. 2017. Vol. 9, № 2. P. 1–21.
5. Kowal M. et al. Gaming your mental health: A narrative review // *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12.
6. Pedraza-Ramirez I. et al. Setting the scientific stage for esports psychology // *Current Opinion in Psychology*. 2020. Vol. 36. P. 87–92.
7. Smith M. Esports Performance Psychology // *Journal of Sport Psychology*. 2022. Vol. 14. P. 45–61.

КІНЕСТЕТИЧНА ПЕРЦЕПТИВНА МОДАЛЬНІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГУВАННЯ У КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Федорчук Світлана¹, Ольга Ганага¹, Тетяна Петровська¹, Олена Лисенко²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

Актуальність дослідження. Вивчення психофізіологічних властивостей спортсменів розглядається як перспективний напрям прогнозування надійності і успішності змагальної діяльності в кіберспорті [5]. Психофізіологічні характеристики тісно пов'язані з когнітивними здібностями, які реалізуються через сенсорні системи гравців [2].

Психологічний супровід та моніторинг у кіберспорті є фундаментальним інструментом для об'єктивної оцінки ігрового потенціалу та оперативного виправлення функціональних збоїв. Це стосується як індивідуальних показників гравця, так і складних механізмів командної взаємодії [7]. Проте, специфіка прояву психофізіологічних і когнітивних властивостей у гравців у кіберспорті залишається недостатньо вивченою. *Метою* дослідження був аналіз прояву сенсомоторних реакцій у взаємозв'язку з кінестетичною перцептивною модальністю кіберспортсменів.

Результати дослідження. Робота виконана у Науково-дослідному інституті Національного університету фізичного виховання і спорту України. Для вивчення сенсомоторного реагування обстежуваних було застосовано діагностичний комплекс «Діагност-1» (М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [3]. В даній роботі аналізувалися показники простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), реакції вибору одного із трьох сигналів (РВ1-3), реакції вибору двох із трьох сигналів (РВ2-3). Тест «Домінуюча система сприйняття» [4] дозволив визначити домінуючу перцептивну модальність [1] кіберспортсменів. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики.

Рівень розвитку основних репрезентативних систем у спортсменів був нерівномірним. Найменш розвиненим виявився аудіальний канал, що свідчить про знижену ефективність засвоєння інформації через слухове сприйняття. Кінестетичний та візуальний канали у обстежуваних були розвинені на середньому рівні, що забезпечує відносно кращу здатність до засвоєння інформації через зорове сприйняття, рухову активність, тілесні відчуття та практичний досвід.

Слід зазначити, що кінестетична модальність (з усіх вимірюваних типів перцептивних модальностей, включно з візуальною та аудіальною) виступала за отриманими результатами основним фактором у забезпеченні реакцій вибору обстежених гравців (табл. 1): вищим значенням показника за шкалою «Кінестетик» відповідали більша стабільність РВ1-3 ($p < 0,05$) та менші значення сенсомоторної асиметрії між правою і лівою рукою в РВ2-3 ($p < 0,01$). Крім того, кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущого прямого зв'язку ($p < 0,05$) між показником за шкалою «Кінестетик» та часом центральної обробки інформації в реакції складного вибору РВ2-3 та аналогічної тенденції в реакції простого вибору РВ1-3 (Таблиця 1.).

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки вимірюваних показників у кіберспортсменів ($n=10$), r_s

Показники сенсомоторних реакцій	Показник за шкалою «Кінестетик»
Коефіцієнт варіації РВ1-3, %	-0,70*
Час центральної обробки інформації (РВ1-3), мс	0,59
Латентний період РВ2-3 для правої руки, мс	0,70*

Час центральної обробки інформації (PB2-3), мс	0,65*
Сенсомоторна асиметрія між правою і лівою рукою (PB2-3), %	-0,80**

Примітки. PB1-3 – реакція вибору одного з трьох сигналів; PB2-3 – реакція вибору двох із трьох сигналів; *статистична значущість коефіцієнта кореляції $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

На думку авторів, зменшення сенсомоторної асиметрії між правою та лівою рукою в реакції складного вибору, яка була асоційована з вищим рівнем розвитку кінестетичного каналу сприйняття (табл. 1), можна розглядати як ознаку функціональної готовності кіберспортсменів. За результатами дослідження вищому рівню розвитку кінестетичної репрезентативної системи відповідав більший час центральної затримки в реакціях вибору (табл. 1). Такий прямий зв'язок між «кінестетикою» та часом центральної обробки інформації може бути наслідком орієнтації на мінімізацію помилок (стратегія «точність понад швидкість»), що також може призводити до подовження латентного періоду реакції PB2-3. Вища значущість кінестетичного каналу може призводити до надмірного контролю моторики, наслідком чого може бути гальмування швидкості центрального прийняття рішення на користь точності та відчуття контролю над рухом.

За результатами попередніх досліджень було виявлено, що високий рівень моторного контролю кисті обох рук у кіберспортсменів супроводжувався кращою концентрацією уваги [6]. Кінестетичний тип сприйняття певним чином був взаємопов'язаний із збалансованістю основних нервових процесів (збудження і гальмування), врівноваженістю нервової системи обстежених кіберспортсменів [5]. Кінестетична модальність у кіберспортсменів виступала ключовим фактором у контролі часових характеристик реакції на рухомий об'єкт: розвинена м'язово-суглобова чутливість дозволяла обстежуваним обирати більш раціональну тактику, уникаючи імпульсивного випередження цілі. У той самий час аудіальна система була пов'язана з часом затримки в РРО, що може вказувати на тенденцію до надлишкової вичікувальної позиції при сприйнятті звукових стимулів кіберспортсменами [5].

Висновки. Сенсомоторні показники виступають надійними індикаторами функціональної готовності гравців, що дозволяє їх використовувати для прогнозування успішності в кіберспорті, що підтверджується даними науково-методичної літератури. Кінестетична модальність (з усіх вимірюваних типів перцептивних модальностей) виступала основним фактором у забезпеченні реакцій вибору обстежених гравців.

1. Бойчук М. П., Заїка Є. В. Проблема методів дослідження репрезентативних систем людини. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2014. Вип. 53. № 1095. С. 59–64.
2. Ганага О., Петровська Т., Федорчук С. Когнітивний ресурс кіберспортсмена як чинник спортивної ефективності. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 2. С. 55–64. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-8>
3. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. КиївЧеркаси : Вертикаль, 2014. 102 с.
4. Психологія : дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 1. Упоряд.: В. І. Воронова, Ю. О. Ємшанова, В. І. Ковальчук : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ : Знання України, 2018. 143 с.
5. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Ганага О. Ю., Куценко Т. В. Точність реакції на рухомий об'єкт як показник функціонального стану центральної нервової системи кіберспортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 63–71. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.63-71>
6. Petrovska T. V., Hanaha O. Yu., Fedorchuk S. V., Kutsenko T. V. Dynamic muscular endurance as an indicator of functional readiness of cyber-athletes. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. Vol. 77. №. 5. P. 998–1003. DOI: 10.36740/WLek202405119

7. Toth A. J., Ramsbottom N., Constantin C., Milliet A., Campbell M. J. The effect of expertise, training and neurostimulation on sensory-motor skill in esports. *Computers in Human Behavior*. 2021. № 121. Art. 106782. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106782>.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Хропата Мирослава

Пенітенціарна Академія України, м. Чернігів, Україна

Актуальність дослідження. У сучасних умовах, зокрема в період воєнного стану, проблема розвитку мотивації до занять фізичним вихованням набуває особливої актуальності. Погіршення психоемоційного стану молоді, зростання рівня стресу та обмеження звичної рухової активності зумовлюють необхідність пошуку ефективних підходів до залучення до фізичної активності. У цьому контексті фізичне виховання розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а й важливий чинник підтримки психічного здоров'я.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні сучасних методів розвитку мотивації з урахуванням актуальних соціальних викликів, а також у комплексному підході до проблеми фізичної підготовленості студентів. На відміну від традиційних робіт, де увага зосереджується лише на рівні фізичних показників. Важливою особливістю дослідження є врахування умов, зокрема впливу дистанційного навчання та воєнного стану, які суттєво знизили рівень рухової активності молоді [4].

Результати дослідження. У межах теперішнього освітнього процесу фізичне виховання розглядається як важливий компонент формування гармонійно – розвиненої особистості. Воно забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й позитивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень працездатності та формування стійких життєвих навичок. Водночас ефективність занять значною мірою залежить від рівня зацікавленості та внутрішньої готовності здобувачів освіти до систематичної фізичної активності. Разом із тим у молоді сьогодення спостерігається зниження інтересу до фізичної активності, що впливає на їх як фізичний, так і психічний стан. Однією з головних причин такої ситуації є недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою. Стимулювання та заохочення виступають ключовими факторами, які визначають активність людини у будь – якій діяльності, у тому числі й сфері фізичного виховання. Саме вона забезпечує зацікавленість, регулярність занять та досягнення результатів. На сьогодення освітній процес потребує оновлення підходів до формування мотивації. Особливо це важливо в умовах зростання психоемоційного навантаження на молодь [1-2].

У науковій літературі зазначається, що традиційні підходи вже не забезпечують достатнього рівня зацікавленості. Мотивація до занять фізичної культури є складним педагогічним явищем. Вона включає потреби, інтереси, цінності та установки особистості. Рівень мотивації визначає ставлення до фізичної активності та готовність до регулярних занять. Загалом визначають внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня пов'язана з інтересом і задоволенням від діяльності. В той час як зовнішня базується на заохоченні, оцінках та соціальному впливі. Для ефективного фізичного виховання важливо формувати саме внутрішню мотивацію. Вона є більш стійкою і забезпечує довготривалу активність. Однією з проблем сучасної системи фізичного виховання є одноманітність занять. Це знижує інтерес і призводить до втрати мотивації. Тому необхідно використовувати різноманітні методи навчання. До таких методів належать ігрові та змагальні форми. Вони сприяють підвищенню емоційної залученості. Також корисним є використання інтерактивних методів. Важливим є врахування індивідуальних особливостей студентів. Індивідуалізація допомагає підібрати оптимальні навантаження. Це сприяє досягненню позитивних результатів і підвищує мотивацію. Науковці підкреслюють важливість створення позитивного

психологічного клімату. Також важливим є пояснення значущості фізичної активності. Здобувачі повинні самі усвідомлювати користь від фізичних занять. Дослідження показують, що мотивація залежить від змісту навчання. Якщо заняття цікаві та різноманітні, то мотивація зростає. Важливим є також використання сучасних форм організації занять. Наприклад, фітнес – програми або силові тренування. Це відповідає інтересам сучасної молоді. До того ж необхідно враховувати соціальні фактори. Вплив оточення може як підвищувати, так і знижувати мотивацію. Окрему роль відіграє формування мотивації досягнення. Вона стимулює прагнення до результату, а досягнення цілей підвищує самооцінку. Це у свою чергу, підсилює мотивацію, яка має комплексний характер і формується під впливом багатьох факторів, тому її розвиток потребує системного підходу [1-3].

Висновок. Отже, підсумовуючи можна сказати, що мотивація до занять фізичної підготовки є важливим чинником ефективності освітнього процесу. Вона визначає рівень активності, зацікавленість та результативність занять. Проблематика пов'язана зі зниженням рухової активності молоді, а також зі зростанням психоемоційного навантаження. Проведений аналіз показав, що мотивація має складну структуру. Адже складається із внутрішніх та зовнішніх чинників. Найбільш ефективними є внутрішні, їх формування повинно бути одним з головних завдань викладача. Для підвищення мотивації потрібно також використовувати сучасні методи. Серед них важливе місце займають ігрові та змагальні форми, ігрові бо мають невимушений характер, адже проходять у неформальній атмосфері а змагальні, стимулюють бажання бути першим і відповідно стати краще. Не менш важливим є створення емоційно – комфортного середовища. Отже саме комплексний підхід забезпечує гармонійний розвиток особистості [2-3].

1. Осіпова І. В., Пастернацький В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес) Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. С. 5. https://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/72/part_1/14.pdf (дата звернення: 07.05.2026).
2. Свищ Я. С., Пітин М. П., Криштанович С. В., Бріскін Ю. А., Сороколіт Н. С. Сучасні практики та інновації у фізичній культурі та спорті : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2025. 196 с. [https://cuesc.org.ua/images/informlist/advanced_training_phys_ed_%D0%905_%D0%A0%D0%A3%D0%9A%20 .pdf](https://cuesc.org.ua/images/informlist/advanced_training_phys_ed_%D0%905_%D0%A0%D0%A3%D0%9A%20.pdf)(дата звернення: 07.05.2026).
3. Бондаренко А. М. Інноваційні підходи до викладання уроків фізичної культури у закладах середньої освіти. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2022. С. 30. URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/5692> (дата звернення: 07.05.2026).
4. Петрик Д. П., Паришкура Ю. В., Романчук Л. Д. та ін. Діагностика рівня фізичної підготовленості студентів та обґрунтування шляхів підвищення мотивації. Наука і техніка сьогодні. Серія: Педагогіка. Вип. 4 (58). Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління, Видавнича група «Наукові перспективи», 2026. С. 1956–1968. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2026-4\(58\)-1956-1968](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2026-4(58)-1956-1968) (дата звернення: 07.05.2026).

Науковий керівник:
ст. викладач Петрик Д. П.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЯК ЧИННИК ЗМАГАЛЬНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

Шинкарук Оксана, Грішкін Сергій,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність. Психологічна готовність спортсмена до змагань традиційно розглядається як один із провідних чинників результативності в спорті. Для кіберспорту ця теза набуває особливого значення: на відміну від більшості традиційних видів спорту, де фізична підготовленість значною мірою компенсує психологічну нестабільність, змагальна діяльність кіберспортсмена майже повністю реалізується через когнітивні та психомоторні процеси [2]. Висока швидкість прийняття рішень та постійне інформаційне навантаження зумовлюють значний вплив психоемоційного стану на якість ігрової діяльності [1].

Відповідно до теорії індивідуальної зони оптимального функціонування [4] кожен спортсмен має індивідуальний діапазон емоційного збудження, в межах якого досягає найвищої результативності. Вихід за межі цієї зони – як у бік надмірного збудження (тривога, паніка, агресія), так і в бік недостатнього (апатія, байдужість) – супроводжується погіршенням якості діяльності [6]. Дослідження, що здійснюються в кіберспорті, однак, лише починають застосовувати цей теоретичний апарат, адаптуючи його до специфіки ігрового середовища: швидкоплинності ситуацій, командної взаємодії, тривалих ігрових тренувань та особливостей передзмагальних станів гравців [2]. Вплив конкретних психоемоційних станів – передстартового збудження, тривоги, ейфорії, фрустрації, апатії – на якість прийнятих ігрових рішень у кіберспортсменів залишається недостатньо вивченим у вітчизняній науці, що й визначає актуальність даного дослідження.

Мета: дослідити характер і силу зв'язку між психоемоційними станами кіберспортсменів у передзмагальний період і безпосередньо під час змагань та показниками їхньої ігрової результативності; визначити провідні стратегії емоційної саморегуляції, що застосовуються гравцями.

Методи: анкетування кіберспортсменів ($n=49$, дисципліни: CS2, Valorant, League of Legends, Dota 2, Rocket League); шкала суб'єктивної оцінки актуальних емоційних станів (адаптована IZOF-методика); метод ретроспективного самозвіту (оцінка власної результативності після матчів різного емоційного фону); кореляційний аналіз (r Спірмена); якісний аналіз відкритих відповідей.

Результати. Вибірку склали кіберспортсмени віком 17–26 років ($M=20,1$ р.) з ігровим стажем від 2 до 8 років. Більшість респондентів (84%) підтвердили, що їхня ігрова результативність помітно варіює залежно від психоемоційного стану на момент гри. Лише 16% вважають свої показники відносно стабільними незалежно від емоційного фону.

Кореляційний аналіз підтвердив теоретично очікуваний характер зв'язків. Помірне передзмагальне збудження – стан мобілізованості, зосередженості та впевненості – позитивно корелює із суб'єктивно оцінюваною результативністю ($r=0,61$, $p<0,01$). Стан надмірної тривожності демонструє виражений негативний зв'язок із результативністю ($r=-0,58$, $p<0,01$), що проявляється у звуженні уваги, прискоренні темпу прийняття рішень без підвищення їхньої якості та підвищеній частоті тактичних помилок [1]. Стан апатії або емоційного спустошення, що нерідко виникає після тривалих ігрових сесій або серій поразок, також достовірно пов'язаний зі зниженням результативності ($r=-0,49$, $p<0,05$). Стани ейфорії після вдалих ігрових моментів корелюють із підвищенням ризикованості рішень і переоцінкою власних можливостей, що в підсумку може призводити до тактичних прорахунків.

Детальний аналіз передзмагальних станів виявив, що 71% респондентів регулярно відчувають виражену тривогу перед відповідальними матчами, 58% – підвищене нервово збудження, 44% – труднощі з концентрацією уваги в очікуванні матчу. Водночас 67% гравців зазначили, що певний рівень передзмагальної напруги суб'єктивно сприймається ними як сприятливий та мобілізуючий. Це узгоджується з концепцією теорії індивідуальної зони

оптимального функціонування і свідчить про те, що завдання психологічного супроводу полягає не в усуненні збудження, а в оптимізації його рівня та якості.

Серед стратегій емоційної саморегуляції, що застосовуються гравцями, найбільш поширеними є психологічне налаштування та позитивний внутрішній діалог спортсмена (63%), дихальні вправи перед матчем (54%), прослуховування музики (61%), спілкування з тренером або партнерами по команді (49%), а також сформовані передзмагальні поведінкові дії як засіб формування стабільного передзмагального стану (38%). Використання внутрішнього діалогу як засобу регуляції емоцій і концентрації уваги узгоджується з підходами когнітивно-поведінкової психології спорту [5].

Цілеспрямовані психологічні техніки, зокрема прогресивна м'язова релаксація, когнітивна переоцінка та техніки усвідомленості, застосовуються значно рідше, що також відзначається у сучасних дослідженнях кіберспорту [3].

Виявлені відмінності між більш досвідченими та менш досвідченими гравцями узгоджуються з даними про розвиток психологічних навичок саморегуляції в процесі спортивної діяльності [1].

Висновки. Психоемоційний стан кіберспортсмена є значущим і статистично підтвердженим чинником змагальної результативності. Встановлено, що оптимальний рівень збудження позитивно пов'язаний із якістю ігрових дій, тоді як надмірна тривога, апатія та некерована ейфорія – знижують результативність. Більшість гравців стихійно використовують стратегії емоційної саморегуляції, однак їхній перелік є обмеженим і недостатньо ефективним. Це свідчить про необхідність включення системної роботи з психоемоційними станами – до психоедукації, тренінгів саморегуляції та індивідуального психологічного супроводу – до програм підготовки кіберспортсменів. Перспективним є розробка індивідуалізованих протоколів передзмагальної психологічної підготовки з урахуванням зони оптимального функціонування конкретного гравця.

1. Шинкарук О., Грішкін С. Вплив типу темпераменту на емоційну регуляцію та ефективність ігрової діяльності кіберспортсменів // *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2026. № 1 (15). С. 183–199. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.115>
2. Шинкарук О. А., Грішкін С. Ю., Бортнік М. С., Петрик О. С., Бафадаров О. Ю. Когнітивні детермінанти результативності гравців у кіберспорті: аналітичний синтез сучасних емпіричних даних // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2026. № 1. С. 56–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2026.1.5>
3. Yin K. et al. Mental skills training in esports // *International Journal of Esports*. 2020. Vol. 1, № 1.
4. Hanin Y. L. *Emotions in Sport*. Champaign : Human Kinetics, 2000. 426 p.
5. Hardy J., Hall C. R., Hardy L. A note on athletes' use of self-talk // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2001. Vol. 13, № 1. P. 1–16.
6. Poulus D., Coulter T., Trotter M., Polman R. Stress and coping in esports and the influence of mental toughness // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 628.

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТИЛЬТУВАННЯ В КІБЕРСПОРТІ

Шинкарук Оксана, Скалозуб Андрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Кіберспорт як сфера змагальної діяльності характеризується інтенсивним психологічним навантаженням, що обумовлено необхідністю приймати рішення в умовах жорсткого часового дефіциту, постійної невизначеності та взаємодії з партнерами і суперниками [3; 5]. У цьому контексті явище тильтування (від англ. tilt) — стан прогресуючої емоційної дестабілізації, що виникає в процесі гри і супроводжується погіршенням якості ігрових рішень, підвищеною імпульсивністю та зниженням самоконтролю — є одним із найбільш значущих психологічних феноменів, що безпосередньо впливають на змагальну результативність [4].

Термін «тильт» прийшов у кіберспорт із покеру, де він описував стан гравця, що починає приймати нераціональні рішення після серії невдач. У сучасному кіберспорті поняття розширилось і охоплює ширший спектр тригерів, включаючи соціальні та середовищні чинники [1; 3]. Попри поширеність явища, систематичне наукове вивчення його психологічних механізмів і стратегій подолання залишається обмеженим, що підкреслюється сучасними оглядами в галузі психології кіберспорту [5].

Мета: виявити основні чинники, що спричиняють тильтування в кіберспортсменів, дослідити психологічні механізми його розвитку та вплив на ігрову результативність, визначити ефективні стратегії його подолання і профілактики.

Методи: анкетування кіберспортсменів різних дисциплін (n=52, серед яких гравці CS2, Valorant, League of Legends, Dota 2, FIFA); контент-аналіз відкритих відповідей; методи описової статистики; ранжування чинників за частотою виникнення та суб'єктивною значущістю.

Результати. Дослідження охопило кіберспортсменів віком від 16 до 28 років (M=20,4 р.) з ігровим стажем від 2 до 9 років. Переважна більшість опитаних (89%) підтвердили, що регулярно переживають стан тильту, з яких 43% зазначили, що стикаються з ним кілька разів на тиждень. Лише 11% респондентів повідомили, що вміють ефективно запобігати або швидко виходити зі стану тильту.

За результатами анкетування виявлено чотири групи чинників тильтування. Ситуативні чинники є найпоширенішими: серія поразок підряд (зазначили 79% респондентів), очевидні помилки партнерів по команді (74%), відчуття несправедливості ігрової ситуації або дій суперника (68%). Середовищні чинники включають технічні збої – лаги, розриви з'єднання, системні помилки (64%) – а також сприйняте порушення балансу між командами чи героями (52%). Особистісні чинники передбачають схильність до перфекціонізму та нетерпимість до власних помилок (61%), високий рівень ситуативної тривожності (57%) та низьку фрустраційну толерантність (49%). Соціальні чинники охоплюють токсичну поведінку гравців у команді або в загальному чаті (71%) та агресивну критику з боку глядачів або стрімерів (38%) [1].

Дослідження дозволило виявити типову послідовність психологічного механізму розвитку тильту (рис.1). Цей цикл здатний розвиватись лавиноподібно, якщо не переривається свідомими регуляторними стратегіями. Такий механізм відповідає загальним моделям розвитку емоційної дестабілізації в умовах стресу та когнітивного перевантаження [6].

Щодо наслідків тильту, то 86% опитаних зазначили погіршення якості прийнятих ігрових рішень, 74% – підвищення частоти ризикованих або нераціональних дій, 67% – погіршення командної комунікації, 58% – неможливість завершити тренувальну сесію продуктивно. Це узгоджується з даними досліджень про вплив емоційного стану на ігрову ефективність [7]. Характерно, що гравці з більшим ігровим стажем (понад 5 років) демонструють дещо кращу здатність до розпізнавання стану тильту, однак не обов'язково ефективніше виходять із нього без спеціальної психологічної підготовки.

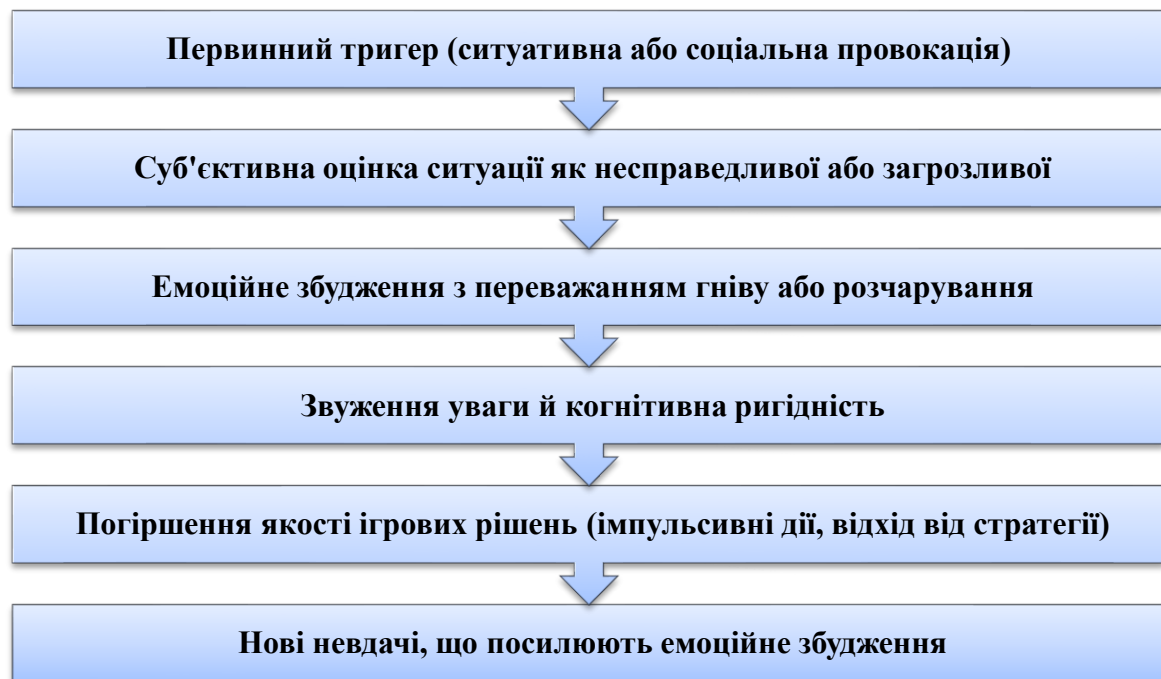


Рисунок 1 – Послідовність психологічного механізму розвитку тильту

Серед стратегій подолання тильту найбільш поширеними є: пауза між матчами (79%), переключення на інший вид діяльності (63%), фізична активність (41%), спілкування з членами команди або тренером (34%). Цілеспрямовані психологічні техніки – дихальні вправи, когнітивна переоцінка ситуації, техніки заземлення – застосовують лише 22% гравців, що вказує на низький рівень психологічної грамотності в кіберспортивному середовищі. Обмежене використання цілеспрямованих психологічних технік узгоджується з висновками досліджень щодо недостатнього розвитку психологічних навичок у кіберспортсменів [2, 5].

Висновки. Тильтування є мультифакторним психологічним явищем, що формується під впливом ситуативних, особистісних і соціальних чинників, систематично знижує результативність кіберспортсменів через недостатню сформованість ефективних стратегій саморегуляції та зумовлює необхідність впровадження цілеспрямованих програм розвитку емоційної регуляції й тильт-менеджменту.

1. Скалозуб А., Шинкарук О. Вплив індивідуально-психологічних особливостей гравців в кіберспорті на ймовірність прояву тильту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія* № 2, 2025.С. 46-51. DOI <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.6>
2. Скалозуб А., Шинкарук О. Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025, 2(14), 130-144. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.213>
3. Griffiths M.D. The dark side of gaming: psychological, social and financial consequences. *J. Behav. Addict.* 2018. Vol.7. №1. P. 1–2.
4. Martončík M. E-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Comput. Hum. Behav.* 2015. Vol.48. P. 208–211.
5. Pedraza-Ramirez I. et al. Setting the scientific stage for esports psychology. *Curr. Opin. Psychol.* 2020. Vol.36. P. 87–92
6. Poulus D. et al. Stress and coping in esports. *Front. Psychol.* 2020. Vol.11.
7. Yin K. et al. Mental skills training in esports. *Int. J. Esports Res.* 2020. Vol.1. №1.

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ КВАЛІФІКОВАНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ

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

Актуальність дослідження. На сьогодні актуального значення набуває розробка і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості та адаптивних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у кваліфікованих спортсменів [5]. За результатами досліджень В. І. Шебанової та Г. О. Діденко «чим ширший діапазон копінг-стратегій, які використовує особистість, тим вищий показник її благополуччя, більш варіативні вектори її життєконструювання» [4, с. 369]. Ефективна протидія стресу й висока стресостійкість виступають дієвими чинниками профілактики травм та збереження соматичного благополуччя спортсменів [2; 5]. Ключовими напрямками сучасних досліджень копінг-стратегій є вивчення життєстійкості, самовладання та контролю емоційних станів перед змаганнями тощо [1; 6]. Метою дослідження було визначення стратегій подолання стресу кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. Обстежувані - 12 кваліфікованих волейболістів (I дорослий розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту), які брали участь у чемпіонаті України з волейболу серед чоловічих команд суперліги (ВК «МХП-Ладижин» ШВМСМ «Колос»), віком від 21 до 28 років, стаж заняття даним видом спорту від 7 до 20 років. Рівень наявного стресу, рівень гармонійності і внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану за коефіцієнтом Вальнефера, рівень емоційної стійкості, а також співвідношення симпатичного та парасимпатичного домінування активності в вегетативній нервовій системі за коефіцієнтом Шипоша у обстежених спортсменів 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 всі обстежені спортсмени мали низький рівень стресу. Отримані дані свідчать, що в обстеженій групі спортсменів найбільш вираженими були показники за шкалами «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Рівень напруження за цими шкалами становив 50% і більше (табл. 1). Найвищий показник виявлено за шкалою «Планування вирішення проблеми» – 77,80 [72,20; 80,55] %, а найнижчий – за шкалою «Втеча-уникнення» – 47,90 [35,40; 54,20] % (Таблиця 1).

Таблиця 1.

Копінг-стратегії обстежених спортсменів (n=12) за тестом Р. Лазаруса,
С. Фолкман, Me [25%, 75%]

Показники	Рівень напруження, %
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»	50,00 [36,10; 55,55]
Показник за шкалою «Дистанціювання»	55,60 [41,65; 61,10]
Показник за шкалою «Самоконтроль»	66,70 [59,50; 73,80]
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»	52,80 [44,45; 72,20]
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності»	62,50 [58,30; 83,30]
Показник за шкалою «Втеча-уникнення»	47,90 [35,40; 54,20]
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»	77,80 [72,20; 80,55]
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка»	57,15 [45,25; 64,30]

Кореляційний аналіз отриманих даних показав, що збільшення рівня стресу у спортсменів узгоджувалося зі зменшенням рівня напруження за шкалою «Самоконтроль» ($r = -0,58$; $p < 0,05$). Водночас виявлено позитивний зв'язок між показниками за шкалою «Самоконтроль» та коефіцієнтом Шипоша ($r = 0,54$), який не досяг рівня статистичної значущості (табл. 2).

Таблиця 2.

Кореляційні зв'язки (за коефіцієнтом Спірмена) між вимірюваними психологічними характеристиками обстежених спортсменів ($n=12$), r_s

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Самоконтроль» – показник рівня наявного стресу	-0,58*
Показник за шкалою «Самоконтроль» – коефіцієнт Шипоша	0,54

Примітки: * $p < 0,05$.

Необхідність аналізу механізмів стресостійкості командних гравців (зокрема волейболістів) зумовлена специфікою спорту вищих досягнень. Професійний успіх у цій сфері неможливий без високого рівня психологічної готовності до стресових навантажень [6].

Висновки. У обстежених кваліфікованих волейболістів виявлено переважання виключно адаптивних копінг-стратегій, а саме «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка». Збільшення рівня стресу випробуваних узгоджувалося зі зменшенням рівня напруження за шкалою «Самоконтроль». Матеріали дослідження дозволяють інтегрувати технології стрес-менеджменту в процес психологічного забезпечення тренувань у волейболі.

1. Воронова В. І. 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. С. 86–101.
2. Романюк В. Л., Пилипака Ю. І. Реактивність та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*, 2016. Вип. 7. С. 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. Вип. 2 (23). С. 51–55.
4. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. Вип. 39. С. 368–379. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
5. 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. Вип. 3 (22). С. 469–476. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
6. Gender Differences in Competitive Anxiety and Coping Strategies within Junior Handball National Team / D. Ivaskevych, S. Fedorchuk, Ye. Petrushevskiyi, O. Borysova, O. Ivaskevych, I. Kohut, V. Marynych, S. Tukaiev. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (2). P. 1242–1246. DOI:10.7752/jpes.2019.02180
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY : Springer publishing company, 1984. 230 p.

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ (НА ПРИКЛАДІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ)

Шульга В'ячеслав

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

Актуальність дослідження. З розвитком інтернету, технологій мас-медіа та соціальних мереж вільний доступ до інформації став буденністю. Завдяки цьому така тема як спорт стала невід'ємною частиною життя більшості людей. Силкові види спорту також зазнали суттєвого збільшення популярності серед мас. На відміну від професійних спортсменів, спортсмени-аматори змушені поєднувати високоінтенсивні тренування з викликами в їх професійній сфері життя та соціальними обов'язками. Таке поєднання умов створює сприятливі обставини для накопичення стресу та поступового набуття стану вигорання, як фізичного так і психічного [2]. Відсутність поглибленого розуміння чинників, що провокують деструктивні процеси, та способів протидії їм призводить до подальшого ігнорування проявів негативних змін та отримання травм.

Результати дослідження. Згідно з проаналізованою науково-методичною літературою та даними отриманим в ході педагогічного спостереження було виокремлено чинники, які призводять до фізичного та психічного вигорання. Пропонуємо розглянути деякі з них. Використання соціальних мереж як стратегії подолання стресу призводить до зменшення фізичної активності та погіршення процесів відновлення [3]. Постійні порівняння своїх результатів з досягненнями інших спортсменів-аматорів розвивають перфекціоністську стурбованість та внутрішнє невдоволення собою [4]. Надмірне форсування інтенсивності навантаження за рахунок погіршення техніки виконання вправ спричиняє деструктивні зміни в сполучній тканині [1].

Висновки. Таким чином, отримані результати свідчать про різнобічну природу формування фізичного та психічного вигорання у спортсменів-аматорів силових видів спорту, де проаналізовані деструктивні чинники є лише окремими проявами цієї комплексної проблеми. Ефективна протидія цим процесам та мінімізація ризиків травматизму потребують впровадження системних підходів, орієнтованих на раціональну періодизацію навантажень, оптимізацію режимів відновлення та підвищення рівня психоемоційної саморегуляції атлетів.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
2. Stults-Kolehmainen M. A., Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise. Sports Medicine. 2014. Vol. 44, № 1. P. 81–121.
3. Research on the relationship between excessive use of social media and young athletes' physical activity / A. Hudimova та ін. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21, № 6. P. 3364–3373.
4. Motivational and emotional effects of social comparison in sports / K. Diel та ін. Psychology of Sport and Exercise. 2021. Vol. 57. Art. 102048.

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

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

SPORT PEDAGOGY IN TRANSITION: RHYTHMIC GYMNASTICS IN SWEDEN AND FORMER USSR COUNTRIES – PAST STRUGGLES, CURRENT INNOVATIONS, AND FUTURE DIRECTIONS FOR A MORE SUSTAINABLE SPORT

Mezerdzhi Daria
Malmö University, Malmö, Sweden

Rhythmic gymnastics is a sport that combines athletic performance, artistry, discipline, and emotional expression. At the same time, it is also a highly demanding environment where young athletes are often exposed to intense training regimes, strong psychological pressure, and strict expectations regarding performance and body image. Historically, training systems in Ukraine was largely built around discipline, hierarchy, and high achievement, while contemporary Scandinavian sport cultures increasingly emphasize athlete well-being, communication, and sustainable athlete development.

In recent years, growing attention has been paid to questions of mental health, safeguarding, ethical coaching, and long-term athlete well-being in elite sport. Within rhythmic gymnastics, these discussions are especially important because the sport often exists in tension between the pursuit of perfection and the need to create healthier and more supportive environments for athletes. As a result, there is an increasing need to rethink traditional pedagogical approaches and to explore how high-level performance can be balanced with athlete-centered values.

The aim of this study is to examine how coaching cultures and pedagogical approaches in rhythmic gymnastics are changing across different cultural contexts, particularly in Sweden and Ukraine. The study also explores how athletes and coaches themselves understand discipline, success, pressure, motivation, and well-being within the sport.

The research is based on a qualitative and interdisciplinary approach that includes literature analysis, media materials analysis, observations, video recordings, and semi-structured interviews with gymnasts and coaches who have experience within different sport systems. Particular attention is given to athletes' lived experiences and to how broader cultural traditions influence coaching philosophy, communication styles, and understandings of athlete development.

Preliminary findings suggest significant differences between post-Soviet school and Scandinavian approaches to rhythmic gymnastics pedagogy. Post-Soviet systems, like in Ukraine are often characterized by highly structured environments, strict discipline, and strong performance orientation, whereas Scandinavian approaches tend to place greater emphasis on dialogue, athlete autonomy, and supportive training climates. At the same time, the findings also show that the relationship between performance and athlete well-being remains complex and sometimes contradictory within both systems.

The study highlights the importance of developing more reflexive, ethically aware, and pedagogically oriented coaching practices in rhythmic gymnastics. Creating a more sustainable sport environment requires not only changes in training methods, but also broader reconsideration of cultural norms, values, and understandings of success in elite sport.

1. Dohlsten J., Barker-Ruchti N., Lindgren E. Sustainable elite sport: Swedish athletes' voices of sustainability in athletics // *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2021. Vol. 13, № 5. P. 727–742.
2. Law M. P., Côté J., Ericsson K. A. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007. Vol. 5, № 1. P. 82–103.

3. Rauch R. L., Kropyvnytska T. Sport system and policy in Ukraine // International Journal of Sport Policy and Politics. 2025. P. 1–18.
4. Skebo K. “It Doesn’t Feel Like I’m Coaching”: Using a Kinesio-Cultural Exploration to Become a More Ethical Rhythmic Gymnastics Coach // Movement Matters. 2024. Vol. 3.

Supervisors:

Senior Lecturer/Associate professor, Marie Larneby.

Associate professor, Daniel Svensson

FIELD DEPENDENCE–INDEPENDENCE AS A TYPOLOGICAL MARKER OF INDIVIDUAL PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION IN 18-YEAR-OLD ATHLETES

Khasanov Otabek

Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Tashkent, Uzbekistan

Relevance of the Study. The modern system of sports training is increasingly oriented toward the individualization of the training process. It requires taking into account not only the level of athletes’ physical, technical, and tactical preparedness, but also their stable psychophysiological characteristics.

One such indicator is **field independence**, which characterizes an athlete’s ability to identify significant information relatively autonomously within a complex perceptual field. In sports activity, this quality is of particular importance, since the success of competitive actions is largely determined by an athlete’s ability to quickly orient themselves in a changing situation, make decisions under conditions of time deficit, maintain attentional stability, and not lose regulatory control under the influence of external pressure.

The study of field independence in 18-year-old athletes is of particular scientific and practical significance. This age period is associated with the transition to a more mature stage of sports specialization, including increased demands for competitive reliability, independence in decision-making, and stability of the psychoemotional state. In this regard, identifying the relationships between genetically determined cognitive-perceptual characteristics and indicators of the current psychoemotional state of athletes is highly relevant.

Research Results. As a result of the correlation analysis, positive relationships were identified in 18-year-old athletes between the indicator of field independence and indicators of the psychoemotional state.

The most pronounced relationship was established between field independence and working capacity $r = 0.59$. This correlation may be characterized as a relationship of moderate strength, approaching a pronounced level. The obtained result indicates that, in 18-year-old athletes, a higher level of field independence is associated with a more pronounced psychophysiological resource, mobilization readiness, and the ability to maintain productive activity.

A positive relationship between the field independence indicator and the indicator of deviation from the autogenic norm was $r = 0.53$. This relationship also belongs to the moderate level of expression. The identified correlation indicates that an increase in field independence may be accompanied by a greater expression of internal tension or deviation from the state of optimal psychoemotional balance. This is of great importance for the interpretation of an athlete’s individual profile: field independence, while ensuring autonomy of perception, may simultaneously be associated with a higher level of internal mobilization and tension of regulatory mechanisms.

A positive correlation was also identified between field independence and the indicator of eccentricity $r = 0.47$. This relationship may be interpreted as moderate. It indicates that athletes with more pronounced field independence show a greater outward orientation of mental activity. This may reflect a tendency toward active interaction with the external environment, as well as involvement in the competitive situation and readiness to respond to changing conditions of sports activity.

The field independence indicator should be considered an important typological marker of the individual mode of psychophysiological regulation.

Conclusions. The most pronounced positive relationship was found between field independence and working capacity, which indicates the association between autonomy of perception, mobilization resources, and an athlete's readiness for productive activity.

The positive correlation between field independence and deviation from the autogenic norm indicates that this typological indicator may be associated with tension in psychoemotional regulation and a decrease in the subjective state of comfort.

The relationship between field independence and eccentricity reflects the outward orientation of athletes' mental activity and their involvement in interaction with the external environment.

The obtained data make it possible to consider field independence as an informative indicator for the individualization of sports training, psychological support, and assessment of the characteristics of psychophysiological readiness in 18-year-old athletes.

1. Kalén A., Bisagno E., Musculus L., Raab M., Pérez-Ferreirós A., Williams A. M., Araújo D., Lindwall, M., & Ivarsson. The role of domain-specific and domain-general cognitive functions and skills in sports performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*. 2021. T. 147. №. 12. C. 1290.
2. Moran A., Campbell M., & Toner J. Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of sport and exercise*. 2019. T. 42. C. 8-15.
3. Romeas T., Guldner A., Faubert J. 3D-Multiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016. T. 22. C. 1-9.

THE RELATIONSHIP BETWEEN NEURODYNAMIC PARAMETERS AND HEART RATE VARIABILITY IN FOOTBALLERS

Khasanov Otabek

Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Tashkent, Uzbekistan

Relevance of the Study. Modern football places high demands on the functional state of athletes' central nervous systems and their autonomic regulatory mechanisms. These factors become particularly important during the transition to professional-level training, when the intensity of training and competitive demands increases.

Neurodynamic characteristics reflect the speed, stability and flexibility of neural processes that determine the effectiveness of an athlete's sensorimotor activity. At the same time, heart rate variability (HRV) indicators enable an objective assessment of the state of the autonomic nervous system, the level of adaptive capacity and the degree of functional stress on the body

Investigating the relationship between neurodynamic indicators and HRV parameters in an U-18 soccer of scientific interest, as it enables the identification of the integrative mechanisms underlying the interaction between central and autonomic regulation, which ensure the sustainability of athletic performance under conditions of high physical stress.

Research Results. The study involved 19 footballers aged 18. The tapping test was used to assess neurodynamic characteristics, whilst indicators of autonomic regulation were determined using heart rate variability analysis (PhaseGraph).

Correlation analysis revealed statistically significant relationships between the tapping test results and HRV parameters.

The lability index showed positive correlations with the parameters NN ($r = 0.53$), SDNN ($r = 0.53$), Hrind ($r = 0.51$), Mo ($r = 0.58$), Amo ($r = 0.44$) and DXRR ($r = 0.44$). The results obtained indicate that high neural plasticity is accompanied by greater heart rate variability and increased adaptability of the autonomic nervous system.

A negative correlation was found between lability and heart rate ($r = -0.50$), indicating a more economical functioning of the cardiovascular system in athletes with high neurodynamic mobility.

The duty cycle showed a positive correlation with HF% ($r = 0.54$) and a negative correlation with the LF/HF index ($r = -0.51$). This indicates a predominance of parasympathetic activity in athletes with a more consistent pattern of physical activity.

The touch rate showed a negative correlation with HF% ($r = -0.45$), which may indicate a link between high motor speed and an increase in the sympathetic component of autonomic regulation. The data obtained confirm the existence of a close functional relationship between neurodynamic characteristics and the mechanisms of autonomic regulation in young footballers.

Conclusions. There are statistically significant correlations between neurodynamic indicators and heart rate variability parameters in 18-year-old footballers. High lability of neural processes is accompanied by more pronounced heart rate variability and efficient functioning of the cardiovascular system.

The predominance of parasympathetic activity is associated with greater stability in the athletes' movement patterns.

A comprehensive assessment of neurodynamic and autonomic indicators can be used to objectively monitor functional status and improve the efficiency of footballer selection during the transition to professional sport.

1. Tekin R. T. et al. The relationship between resting heart rate variability and sportive performance, sleep and body awareness in soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. – 2025. – T. 17. – №. 1. – С. 58.
2. Lipka A. et al. Heart rate variability and overtraining in soccer players: A systematic review. *Physiological Reports*. – 2025. – T. 13. – №. 10. – С. e70357.
3. Aveiro D. et al. Mental fatigue in football: methodology and experimental protocol. *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2026. – T. 8. – С. 1788854.
4. Huang Z. et al. Integrating the dual-system theory in motor: dynamic framework construction for motor decision-making. *Frontiers in Psychology*. – 2025. – T. 16. – С. 1720922.
5. Alkasasbeh W. J., Grivas G. V., Amawi A. T. Integrative psychological interventions for stress regulation in sport: a mini-review. *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2026. – T. 8. – С. 1798062.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Анікеєв Ігор

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

Вступ. Зниження рівня рухової активності учнівської молоді є однією з найгостріших проблем сучасної системи освіти України. Для її вирішення у позаурочний час особливого значення набуває секційна робота з ігрових видів спорту. Ефективність залучення школярів до командних ігор залежить від рівня їхнього інтересу, який у психолого-педагогічному вимірі розглядається як фундаментальна динамічна спрямованість особистості, що виступає потужним внутрішнім каталізатором та безпосередньо спонукає учня до активної рухової діяльності. Інтерес визначає вибіркове ставлення підлітка до конкретного виду спорту, трансформуючи зовнішні організаційні вимоги у внутрішню усвідомлену потребу в систематичних тренуваннях. Розуміння організаційних та психолого-педагогічних механізмів формування цієї спрямованості є ключем до побудови дієвої системи позаурочної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та систематизувати організаційні та психолого-педагогічні чинники формування стійкого інтересу до ігрових видів спорту в підлітків та старшокласників у позаурочний час.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних сучасної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Процес формування стійкої спрямованості особистості учнів на заняття спортивними іграми у позаурочний час визначається взаємодією двох взаємопов'язаних блоків чинників: організаційних та психолого-педагогічних.

Організаційні чинники створюють матеріальний та структурний фундамент для занять: доступність та якість інфраструктури (сучасний інвентар, якісне покриття залів, безпечні майданчики); раціональний розклад занять (врахування навчальної зайнятості учнів, оптимальна періодичність тренувань); варіативність та вільний вибір (можливість обирати вид спорту, змінювати спеціалізацію без адміністративного тиску). Особливе місце посідає змагальний компонент – організація регулярних внутрішньошкільних ліг, турнірів вихідного дня та товариських зустрічей, що дозволяє утримувати увагу учнів [2; 3].

Психолого-педагогічні чинники безпосередньо трансформують організаційні умови у внутрішні мотиви школярів [1; 4]. Їхня структура є багаторівневою та спирається на такі ключові компоненти:

Емоційне насичення та зниження монотонності. Ігрова діяльність за своєю природою забезпечує високий рівень емоційного піднесення. Використання варіативних ігрових вправ та змагального методу мінімізує психічне пересичення тренуваннями, підтримуючи первинний пізнавальний інтерес.

Задоволення потреби в афіліації та соціальній інтеграції. Для підлітків та старшокласників провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Командні види спорту виступають майданчиком для формування почуття «ми», спільної відповідальності та приналежності до референтної групи. Успішна взаємодія на майданчику конвертується у підвищення соціального статусу учня в колективі.

Особистість тренера-педагога як суб'єкта мотивації. Авторитарний стиль викладання руйнує внутрішній інтерес. Натомість демократичний та партнерський стиль керівництва, заснований на безумовному прийнятті, підтримці та повазі до особистості підлітка, створює психологічно безпечне середовище, де помилка сприймається як зона розвитку, а не як привід для критики.

Конструювання «ситуації успіху» та розвиток самоефективності. Інтерес швидко згасає, якщо учень постійно відчуває себе неуспішним. Педагог має застосовувати диференційований підхід, де критерієм успіху є індивідуальний прогрес порівняно з власними минулими результатами, а не абсолютна перемога над іншими. Це розвиває самоефективність – віру у власні сили.

Розвиток спортивної автономії та самодетермінації. Стійкий інтерес виникає тоді, коли підліток відчуває себе суб'єктом, а не об'єктом діяльності. Залучення старшокласників до процесу прийняття рішень (вибір тактики гри, призначення капітаном, участь у суддівстві внутрішніх змагань, допомога в організації тренувань молодших школярів) задовольняє їхню вікову потребу в самостійності.

Психоемоційна саморегуляція та подолання дистресу. У старшому шкільному віці змагальна діяльність може провокувати тривожність та страх невдачі. Психолого-педагогічний супровід має включати навчання підлітків базовим навичкам контролю емоційного стану, концентрації уваги та конструктивного переживання поразок, що перетворює спорт із джерела стресу на інструмент психологічного розвантаження та рекреації.

Висновки. Стійкий інтерес до ігрових видів спорту як інтегральна спрямованість особистості школяра формується за умови синергії комфортного організаційного середовища та глибокого, особистісно орієнтованого психолого-педагогічного супроводу. Акцент на задоволенні базових психологічних потреб підлітка – в автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми – є ключовим інструментом трансформації ситуативного зацікавлення у тривалу життєву звичку до фізичної активності.

Примітка щодо академічної доброчесності / AI Disclosure: Під час підготовки цих тез (зокрема, для систематизації чинників, редагування стилістики та форматування списку літератури згідно з ДСТУ 8302:2015) автором було використано інструменти штучного інтелекту. Фінальний аналіз, критичне оцінювання джерел, та остаточна наукова редакція тексту виконані автором самостійно.

1. Андрєєва О. В., Саїдов О. М. Мотивація до занять фізичною культурою та спортом учнів середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 4–11.
2. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Характеристика позаурочних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 11 (119). С. 101–106.
3. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Особливості організації позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах загальної середньої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 3. С. 136–143.
4. Петришин Ю. В., Боднар І. Р. Психолого-педагогічні чинники залучення школярів до рухової активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2 (42). С. 43–49.

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

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В МОБІЛЬНОМУ КІБЕРСПОРТІ

Кузьменко Дмитро, Бишевець Наталія

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

Актуальність дослідження. Мобільний кіберспорт упродовж останніх років сформувався як окремий сегмент сучасного кіберспорту, що характеризується високою доступністю, масовістю та зростанням рівня професіоналізації. Разом із цим практика підготовки гравців у мобільних дисциплінах розвивається швидше, ніж її науково-методичне осмислення. Значна частина підходів до тренувального процесу запозичується з комп'ютерного кіберспорту, хоча мобільна платформа має власні технічні, сенсомоторні, когнітивні, психологічні та ергономічні особливості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває визначення педагогічних умов, за яких підготовка гравців у мобільному кіберспорті буде не стихійною, а цілеспрямованою, керованою та педагогічно обґрунтованою.

Результати дослідження. Аналіз сучасних наукових джерел дає підстави стверджувати, що мобільний кіберспорт потребує спеціально організованого тренувального процесу, оскільки сама структура діяльності гравця в цьому середовищі відрізняється від комп'ютерного кіберспорту. Це пов'язано із сенсорним керуванням, меншою площею екрана, високою щільністю візуальної інформації, значенням індивідуального налаштування інтерфейсу та залежністю результативності від технічних характеристик мобільного пристрою. Такі особливості змінюють не лише техніку виконання ігрових дій, а й логіку навчання, контролю помилок, закріплення навичок і побудови педагогічного впливу на гравця.



Рисунок 1 – Педагогічні умови побудови тренувального процесу

Таблиця 1.

Стихійне награвання проти педагогічно організований процес

Мета	Стихійне награвання	Педагогічно організований процес
	без чіткої навчальної логіки	чітко визначені завдання занять
Зміст	перевага простої ігрової практики	поєднання технічної, тактичної, когнітивної, психологічної та здоров'язбережувальної складових
Контроль	результат оцінюється поверхово	аналізується і результат, і спосіб виконання дій
Помилки	повторюються без системної корекції	коригуються через цілеспрямований зворотний зв'язок
Роль тренера	епізодична / консультативна	провідна педагогічна та організаційна
Результат	нестабільний розвиток	кероване формування підготовленості

Аналіз літератури дозволяє виділити кілька ключових педагогічних умов ефективної побудови тренувального процесу в мобільному кіберспорті. Першою з них є структурованість і цілеспрямованість підготовки. Великий обсяг ігрової практики сам по собі не гарантує якісного розвитку гравця, тому тренувальний процес має передбачати чітке визначення завдань занять, поетапність формування навичок, систематичність повторення та поступове ускладнення навчального матеріалу. Другою умовою є комплексний характер підготовки, тобто поєднання технічної, тактичної, когнітивної, психологічної та здоров'язбережувальної

складових у межах єдиної педагогічної системи. У мобільному кіберспорті ці компоненти тісно взаємопов'язані, тому однобічна орієнтація лише на ігрову практику не забезпечує повноцінного розвитку гравця.

Третьою важливою педагогічною умовою є індивідуалізація підготовки. У мобільному кіберспорті вона набуває особливого значення через відмінності в стилі сенсорного керування, швидкості виконання дій, особливостях сприйняття візуальної інформації, стійкості уваги, емоційної стабільності та переносимості навантаження. Відповідно, педагогічна побудова тренувального процесу повинна враховувати індивідуальні особливості гравця, а також адаптувати зміст занять, темп навчання, характер зворотного зв'язку й способи корекції помилок до конкретного профілю підготовленості.

Четвертою умовою є системний педагогічний контроль і зворотний зв'язок. У мобільному кіберспорті важливого значення набуває не лише фіксація результату, а й аналіз способу виконання дій, причин помилок, стабільності рішень, рівня концентрації та якості взаємодії в навчально-тренувальному процесі. Саме педагогічно організований зворотний зв'язок дозволяє переводити ігровий досвід у навчальний результат, а також забезпечувати осмислену корекцію діяльності гравця. П'ятою умовою слід вважати активну педагогічну роль тренера, який у мобільному кіберспорті виконує не лише функцію аналітика, а й виступає організатором навчання, модератором розвитку, координатором індивідуального й командного прогресу, а також посередником між ігровою практикою та освітньо-виховним впливом.



Рисунок 2 – Роль тренера в педагогічному забезпеченні

Таким чином, педагогічні умови побудови тренувального процесу в мобільному кіберспорті охоплюють структурованість і цілеспрямованість занять, комплексність підготовки, індивідуалізацію, системний зворотний зв'язок і провідну педагогічну роль тренера. Сукупність цих умов забезпечує перехід від стихійного награвання до педагогічно керованої системи підготовки, що більшою мірою відповідає специфіці мобільного кіберспорту.

Висновок. Мобільний кіберспорт потребує спеціально організованого тренувального процесу, побудованого з урахуванням особливостей мобільної платформи та специфіки діяльності гравця. До основних педагогічних умов такої побудови належать структурованість занять, комплексний характер підготовки, індивідуалізація, системний контроль і зворотний зв'язок, а також провідна роль тренера як суб'єкта педагогічного супроводу. Це обґрунтовує доцільність подальших досліджень, спрямованих на розробку педагогічно обґрунтованих моделей підготовки гравців у мобільному кіберспорті.

1. Bialecki A., Antczak A., Minge E., Klichowski M. Esports Training, Periodization, and Software: A Scoping Review. Applied Sciences. 2024. Vol. 14, No. 22. Art. 10354.

2. Miao H., He M., Zhao X. et al. Cognitive expertise in esports experts: a meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 166. Art. 105875.
3. Raetze S., Ekdahl A., Wagstaff C. R. D. Taking aim at research on esports teams: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Vol. 76. Art. 102847.
4. Lam W. K., So C., Wicaksono H. et al. Health Risks and Musculoskeletal Problems of Elite Mobile Esports Players: A Cross-Sectional Descriptive Study. *Sports*. 2022. Vol. 10, No. 5. Art. 65.

ОЦІНКА РІВНЯ ЗНАЧУЩОСТІ ОКРЕМИХ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Левчук Олександр, Байрачний Олег

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Вимоги сучасного футболу зумовлюють необхідність диференціації підготовки, де технічна, тактична, фізична, теоретична, психологічна складова інтегрується з цілеспрямованим розвитком лідерських компетенцій вихованців. Діяльність тренера в цьому контексті трансформується з суто адміністративної функції призначення капітана у стратегічне керівництво процесом всебічного розвитку вихованців [1; 2]. Фахівці наголошують на необхідності імплементації холистичного підходу, що передбачає системну інтеграцію психологічного, техніко-тактичного та фізичного аспектів у структуру навчально-тренувального процесу [2; 3]

Мета роботи – визначити рівень пріоритетності окремих лідерських якостей юних футболістів.

Методи дослідження: анкетування, аналіз науково-методичної літератури, статистичний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження рівня значущості тих чи інших лідерських якостей нами було проведено анкетування тренерів дитячо-юнацьких команд. Тренерам було запропоновано упорядкувати лідерські якості (комунікативність, креативність, рішучість, емпатія, незалежність, відповідальність) за рівнем пріоритету, розставивши їх за порядком, де 1 місце – пріоритетна лідерська якість, 6 – найменш пріоритетна із запропонованих. Результати експертної оцінки представлені в таблиці.

Таблиця 1.

Рейтинг лідерських якостей в юних футболістів на думку експертів (n=19)

Лідерські якості	Середній ранг	Сума рангів	Відхилення від середнього	Квадрат відхилення	Місце у рейтингу
Відповідальність	1,7	32	-33,2	1100,0	1
Комунікативність	3,0	57	-8,2	66,7	2
Креативність	3,4	64	-1,2	1,4	4
Рішучість	3,2	60	-5,2	26,7	3
Емпатія	4,5	85	19,8	393,4	5
Незалежність	4,9	93	27,8	774,7	6

Коефіцієнт конкордації Кендела (W) на рівні 0,4 свідчить про те, що узгодженість експертів помірна. Результатам можна довіряти, оскільки отриманий коефіцієнт конкордації Кендела є статистично значущим ($p < 0,05$).

За результатами експертного оцінювання тренерів найбільш значущою лідерською якістю юних футболістів була визначена відповідальність. Такі результати можна пояснити тим, що саме відповідальність гравця є головною передумовою його професійного ставлення до своїх обов'язків як на полі (змагання, навчально-тренувальний процес), так і поза ним

(дотримання спортивного режиму та правил поведінки). Окремо слід зазначити, що відповідальність спортсмена є важливою та базовою характеристикою для кожного футболіста, а не тільки для формальних лідерів: капітана та/або віце-капітанів команди. В той же час комунікативність, що має другий за значущістю ранг, більшою мірою є визначальною у виконанні лідерських функцій гравця на позиції капітана команди. Крім того, така оцінка тренерів даної якості пояснюється специфікою футбольної діяльності, яка потребує постійної взаємодії між гравцями під час тренувань і змагань. На думку тренерів, комунікативні юні футболісти легше встановлюють контакти в команді, активніше беруть участь у колективній взаємодії та швидше адаптуються до змін ігрових ситуацій. Такі спортсмени здатні ефективніше координувати спільні дії, підтримувати партнерів та передавати інформацію під час гри. Тренери також зазначають, що комунікативність є важливою передумовою формування неформального лідерства, оскільки відкриті та соціально активні гравці частіше впливають на емоційний стан і поведінку команди.

Далі за значимістю згідно думки тренерів йде рішучість, що також є цілком обґрунтованою оцінкою, оскільки гравці, які володіють достатнім рівнем даної якості, здатні швидко приймати рішення та діяти впевнено в умовах спортивного суперництва. Рішучі футболісти більшою мірою схильні брати на себе ініціативу, активніше вступати у боротьбу за м'яч, сміливіше виконують складні техніко-тактичні дії та більш впевнено поводяться у відповідальні моменти гри. У дитячо-юнацькому футболі ця якість також сприяє розвитку впевненості у власних силах та психологічної стійкості.

Четвертий ранг за підсумками анкетування тренерів має креативність. Це може свідчити про те, що тренери розглядають її як важливу, проте не домінуючу лідерську якість в контексті всіх футболістів. В той же час, слід відмітити, що високий рівень креативності є необхідним для ігрової ефективності футболістів окремих ігрових амплуа і зокрема півзахисників. Саме гравці середньої ланки в першу чергу мають демонструвати оригінальні технічні дії, здатність до імпровізації, нестандартне бачення ігрових епізодів та схильність до пошуку нових способів вирішення тактичних завдань.

Відносно не високий рейтинг емпатії може пояснюватися тим, що тренери в дитячо-юнацькому футболі частіше акцентують увагу на діяльнісних та організаційних аспектах лідерства, ніж на емоційній чутливості. Однак експерти зазначають, що емпатія має важливе значення для формування сприятливого психологічного клімату в команді. Юні футболісти з високим рівнем емпатії краще розуміють емоційний стан партнерів, частіше підтримують інших гравців у складних ситуаціях та сприяють зниженню конфліктності у колективі.

Найменший рівень значущості серед запропонованих лідерських якостей згідно думки тренерів має незалежність. Така оцінка може бути пов'язана зі специфікою командних видів спорту та віковими особливостями спортсменів. У футболі надмірна незалежність може ускладнювати дотримання командної тактики та взаємодію з партнерами. Водночас експерти підкреслюють, що помірний рівень незалежності може проявлятися у здатності самостійно приймати рішення, брати відповідальність за власні дії та зберігати впевненість у складних ігрових ситуаціях.

Висновки. В результаті опитування вдалось встановити, що найважливішою лідерською якістю юних футболістів є відповідальність, оскільки вона забезпечує дисципліну, надійність і довіру в команді. Високе значення також мають комунікативність і рішучість, бо вони сприяють ефективній взаємодії, швидкому прийняттю рішень та впевненій поведінці в ігрових ситуаціях. Отримані результати додатково вказують на важливість систематичного та послідовного формування даних психологічних якостей задля сприяння покращенню спортивної успішності юних футболістів як на індивідуальному, так і на командному рівні.

1. Байрачний О., Левчук О. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*. 2024; № 2. С. 41–46 DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-6

2. Воронова В.І. *Психологія спорту*: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра»; 2017. 272 с.
3. Van Dalfsen G, Van Hoecke J, Westerbeek H, De Bosscher V. The development of a scale to measure shared leadership in youth sport. *Journal of global sport management*, 2023. Vol. 8, No. 1. P. 73–94.

ПРАВОМІРНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПЕРСОНАЛОМ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Петрик Дмитро

Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, Україна

Актуальність дослідження. Удосконалення професійної підготовки персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України вимагає не лише підвищення рівня фізичної підготовленості, а й формування цілісної спеціальної компетентності, під якою розуміємо інтегровану здатність ефективно, правомірно та психологічно виважено реалізовувати заходи фізичного впливу в умовах професійної діяльності. Структурно ця компетентність включає взаємопов'язані компоненти: операційно-технічний, тактико-ситуативний, психоемоційний, правовий та комунікативно-деескалаційний. Застосування заходів фізичного впливу регламентується принципами законності, необхідності та пропорційності, що обумовлює потребу у чіткому науковому обґрунтуванні вибору відповідних дій у конкретних службових ситуаціях.

Відповідно до міжнародних норм поведінки з ув'язненими, зокрема положень, що забороняють катування, жорстоке, нелюдське або таке, що принижує гідність, поведінки та покарання (Правила Нельсона Мандели) [2], застосування сили розглядається як крайній захід.

У сучасних умовах ускладнення безпекового середовища та зростання рівня агресивних проявів у місцях позбавлення волі особливого значення набуває формування у персоналу здатності до ефективного, правомірного та психологічно виваженого застосування фізичної сили, що безпосередньо пов'язано із забезпеченням публічної безпеки.

Наукова новизна полягає у конкретизації тактичних підходів до застосування фізичної сили на основі класифікації рівнів загрози та поєднання правових, психофізіологічних і тактико-спеціальних чинників у процесі прийняття рішень.

Результати дослідження. Аналіз взаємодії в умовах службової діяльності дозволив встановити, що дії правопорушників (засуджених або ув'язнених) доцільно класифікувати за двома основними станами, які вимагають різного реагування.

При цьому встановлено, що ефективність реагування значною мірою залежить від рівня сформованості спеціальної компетентності співробітника, яка включає не лише операційно-технічний компонент (володіння прийомами затримання, больового контролю та самозахисту), а й тактико-ситуативну, психоемоційну, правову та комунікативно-деескалаційну компетентність для прийняття виважених рішень.

Активна агресія (явний напад). Під явною агресією слід розуміти дії, які супроводжуються безпосереднім фізичним контактом та створюють пряму загрозу життю і здоров'ю співробітника. Це можуть бути спроби нанесення ударів, захоплення за формений одяг або інші агресивні дії.

Такі ситуації характеризуються високим рівнем динамічності та дефіцитом часу на прийняття рішення, що вимагає автоматизованості рухових дій і сформованих навичок поведінки в умовах стресу.

У таких умовах виникає необхідність швидкого переходу від захисних дій до встановлення контролю. Обґрунтованим є застосування короткочасного відволікаючого (кінетичного) впливу, зокрема впливу на нижній рівень, що дозволяє тимчасово

дезорганізувати агресивні дії та створити передумови для подальшого застосування контрольних технік.

Зазначені дії мають розглядатися як елемент тактичного алгоритму, спрямованого на мінімізацію шкоди та швидке встановлення контролю над правопорушником.

Водночас співробітникам не рекомендується застосовувати неконтрольовані удари руками, ногами чи головою, оскільки це підвищує ризик травмування як правопорушника, так і самого співробітника, а також може призвести до перевищення службових повноважень. Винятком є ситуації крайньої необхідності, пов'язані з відбиттям безпосереднього нападу [1].

Пасивний фізичний опір. У випадках, коли засуджений відмовляється виконувати законні вимоги, але не здійснює активних агресивних дій, застосування ударної техніки є недопустимим. Такий вплив суперечить принципу пропорційності та може бути кваліфікований як надмірне застосування сили.

У таких умовах пріоритетними є комунікативні та деескалаційні дії, а також використання контрольних прийомів, що забезпечують досягнення службової мети без завдання надмірної шкоди.

За цих умов доцільно застосовувати тактичні прийоми комунікації, спрямовані на зниження рівня напруженості та зміну поведінки правопорушника. Крім того, ефективними є контрольні прийоми з використанням больового впливу на верхні кінцівки (зокрема на пальці та зап'ястя), які дозволяють забезпечити виконання законних вимог без завдання значної шкоди.

Отримані результати узгоджуються з положеннями професійної підготовки, згідно з якими формування відповідних навичок досягається, зокрема, засобами спеціальної фізичної підготовки та прикладних єдиноборств, що забезпечують розвиток не лише фізичних, а й тактичних і психоемоційних якостей.

Висновки. Ефективність та правомірність застосування фізичної сили персоналом ДКВС безпосередньо залежить від рівня сформованості спеціальної компетентності та здатності до ситуаційного аналізу.

Використання відволікаючих дій є виправданим виключно в умовах активної агресії та має розглядатися як елемент переходу до контролю. У випадках пасивного опору пріоритетними є методи комунікації та контрольні прийоми на суглоби без застосування ударної техніки, що відповідає міжнародним стандартам поводження з ув'язненими [2].

1. Петрик Д.П. Організаційні засади та алгоритм застосування фізичної сили й спеціальних засобів співробітниками ДКВС України. *Актуальні питання у сфері гуманітарних наук*. 2025. Вип. 91, ч. 2. С. 251–256.
2. Мінімальні стандартні правила ООН щодо поводження з в'язнями (Правила Нельсона Мандели) : Резолюція Генеральної Асамблеї ООН 70/175 від 17 груд. 2015 р. URL: https://www.unodc.org/documents/justice-and-prison-reform/Nelson_Mandela_Rules-R-ebook.pdf (дата звернення: 01.05.2026).

МІЖОСОБИСТІСНЕ СПРИЙНЯТТЯ В СИСТЕМІ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ СУМІСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Петровська Тетяна

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

Актуальність дослідження. Спортивну діяльність можна розглядати як спільну діяльність спортсмена та тренера, результативність якої багато в чому залежить від психологічних аспектів їхньої взаємодії як особистостей. Психологічною особливістю спільної діяльності тренера та спортсмена як педагогічної системи є те, що її ефективність обумовлена не тільки тим, як її оцінює тренер, а переважно тим, яку оцінку спортсмен дає тренеру та системі стосунків загалом. Все частіше в сучасній спортивній науці предметом досліджень стає проблема міжособистісного сприйняття тренера і спортсмена. Актуальним напрямком сучасних досліджень в сфері психології спорту є дослідження інтерперсональної поведінки [1;10] та міжособистісного сприйняття тренера і спортсмена як запорука їх творчої сумісності [6], вивчення основних психологічних потреб спортсменів та внесок тренерів у їх задоволення для високо продуктивних стосунків [2]. Дослідження, що проводяться останнім часом, все частіше присвячені не лише вивченню проблем, що стосуються окремого тренера чи спортсмена, а й вивченню проблем взаємного впливу та взаємодії [3; 5].

Мета. Розглянути сучасні підходи до міжособистісної взаємодії тренера та спортсмена як одного з психологічних аспектів, здатних вплинути на результативність спортсмена.

Результати дослідження. Сучасний підхід до тренувального процесу передбачає не лише аналіз психології особистості тренера та спортсмена, а й особливості сприйняття рис один одного. Ефективність педагогічного дуету «тренер — спортсмен» визначається суб'єктивним сприйняттям вихованця: його оцінкою особистості наставника та якості їхньої комунікації [6]. Байдушність до думки спортсмена та ігнорування його потреб або оцінки, яку він дає тренеру, спотворює результат взаємодії в системі «тренер-спортсмен» [2].

Ефективна співпраця тренера та спортсмена спирається не лише на домінування та впевнене лідерство тренера, але й на емпатію та інтерес до особистості спортсмена. Інтерес до особистості спортсмена та емпатія служать підтримкою, довірою та створенням здорового психологічного клімату. Образ тренера як емоційно заряджений образ у сприйнятті спортсменів формується як природний результат соціально-перцептивного процесу взаємодії тренера та спортсменів.

Прикладом досліджень в цьому контексті є результати проведених наукових досліджень серед спортсменів Нової Зеландії, де предметом досліджень стали психологічні потреби спортсменів в процесі спортивної діяльності [2]. Метою дослідників було визначення практичного розуміння для тренерів основних психологічних потреб елітних спортсменів, заснованого на інтерпретації спортсменами того, як тренери впливають на задоволення їхніх потреб через поведінку, що підтримує потреби та ігнорує їх, та як спортсмени відчують кожен з потреб у межах командного середовища.

Дослідження продемонстрували усвідомлення спортсменами важливості задоволення своїх основних психологічних потреб в процесі спортивної діяльності [2]. Крім того, дані визначили тренерські установки та поведінку, які спортсмени сприймали як підтримуючу поведінку та навпаки, поведінку тренера, яка сприймалась спортсменами як така, що нехтує їх потребами. Такі дослідження поглиблюють розуміння важливості основних психологічних потреб для спортсменів у високопродуктивному спортивному середовищі. Крім того, вони об'єднують низку характерних тренерських моделей поведінки, які учасники визначили як такі, що підтримують або ігнорують потреби за своїм впливом. Дослідники зазначають що ці результати є найбільш релевантними стосовно жінок-висококваліфікованих спортсменок, які працюють у командному контексті [2].

Ці та подібні сучасні дослідження, які розкривають важливість стосунків тренера і спортсменів, дозволяють доповнити дані щодо розуміння важливості основних психологічних потреб спортсменів у високопродуктивних умовах спортивної діяльності та навіть поза неї, а

також різних способів, за допомогою яких тренери, своїм ставленням та поведінкою, можуть підтримувати або нехтувати задоволенням таких потреб. Для підтвердження важливості проблеми стосунків для результату в спорті, можна навести слова тренера олімпійського чемпіона В.В. Петровського, який зазначав, що особистість та образ тренера часто постають перед спортсменом в особливому світлі – як ідеальна людина, людина, від якої залежить виконання чи невиконання особистих надій та очікувань спортсмена.

Аналіз типових ситуацій взаємодії тренера та спортсменок-волейболісток підліткового віку під час тренувань та змагань дозволив нам виявити ті з них, які відповідають потребам спортсменок та є найбільш значущими для їх змагального результату [10]. Ситуації педагогічної взаємодії, які за сприйняттям волейболісток-підліткового віку негативно впливають на успіх у змаганнях, включають: відсутність реагування на запитання, неуважність тренера, відсутність стриманості, гнів та образу. Ситуації взаємодії, що позитивно впливають на успіх у змаганнях, включають: заспокоєння спортсменок під час невдач, емоційну підтримку тренера, точні завдання та чітку організацію діяльності, вимогливість, точні поради тренера, визнання тренером помилок, довіру тренера, ініціативність, активність та відданість тренера [1]. Отже, інтерперсональна поведінка тренера, сформована у процесі спільної діяльності, може мати певний психологічний вплив на стан спортсменів.

Проведене дослідження серед британських тренерів та спортсменів-плавців також підкреслює важливість проблеми формування ефективного образу тренера, тобто такого, який є ефективним та реально сприяє підвищенню ефективності змагальної діяльності спортсменів [6]. Авторами визначено особливості міжособистісного сприйняття рис особистості в діаді тренер-спортсмен, які сприяють успіху у сумісній діяльності та стосункам, серед яких:

- *сприйнята сумісність* (тренери, і спортсмени відчують, що їхній партнер – найкраща людина, яка допоможе їм досягти своїх спортивних цілей);
- *подібність особистості* (тренер і спортсмен вважають, що мають риси особистості, які корисні для їхніх стосунків);
- *прийняття модифікації* (прийняття моделей поведінки для задоволення потреб партнера. Дані свідчать про те, що люди можуть змінювати свою особистість на рівні певних рис та інтерперсональної поведінки для досягнення довгострокових результатів у стосунках);
- *емпатична точність* (здатність сприймати психологічний стан іншого, почуття, настрій, а також мотивацію та міркування, що стоять за поведінкою);
- *екстравертивна продуктивність* (тренери і спортсмени демонструють певний набір моделей поведінки, які вони хочуть, щоб їхній партнер розпізнав у них) [6].

Модель ефективної взаємодії дослідники бачать у дотриманні певних умов:

- тренер і спортсмени демонструють риси, відповідні ситуації;
- тренер і спортсмени мають уявлення про бажану поведінку;
- фактична поведінка як тренера, так і спортсмена, враховує уявлення сторін про бажану поведінку [6].

З огляду на це, проблема вивчення ефективного образу тренера є особливо актуальною. Вивчення професійно важливих характеристик шляхом порівняння їх із моделлю (ідеалом), є традиційним у спортивній психології. Дослідження з підлітками-спортсменками підтверджує, що спортсменки не завжди можуть демонструвати високі спортивні результати, якщо існує уявна невідповідність між бажаним та реальним образом тренера [1].

Результати інших досліджень також вказують на значний вплив стилю керівництва тренера на прагнення до перфекціонізму у баскетболістів та статистичну значущість цих показників. Зміни в цінностях прагнення до перфекціонізму визначаються змінами в стилі тренера: повчальність 7,1%, демократична поведінка 16,9%, автократична поведінка 26,3%, соціальна підтримка 16,5% та позитивний зворотний зв'язок 33,6% [5]. У дослідженні, в якому взяли участь 12 тренерів з плавання та 208 плавців, було розглянуто відмінності у сприйнятті тренерами та спортсменами тренувальної поведінки та визначено вплив поведінки тренера на змагальні результати спортсменів [3]. На ефективність стратегій подолання стресу у

спортсменів високого рівня впливають міжособистісні навички тренерів, якість стосунків між тренером та спортсменом, а також індивідуалізовані підходи [7].

Отже, низка сучасних досліджень відзначали зв'язок між змагальним успіхом спортсмена та інтерперсональною поведінкою та міжособистісним сприйняттям тренера і спортсменів, що ставить перед тренерами задачу розвитку саморефлексії, якостей ефективних тренерів [9]. Коучинг у спорті високого рівня описується як динамічна та складна діяльність [9]. Сьогодні тренери виконують роль спеціалістів з підтримки і їхня ефективність часто опосередковано оцінюється результатами їхніх спортсменів або команд. Крім того, тренери несуть значну відповідальність за здоров'я та благополуччя своїх спортсменів. Тренери виконують широкий спектр ролей, від керівних посад до психологів [4], а також повинні постійно займатися саморефлексією та прагнути розвивати якості ефективних тренерів [9].

Висновки. Психологічна сумісність та характер взаємодії особистостей тренера і спортсмена виступають фундаментальними чинниками успішності їхньої спільної діяльності. Ефективна реалізація тренувального процесу передбачає гнучкість поведінкових стратегій тренера, що враховують специфіку вікового розвитку та етап спортивного вдосконалення спортсменів.

1. Петровська Т. В., Проценко Г. В. Інтерперсональна поведінка тренера та успішність змагальної діяльності спортсменів - підлітків. *Соціальна психологія*. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2005. № 5. С. 46–53.
2. Athlete basic psychological needs and coaches' contributions to their satisfaction: a case study of a highperformance sports team. Doctor of philosophy in sport & exercise science at Massey University, Albany New Zealand. 2020.
3. Beattie S., Alqallaf A., Hardy L., Ntoumanis N. The mediating role of training behaviors on self-reported mental toughness and mentally tough behavior in swimming. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019. Vol. 8, No. 2. P. 179.
4. Biro E., Papp-Bata A., Pucsok J. M., Ratgeber L., Barna L., Nemeth K., Nagy B. F., Balogh L. Hungarian adaptation of the coach burnout questionnaire. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2025. Vol. 25, Issue 2, Art. 45. P. 403–412.
5. Čaprić I., Stanković M., Đorđević D., Špirtović O., Mavrić A., Zečirović A., Demirović D., Čular D., Jelaska I., Tomljanović M., Sporiš G. The impact of basketball coach's leadership style on perfectionism of basketball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2023. Vol. 23, Issue 5, Art. 163. P. 1332–1339.
6. Joseph R. Stanford , Laura C. Healy, Mustafa Sarkar, Julie P. Johnston. Interpersonal perceptions of personality traits in elite coach-athlete dyads. *Sport, Health and Performance Enhancement (SHAPE) Research Group, School of Science & Technology, Nottingham Trent University, UK*. 2022.
7. Kegelaers J., Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019. Vol. 8, No. 3. P. 239.
8. Maruo Y., Kuribayashi C., Muto S., Takahashi Y., Kojo R. The effect of controlling coach behaviors on collegiate athletes' life skills. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2025. Vol. 25, Issue 5, Art. 120. P. 1089–1095.
9. Mizushima J., Tomura T. Foreign high-performance sport coach's professional experience: A case study of Japanese water polo coach in Singapore. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2025. Vol. 25, Issue 3, Art. 52. P. 479–487.
10. Petrovska T., Bulgakova T., Hanaha O. The image of a sports coach as a phenomenon of interpersonal interaction. *Sport Science Spectrum*. 2026; 1. P. 96–101.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Скулиш Наталія

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

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується одночасним впливом процесів цифрової трансформації освітнього середовища, соціальної невизначеності та тривалого воєнного стану, що істотно змінює умови навчальної діяльності студентської молоді. У цих обставинах особливого значення набуває проблема збереження психологічного благополуччя здобувачів освіти, розвитку їх внутрішніх ресурсів та забезпечення повноцінного професійного становлення. Одним із ключових психологічних механізмів адаптації особистості до складних соціальних умов виступає самоактуалізація.

Результати дослідження. Самоактуалізація розглядається як інтегративний процес реалізації особистісного потенціалу, що поєднує прагнення до саморозвитку, усвідомлення власних можливостей, автономність, відповідальність за життєвий вибір та здатність до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем. У сучасній психології вона інтерпретується не лише як показник особистісної зрілості, а й як ресурс психологічної стійкості (resilience), суб'єктності та внутрішньої мотивації.

Студентський вік є важливим етапом формування професійної ідентичності та життєвої стратегії особистості. Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту процес самоактуалізації має особливу значущість, оскільки їх професійна діяльність передбачає не тільки фізичну підготовленість, а й сформованість психологічних якостей, зокрема саморегуляції, емоційної стабільності, лідерських здібностей, мотивації досягнення та готовності популяризувати здоровий спосіб життя.

Освітнє середовище закладу вищої освіти виступає важливим простором психологічного розвитку особистості студента. Саме у навчальній діяльності відбувається формування суб'єктної позиції, усвідомлення професійних цінностей та інтеграція особистісних і професійних смислів. У цьому контексті навчальний процес розглядається не лише як передача знань, а як середовище особистісного зростання, самопізнання та самореалізації.

Разом із тим сучасні освітні реалії створюють нові психологічні виклики. Дистанційні та змішані форми навчання, інформаційне перевантаження, зниження безпосередньої соціальної взаємодії, переживання воєнної небезпеки, хронічний стрес і невизначеність майбутнього можуть призводити до зниження навчальної мотивації, емоційного виснаження та втрати відчуття особистісної ефективності. За таких умов самоактуалізація набуває функції психологічного ресурсу, який підтримує внутрішню активність особистості та забезпечує збереження професійної спрямованості.

Психологічні особливості самоактуалізації студентів у процесі навчальної діяльності проявляються через:

- розвиток внутрішньої мотивації навчання;
- усвідомлення індивідуальної освітньої траєкторії;
- сформованість рефлексивних умінь;
- здатність до саморегуляції та емоційного контролю;
- прагнення до професійного самовдосконалення;
- відповідальність за результати власної діяльності;
- готовність до безперервного навчання та саморозвитку.

Особливу роль у підтримці самоактуалізації відіграє травмоінформований підхід до організації освітнього процесу. Його ключовими принципами є забезпечення психологічної

безпеки освітнього середовища, передбачуваність навчальних вимог, підтримка автономії студентів, розвиток довіри у взаємодії «викладач – здобувач освіти» та орієнтація на сильні сторони особистості. Такий підхід дозволяє мінімізувати негативний вплив стресових факторів воєнного часу та сприяє відновленню особистісних ресурсів студентської молоді.

Важливим чинником розвитку самоактуалізації виступає фізична активність, яка розглядається як універсальний психорегуляційний механізм. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя, формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку наполегливості, стресостійкості та позитивної самооцінки. Фізична діяльність інтегрує тілесний і психологічний досвід особистості, що створює сприятливі умови для гармонійної самоактуалізації.

Суттєвого значення набуває трансформація ролі викладача вищої школи. Сучасний педагог виступає не лише транслятором знань, а фасилітатором особистісного розвитку, наставником і психологічним модератором освітнього середовища. Партнерська взаємодія, підтримка індивідуальних досягнень студентів, використання активних, проєктних та рефлексивних методів навчання сприяють формуванню суб'єктності та академічної автономії здобувачів освіти.

У контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту самоактуалізація виступає системоутворювальним чинником, що поєднує особистісний розвиток, професійну мотивацію та готовність до педагогічної й тренерської діяльності. Вона забезпечує перехід студента від позиції пасивного споживача освітніх послуг до активного суб'єкта професійного становлення.

Висновки. Отже, розвиток самоактуалізації студентів у процесі навчальної діяльності є важливою умовою формування психологічно стійкого, мотивованого та конкурентоспроможного фахівця фізичної культури і спорту. Системний психолого-педагогічний супровід, інтеграція травмоінформованих освітніх практик, використання потенціалу фізичної активності та створення підтримувального освітнього середовища сприяють розкриттю особистісного потенціалу студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним аналізом взаємозв'язку самоактуалізації, психологічної стійкості, академічної мотивації та професійної ідентичності студентів, а також розробленням моделей психологічного супроводу їх професійної підготовки в умовах воєнного стану та цифровізації освіти.

1. Москаленко О.В. Особливості самоактуалізації студентів протягом навчання у ВНЗ. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 3(48). С. 116 – 122. https://fsp.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/14_Moskalenko.pdf
2. Розвиток університетів: теоретичні та методичні засади забезпечення синергії соціальних і інституційних трансформацій вищої освіти, науки та економіки: монографія / Ю. Мелков, А. Гаврилюк, В. Зінченко, Ю. Вітренко, В. Ворона; за ред. Ю. Мелкова. Київ : Інститут вищої освіти НАПН України, 2024. 102 с. https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2025/03/Synergy-transform-VO_IVO-2024-102p.pdf
3. Ryan Richard M. R. M., Deci Edward L. E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 61. Article 101860. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0361476X20300254>

КІБЕРСПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ярмоленко Максим

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Ще нещодавно словосполучення «кіберспорт у закладах вищої освіти (ЗВО)» викликало в більшості науково-педагогічних працівників щонайменше скептичну посмішку. Сьогодні ситуація значно змінилася. За останні 5 років все більше ЗВО в США, Південній Кореї та окремих країнах Європи відкривають нові освітні програми для підготовки кваліфікованих кадрів в сфері кіберспорту. Такі заклади як Dongyang University, Konkuk University, University of California в Ірвіні, University of Akron, Temple University, Japan Campus мають кафедри, факультети, кіберспортивні клуби, вони виплачують стипендії професійним кіберспортсменам. Здобувачі вищої освіти там мають змогу самостійно створювати команди. Змагання транслюються на багатотисячну аудиторію. Проте потенціал кіберспорту як засобу соціалізації залишається малодослідженим у вітчизняній науці.

Мета дослідження - обґрунтування доцільності використання кіберспорту як засобу соціалізації студентської молоді в закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Соціалізація – не лише абстрактний термін з літературних джерел, а процес, що щоденно відбувається в ЗВО. Студенти постійно навчаються знаходити спільну мову з одногрупниками. Брати на себе відповідальність, адекватно сприймати поразку і перемагати (без зарозумілості). Саме ці навички, а не лише академічні знання, значною мірою визначають успішність людини в дорослому житті. І тут кіберспорт має багато спільного з традиційними видами спорту.

До найбільш популярних командних дисциплін серед студентської молоді можна віднести Counter-Strike 2, Dota 2, Valorant тощо. Специфіка командних дисциплін полягає в тому, щоб перемогти, замало мати високий рівень технічної підготовленості. Потрібно ефективно взаємодіяти з партнерами, швидко приймати рішення та розподіляти ролі. Водночас доводиться коригувати стратегію в умовах, що постійно змінюються. Також зберігати спокій, коли все йде не за планом [1]. Це називається командною взаємодією, яку роботодавці називають однією з ключових компетентностей сучасного фахівця. Командна взаємодія є однією з головних навичок (soft skills). Це особистісна характеристика, що впливає на поведінку та продуктивність, а не на технічне вміння.

В кожному ЗВО є частина студентів, яким важко спілкуватися офлайн. Після вступу замість вже звичних шкільних правил та середовища вони отримують нові знайомства, правила, очікування, а дехто і страхи. Кіберспортивна команда в такій ситуації може створювати середовище, в якому здобувач зможе знайти своє місце, отримати визнання і розкрити свій потенціал та навички. Дослідження вчених Tuomas Kari та Veli-Matti Karhulahti (2016) підтверджують, що участь у кіберспортивних активностях позитивно позначається на почутті належності до університетської спільноти і навіть на академічній мотивації [2].

Узагальнення результатів аналізу наукових джерел та педагогічного спостереження дало змогу систематизувати потенціал кіберспорту за ключовими компонентами (табл. 1).

Таблиця 1

Педагогічний потенціал кіберспорту як засобу соціалізації студентської молоді

Компонент соціалізації	Прояв у кіберспорті	Педагогічна умова реалізації
Комунікативний	Швидкість прийняття рішень в різних ігрових ситуаціях; командна взаємодія в дисциплінах CS2, Dota 2, Valorant	Створення різних команд (за рівнем підготовленості, статтю тощо) та розподіл ігрових ролей

Особистісний (психологічний)	Необхідність зберігати контроль у стресових ситуаціях під час змагань (контроль емоцій при програші та перемогах)	Бесіди тренера чи куратора команди після матчів, а також регулярний психолого-педагогічний контроль.
Інтеграційний	Кіберспортивна команда - група, в якій студенти отримують відчуття приналежності, особливо ті, хто мають труднощі при офлайнній комунікації	Підтримка університетських клубів і студентських ліг; визнання кіберспорту у ЗВО на рівні адміністрації
Ціннісно-орієнтаційний	Дотримання правил чесної боротьби (не використовувати читерство), відповідальність за командний результат, протидія токсичній поведінці в студентській спільноті	Розробка положення або кодексу командної поведінки в кіберспільнотах ЗВО; а також виховна функція з боку тренера та куратора

Звичайно ж, кіберспорт може сприяти виникненню таких ризиків як неконтрольоване захоплення (ігрова залежність), гіподинамія, проблеми зі здоров'ям тощо [3]. Це реальні ризики. Саме тому, педагогічний супровід, контроль режиму та стану здоров'я є необхідними. Тренер чи куратор кіберспортивної команди мають виконувати не лише спортивну, а й виховну функцію. Він має помічати ознаки вигорання, вчасно говорити про межі між захопленням і залежністю, збалансоване поєднання ігрової та фізичної активності тощо.

Ефективна соціалізація через кіберспорт в ЗВО можлива лише якщо будуть створені необхідні умови. ЗВО мають визнавати цю діяльність на інституційному рівні. Для цього мають бути створені певні нормативні засади та належна матеріально-технічна база. Напрямків інтегації існує багато і всі вони залежать від цілей. Кіберспорт може бути інтегрований в ЗВО як вибіркова рекреаційна дисципліна в індивідуальному навчальному плані студента, а також як повноцінний вид спорту з командами, тренуваннями і участю в змаганнях. Але для цього треба створити кіберспортивні секції або клуби при ЗВО та сформувати відповідні кіберкоманди з урахуванням інтересів здобувачів вищої освіти, статі, рівня спортивної майстерності тощо. В першу чергу, така кіберспортивна активність повинна бути пов'язана з освітніми цілями (розвиток аналітичного мислення, лідерства, вміння працювати в напружених умовах тощо).

Висновки. Отже, кіберспорт не здатний замінити живе спілкування та звичайно ж не вирішить усіх проблем соціалізації студентської молоді. Але за правильної інтеграції, підходу та створення відповідних умов він стає середовищем, де здобувач вищої освіти має змогу набутися досвіду працювати в команді, ефективно комунікувати та взаємодіяти. Також приймати рішення в умовах невизначеності, брати на себе відповідальність за спільний результат і гідно справлятися з емоціями. Це сприяє формуванню особистості, яка краще адаптується до сучасних умов життя, що і є головною метою соціалізації.

1. Hamari J., Sjöblom M. What is eSports and why do people watch it? Internet Research. 2017. Vol. 27, No. 2. P. 211–232.
3. Kari T., Karhulahti V.-M. Do E-Athletes Move? A Study on Training and Physical Exercise in Elite E-Sports. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations. 2016. Vol. 8, No. 4. P. 53–66.
4. Ярмоленко М.А., Шинкарук О.А., Шапар К.О., Ковальчук Н.В. Особливості формування мотивації у підлітків до занять кіберспортом. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, №5, (164) 2023. С.174-177.

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

МОТИВАЦІЯ ЯК ОСНОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Бондар Олена, Носова Наталія, Давидов Владислав
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність дослідження. Стрімкий науково-технічний прогрес трансформує вимоги до фізичного стану людини, диктуючи нові стандарти вдосконалення організму. В умовах гіподинамії, спричиненої автоматизацією та комп'ютеризацією праці, зростає навантаження на нервову систему при мінімальному залученні серцево-судинної та дихальної систем. Це робить фізичну культуру ключовим інструментом збереження здоров'я та зумовлює зростання попиту на оздоровчі заняття серед широких верств населення [1; 3].

Незважаючи на те, що перший етап зрілого віку характеризується відносною стабільністю більшості функцій організму, перші ознаки регресу рухових можливостей можуть проявлятися вже після 25 років [1]. Темпи зниження силових показників, гнучкості та загальної працездатності суттєво залежать від генетики та способу життя, часто посилюючись через брак активності. У цей час систематичні фізичні навантаження мають вирішальне значення для жінок, оскільки вони є найбільш ефективним інструментом стримування вікових змін та фундаментом довголіття [2; 4].

Мотивація є формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності. Вона зумовлює не лише поведінкові реакції індивіда, а й значною мірою впливає на підсумкову результативність. Оскільки мотиваційна сфера є динамічною та залежною від зовнішніх умов, її рівень можна суттєво підвищити через створення сприятливого середовища та розширення знань людини про її адаптаційні можливості [4].

Мета дослідження – визначити ключові мотиваційні чинники, що детермінують залучення жінок першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчої активності.

Результати дослідження. Аналіз мотиваційних чинників та факторів, що стимулюють населення до регулярної фізичної активності, є основою для створення персоналізованих тренувальних стратегій. Такий підхід дозволяє адаптувати послуги фітнес-центрів до запитів клієнтів та підвищити загальну ефективність управління процесом оздоровлення.

Дані анкетування дозволили всіх респондентів розділити на три категорії. Перша - ті, хто активно ставляться до занять фізичною культурою і займаються нині фізичними вправами; ті, хто позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідним, але не займаються у зв'язку з відсутністю умов) і ті, хто негативно ставляться до фізичної культури. В результаті дослідження встановлено наступне. Активно ставляться до занять фізичною культурою, у середньому, лише 6,7 % опитаних жінок зрілого віку (Таблиця 1).

Відношення жінок зрілого віку до заняття фізичною культурою (n=92)

Варіанти відповідей	Кількість жінок, %			
	До 25 років	25-35 років	31-35 років	36-55 років
Активно	8,1	3,3	4,1	10,2
Позитивно	82,4	91,3	89,1	88,2
Негативно	9,5	5,4	6,8	1,6

Аналіз вікової динаміки свідчить про нерівномірність залучення жінок до фізичної активності. Зокрема, після певного спаду зацікавленості у період від 25 до 30 років, надалі фіксується поступове збільшення кількості осіб, які тренуються регулярно. Варто підкреслити, що найвищий рівень негативного ставлення до оздоровчих занять притаманний групі до 25 років. Це може бути наслідком деструктивного досвіду від занять фізичним вихованням під час навчання у закладах вищої освіти.

Основними мотивами, які спонукають жінок досліджуваного віку до занять, є корекція фігури, нормалізація ваги тіла, зміцнення здоров'я, зняття втоми, і підвищення працездатності, зняття психоемоційного навантаження. При цьому відбувається зміна мотивації у віковому аспекті.

Дослідження виявило чітку трансформацію пріоритетів залежно від віку. У молодших групах (до 30 років) домінує прагнення вдосконалити зовнішність (62,3% та 51,6% відповідно). Проте з віком акцент зміщується на превентивну медицину та боротьбу з професійним вигоранням. Зокрема, значущість оздоровчого мотиву стрімко зростає: від 7,3% у наймолодшій групі до 60,4% у жінок віком 36–55 років. Для останніх фізична активність є передусім способом профілактики захворювань та мінімізації наслідків хронічних стресів.

Суттєвим психологічним стимулом для жінок є формат організації тренувального процесу. Дослідження засвідчило що найбільший інтерес викликають заняття у малих групах (41,6%), самостійні тренування (23,6%) та сімейний фітнес (20,2%). Лише мінімальний відсоток опитаних (1,0%) обирає роботу у великих групах, що корелює з сучасними тенденціями індивідуалізації рекреаційної активності. Щодо режиму занять, то більшість респондентів (69,8%) орієнтуються на триразовий графік на тиждень, тоді як запит на більш інтенсивні навантаження (понад тричі на тиждень) демонструють лише 10,2% жінок.

Також при вивченні мотивації до занять різними видами рухової активності було виявлено перевагу респондентів займатися не одним видом фітнесу, а декількома в комплексі. Бажають поєднувати кілька видів фізкультурно-оздоровчих занять – 89 % респондентів. І лише 11 % опитаних виявило перевагу займатися одним видом фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз структури вподобань щодо видів активності виявив домінування комплексного підходу: 8% респондентів виявили бажання комбінувати кілька видів фітнесу. Лише незначна частка опитаних (11%) віддає перевагу спеціалізації на одному виді оздоровчої діяльності.

Висновки. Дефіцит культурних передумов для ведення здорового способу життя гальмує розвиток сфери фізичної культури. Ефективним рішенням цієї проблеми є поєднання діагностики мотиваційної сфери населення з практичним забезпеченням умов, необхідних для стабільного залучення людей до оздоровчих практик.

1. Бондар О., Лазько О., Колос М. Особливості фізичної підготовленості жінок другого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 1. С. 25–33. DOI: 10.32540/2071-1476-2024-1-025.
2. Волошин О., Вейко Б., Летечевський Т. Використання програм оздоровчого фітнесу для підвищення фізичної активності осіб із сидячим способом життя. Науковий

часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 8 (195). С. 35–39. DOI: 10.31392/UDU-ps.series15.2025.08(195).07.

3. Підвищення рівня фізичного стану у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого тренування / І. І. Вовченко та ін. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. № 12. С. 85–91. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/33556/> (дата звернення: 08.05.2026).
4. Самойлюк О. В., Бичук О. І., Григус І. М. Оцінка способу життя та мотивації до занять оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з використанням методу побудови дерева рішень. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. Vol. 18, № 4. С. 128–141. DOI: 10.32782/2522-1795.2024.18.4.13.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ

Бугай Юлія, Шукатка Оксана

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

Актуальність дослідження. У сучасному швидкоплинному світі стрес та проблеми з психічним здоров'ям стають дедалі поширенішими, особливо серед молоді. На тлі цієї зростаючої стурбованості йога стає потужним інструментом для сприяння розслабленню та покращення психічного благополуччя.

Результати дослідження. Йога є комплексною психофізичною практикою, що поєднує рухову активність, дихальні вправи та медитативні техніки. Сьогодні йога є не лише духовною практикою, а й одним із найпопулярніших видів фізичної активності. Вона сприяє розвитку сили, гнучкості, витривалості та гармонії між розумом і тілом.

Лише нещодавно йога почала застосовуватися в терапевтичних цілях, і тому клінічні докази перебувають на ранніх стадіях. Існує багато можливих механізмів того, як йога може покращити психічне здоров'я та протидіяти стресу. Один із загально визнаних механізмів полягає в тому що йога допомагає регулювати вегетативну нервову систему та гіпоталаму – гіпофізарну вісь, які є системами регулювання на стрес. Хоча стрес є неминучою та необхідною частиною життя, тривалий та хронічний стрес може призвести до дисфункції цих систем, потенційних негативних фізіологічних та фізичних наслідків і навіть сприяти розвитку психічних розладів.

Фізично, йога збалансовано покращує силу та гнучкість. На відміну від деяких тренувань, які зосереджені на одній групі м'язів, йога опрацьовує все тіло. Психологічні механізми, які знімають стрес під час занять йогою, включають більш позитивне ставлення до стресу, самоусвідомлення, покращують механізми подолання, дають більшу оцінку контролю, підвищений спокій, уважність. Заняття йогою пропонують притулок від життєвої метушні [2]. Дихальні техніки, або пранаяма, допомагають заспокоїти розум і знизити рівень гормонів стресу. Медитація та практики усвідомленості вчать бути присутнім, що може покращити настрій та емоційну стійкість. Йога перетворює пасивне переживання стресу на активний процес управління власним станом, забезпечуючи психоемоційну стабільність у нестабільному середовищі.

Традиційне навчання стає виснажливим досвідом для молоді, оскільки воно здебільшого зосереджене на інтелектуальному розвитку. Йога для дітей та підлітків може стати додатковою освітньою програмою, яка допоможе маленьким дітям та підліткам впоратися з тиском шкільного життя, а молодим людям розвиватися у здорових, впевнених у собі та свідомих дорослих.

Американська академія педіатрії (AAP) рекомендує йогу, як безперечну та потенційно ефективну терапію для дітей та підлітків, які стикаються з емоційними, психічними, фізичними та поведінковими розладами [4].

Йога може допомогти підліткам подолати тривожність, бути більш стійкими та керувати стресом і настроєм, припускає дослідження опубліковане в *The Journal of Behavioral Health Services and Research*. Психічні розлади такі як тривога, депресія або пов'язані з ними проблеми з поведінкою, порушує життя аж 7,5% підлітків. Оскільки відомо, що техніки йоги та медитації знижують стрес і покращують настрій, дослідники хотіли визначити, які переваги для психічного здоров'я може отримати шкільна програми йоги для підлітків.

Дослідники з Гарвардської медичної школи в Бостоні зарахували 121 учня 11-го та 12-го класів до контрольної групи, які відвідувала заняття з фізичного виховання (ФВ) як завжди, або до групи йоги, які відвідувала заняття два або три рази на тиждень протягом 11 тижнів. На початку та в кінці 11 тижнів усі учні заповнювали анкети щодо настрою, тривожності, сприйняття стресу, стійкості та інших проблем психічного здоров'я.

Аналіз даних показав, що учасники групи йоги досягли статистично значущого покращення показників контролю гніву та втоми. Учасники контрольної групи мали гірший стан наприкінці 11 тижнів, ніж на початку дослідження. Для учасників йоги інші категорії залишилися приблизно такими ж або показали незначне покращення.

Сат Бір Халса, доктор філософії, провідний автор дослідження, доцент кафедри медицини Гарвардської медичної школи та асистент нейробіолога в лікарні *Brigham and Women's* зазначив, що йога була добре сприйнята як корисна учнями старших класів, призначеними для участі в програмі занять йогою. Покращення, які ми спостерігали в стійкості та регуляції емоцій, повинні служити навичками саморегуляції, які не тільки покращать психічне здоров'я цих підлітків, але й допоможуть запобігти виникненню проблем із психічним здоров'ям у дорослому віці». Дослідники рекомендували, щоб майбутні дослідження на цю тему були масштабнішими, з більшою кількістю показників результатів та тривалішим періодом лікування [1].

А також, було проведено дослідження Хагеном, Ск'ельстадом та Наяром (2023), яке було частиною більшого європейського дослідницького проекту «Гіпокамп: сприяння психічному здоров'ю та благополуччю молоді через йогу». Цей проект мав на меті ознайомити з йогою молодь із неблагополучних сімей, зокрема тих, хто має проблеми з психічним здоров'ям, щоб сприяти релаксації та здоровішому способу життя. У дослідженні використовувалися якісні дані з дев'яти індивідуальних напівструктурованих інтерв'ю та 133 журналів, що велися підлітками в Норвегії, які брали участь у 8-тижневій програмі занять йогою. Заняття йогою проводилися щотижня та були розроблені для оцінки впливу йоги на стрес, розслаблення та режим сну учасників. Результати показали що заняття значно покращили усвідомлення учасниками потреби в розслабленні та позитивно вплинули на їхнє психічне здоров'я та благополуччя [3].

Встановлено, що механізм позитивного впливу йоги на організм є багаторівневим: на фізіологічному рівні вона нормалізує роботу вегетативної нервової системи та знижує реакцію організму на стрес, а на психологічному – розвиває усвідомленість, самоконтроль та емоційну гнучкість. Саме ця комплексність відрізняє йогу від більшості інших форм фізичної активності.

Висновки. Інтеграція йоги в освітній процес може розглядатися як ефективний профілактичний інструмент збереження та зміцнення психічного здоров'я молоді. Інвестиції у психоемоційне благополуччя молодого покоління є важливою передумовою формування здорового, соціально адаптованого та свідомого суспільства.

1. Shirley Eichenberger-Archer, JD, MA. Yoga: Effective Stress Management for Teens? *IDEA*. 2011. URL: <https://share.google/H0bXy6eCuJVpqXf7k> (дата звернення - 02.05.2026 р.).
2. Explore Yoga and Health Benefits for Your Wellbeing. 2025. URL: <https://share.google/j2dxaREUnOHV7ih9M> (дата звернення - 25.04.2026 р.).
3. Yoga for stress reduction and mental health. *TRAINFITNESS*. URL: <https://share.google/w0tKTJp58jCBjDNp6> (дата звернення - 28.04.2026 р.).

4. Йога для дітей: користь для здоров'я – American Academy of Pediatrics. *Онлайн-путівник по здоровому способу життя*. URL: <https://share.google/qB0XxVCHv8k4FGAwh> (дата звернення - 26.04.2026 р.).

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКА

Дмитрів Іванна, Дмитрів Роман

Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Івано-Франківськ, Україна

Актуальність дослідження. Сьогодні важливими чинниками збереження та зміцнення здоров'я дітей є забезпечення достатньої рухової активності, дотримання правильного режиму дня в поєднанні зі здоровим сном, застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі закладів дошкільної освіти. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, наразі потребують уточнень форми та методи застосування фізкультурно-оздоровчих технологій та їх взаємозв'язок як чинник психоемоційного розвитку і благополуччя дошкільника.

Результати дослідження. Фізкультурно-оздоровча технологія – це процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях (Т. Круцевич).

Науковці [3; 5] наголошують на важливості оптимального вибору фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку: вправи з релаксації, дихальна гімнастика, фітбол-гімнастика, аквааеробіка та ін. В. Кошель і Н. Герман [4] зазначають такі напрямки, як: загартовування, оздоровлення, фізична досконалість, психологічний комфорт.

О. Богініч [1] вивчаючи особливості фізичного виховання дошкільників в ігровій діяльності, виокремлює наступні мотиви: вроджена потреба дитини рухатися й активно діяти, новизна (нові вправи, цікаві аксесуари та спортивний інвентар, казковий сюжет), відчуття успіху та бажання досягти позитивних результатів, і звичайно наслідування дій і поведінки однолітків та дорослих (батьків, інструктора з фізичної культури).

І. Іншакова виокремлює «Етюди гармонії і здоров'я». Технологія, яка має забезпечити покращення фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я дітей, формування в дошкільників віри у власні можливості, розвиток у дошкільників навичок гармонійного співіснування із довкіллям, і звичайно виховання базових особистісних якостей. Наголошує на поєднанні для дітей дошкільного віку різних видів гімнастики, комплексу вправ, масажу, етюдів душі тощо; вважає, що використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дасть можливість підвищити ефективність фізичного виховання, зробити заняття корисними для дитини та значно цікавішими [2].

Відзначимо, що в науково-методичній літературі [4; 6; 7 та ін.] встановлено пріоритети в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку:

- усвідомлене ставлення до здоров'я та формування валеологічних уявлень;
- покращення адаптаційних можливостей і самосприйняття власної тілесної будови;
- активізація пізнавальних інтересів та емоційне співчуття;
- навички взаємодопомоги та самокорекції.
- закріплення ефектів оздоровчих заходів і впровадження здорового способу життя.

Висновки. Фізкультурно-оздоровча робота в умовах закладів дошкільної освіти реалізовується у різних напрямках задля пошуку ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку дітей. Серед фізкультурно-оздоровчих технологій, які позитивно впливають на психоемоційний розвиток і благополуччя дошкільника виокремемо наступні «гімнастики» та «терапії»: психогімнастика, дихальна гімнастика, фітбол-гімнастика, а також арт-терапія, пісочна терапія, кольоротерапія, музикотерапія та ін.

1. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9, С. 3–7.
2. Іншакова І.Є. Інноваційні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2024. № 77, С. 245–248.
3. Костюк М., Мазур Н. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. *InterConf*. 2022. № 99. С. 898–905.
4. Кошель В. М., Герман Н. В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», директорів, методистів і вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернівці: ФОП Баликіна О.В., 2020. 60 с.
5. Маліновська Н. В. Підготовка студентів до впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику роботи дошкільних навчальних закладів. *Нова педагогічна думка. Науково-методичний журнал*. 2017. № 2 (90). С. 55–57.
6. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.
7. Томенко О. А., Старченко А. Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: монографія. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 154 с.

ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗВО В УМОВАХ ДОЗВІЛЛЯ

Кочубей Владислав, Бричук Марія

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

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значним зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь. Період навчання на першому курсі закладу вищої освіти (ЗВО) є особливо складним, оскільки супроводжується процесом соціально-психологічної адаптації, підвищеними вимогами до навчальної діяльності та високим інформаційним навантаженням. Згідно з дослідженнями, рухова активність (РА) стимулює вироблення біологічно активних речовин, зокрема ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які беруть безпосередню участь у регуляції емоційного стану людини. Саме ці речовини сприяють покращенню настрою, зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття задоволення після виконання вправ. У зв'язку з цим РА в умовах дозвілля розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, але й як критично важливий інструмент формування психоемоційної стабільності особистості [1; 2; 3].

Метою дослідження є оцінити вплив занять руховою активністю на психоемоційний стан студентів першого курсу закладів вищої освіти в умовах дозвілля. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні (анкетування за допомогою Google Forms), методи математичної статистики. В опитуванні взяли участь 30 студентів першого курсу (63% чоловічої статі та 37% жіночої).

Результати дослідження. Емпіричне дослідження підтвердило наявність високого рівня психоемоційного напруження серед першокурсників під час адаптації до навчання у ЗВО. Зокрема, 53,3% опитаних зазначили, що іноді відчувають стрес під час навчання, а 33,3% стикаються з ним часто. Крім того, 40% студентів часто відчувають втому протягом навчального дня, а абсолютна більшість регулярно відзначає у себе тривожність (63%) та дратівливість (55%).

Попри значне навантаження, студенти демонструють високу свідомість щодо власного здоров'я - 67% респондентів регулярно займаються фізичними вправами у вільний час.

Найпоширеніший режим занять – 3-4 рази на тиждень (44% опитаних), при цьому 50% студентів приділяють одному тренуванню понад 1 годину. Найпопулярнішими видами РА є заняття у тренажерному залі та фітнес (понад 60%), прогулянки та ходьба (57%), а також біг (40%). Оцінюючи свої навантаження, 57% респондентів зазначили, що мають помірний рівень РА, а 43% – інтенсивний. Жоден не вказав свій рівень як низький. При цьому 60% студентів заявили, що хотіли б займатися фізичними вправами більше, ніж вони це роблять зараз.

Дослідження довело значний терапевтичний ефект РА. Абсолютна більшість респондентів (90%) відзначають позитивні зміни настрою безпосередньо після занять (з них 50% відчують «легке піднесення», а 40% вказують на значне покращення настрою). Крім того, 80% студентів підтвердили, що регулярні РА допомагають їм значно краще справлятися з навчальними навантаженнями та емоційним тиском.

Важливим результатом є виявлена зміна мотивації студентів. Окрім класичного бажання покращити фізичну форму (43%), значна частина молоді використовує РА цілеспрямовано як засіб психологічної саморегуляції – 30% займаються для того, щоб «розвантажити голову» і відпочити від навчання, а ще 16,7% – для зняття нервового напруження. В умовах воєнного стану та постійної небезпеки для 40% опитаних РА допомагає значно знизити рівень паніки та тривоги через новини або сирени, а майже 27% студентів почали займатися РА частіше як способом відволіктися від стресу.

Водночас було виявлено низку бар'єрів, які обмежують залученість молоді до РА. Головними перешкодами студенти визначили брак часу через велике навчальне навантаження (57%), фінансові труднощі (57%) та психологічну втому або стан «нічого не хочеться» (53%).

Висновки. Проведене дослідження підтверджує, що РА в умовах дозвілля є невід'ємною складовою успішної соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу. Вона виступає доступним та високоефективним засобом профілактики стресу і збереження ментального здоров'я. Для подолання існуючих бар'єрів студентам рекомендується інтегрувати у розпорядок дня мікротренування, використовувати активний рух, практикувати доступні заняття на свіжому повітрі та адаптувати інтенсивність навантажень відповідно до поточного емоційного стану.

1. Алексова Тетяна, Осіпов Віталій. Аналіз мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в період дозвілля. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 2. С. 229–232.
2. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шматова О. О., Шевцов С. М. Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення / Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. - Київ, 2023, - Вип.9(169). - С.74-81.
3. Коломоєць Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя / Проблеми освіти. – 2022. – № 2(97). – 278-288. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Лебедик Леся

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

Актуальність дослідження. У сучасних умовах проблема формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливого значення. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, зміною соціального середовища, високими вимогами до навчальної діяльності та необхідністю самостійної організації власного життя. Це нерідко призводить до порушення режиму праці та відпочинку, недостатньої фізичної активності, хронічного стресу, емоційного виснаження та поширення шкідливих звичок. Психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні ставлення студентів до власного здоров'я. Рівень мотивації, самооцінка, стресостійкість, емоційна саморегуляція та ціннісні орієнтації безпосередньо впливають на поведінкові моделі молоді. Саме тому дослідження психологічних аспектів здорового способу життя є актуальним напрямом сучасної педагогіки та психології.

Результати дослідження. Для виокремлення й опису психологічних аспектів формування здорового способу життя студентів ми спирались на попередні практичні й теоретичні наші напрацювання [1-5] і В. Стрельнікова [6-12]. Здоровий спосіб життя студентів охоплює комплекс поведінкових, психологічних та соціальних компонентів, спрямованих на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. До основних складових належать раціональне харчування, достатня рухова активність, дотримання режиму сну, відмова від шкідливих звичок, позитивне мислення та здатність ефективно долати стресові ситуації.

Одним із ключових психологічних чинників формування здорового способу життя є мотивація. Якщо студент усвідомлює цінність здоров'я як необхідної умови особистісного та професійного розвитку, він більш відповідально ставиться до власних звичок і способу життя. Водночас низький рівень внутрішньої мотивації часто призводить до нехтування елементарними правилами збереження здоров'я.

Важливе значення має також емоційний стан студентської молоді. Постійне психічне напруження, пов'язане з навчальним процесом, може викликати тривожність, апатію, порушення сну та емоційне вигорання. У таких умовах особливої актуальності набуває розвиток навичок психологічної саморегуляції: управління емоціями, формування стресостійкості, підтримання позитивного емоційного фону.

Суттєвий вплив на поведінку студентів має соціальне оточення. Сім'я, друзі, викладачі та студентське середовище формують уявлення молоді про норми поведінки та ставлення до здоров'я. Позитивний приклад оточення сприяє закріпленню корисних звичок, тоді як негативний соціальний вплив може провокувати поширення шкідливих форм поведінки.

Висновки. Отже, формування здорового способу життя студентів є важливою соціально-психологічною проблемою сучасності. На ставлення молоді до власного здоров'я значно впливають мотиваційні, емоційні та соціальні чинники. Розвиток відповідального ставлення до здоров'я, формування навичок саморегуляції та створення сприятливого освітнього середовища сприяють зміцненню фізичного й психічного благополуччя студентської молоді.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення ефективних психологічних програм підтримки студентів, спрямованих на профілактику стресу, розвиток здорових поведінкових звичок та підвищення якості життя молоді.

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, 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, 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, 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, Київ; 2023. с. 60–62. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466>
 6. 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; 3К2 (71) 16. 316-319.
 7. 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) 15. 343-347.
 8. Стрельников ВЮ. Концепція проектування 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. URL : <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>
 9. 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, Київ; с. 97-98.
 10. 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, Київ; 2023. с. 74-76. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22471>
 11. 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. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
 12. Стрельников ВЮ. Розвиток індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності в закладі неперервної освіти. 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, Київ; 2024. с. 73-75.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Максименко Ярослав, Космірак Андрій

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

Актуальність дослідження. Стан здоров'я населення виступає одним із ключових показників рівня соціального та економічного розвитку держави. У сучасних умовах проблема формування здорового способу життя набуває особливої значущості та розглядається як чинник, що безпосередньо впливає на здоров'я нації загалом.

Пріоритетним завданням держави є формування в особистості відповідального ставлення до власного фізичного та психічного здоров'я, а також здоров'я свого соціального оточення як найвищих суспільних і індивідуальних цінностей. Значущість формування ціннісних орієнтацій у межах окресленої проблематики зумовлена необхідністю збереження та вдосконалення фізичного, психічного й соціального благополуччя нації.

Психологічний стан сучасного суспільства характеризується відчуттям невизначеності щодо майбутнього, переважанням негативного настрою, підвищеною агресивністю та дратівливістю, а також прагненням значної частини населення штучно стимулювати організм за допомогою лікарських засобів, наркотичних речовин або екстремальної поведінки [3].

Результати дослідження. У дослідженнях П. Фресса спільно з В. Блоком експериментально доведено, що активна діяльність особистості сприяє зниженню нейровегетативної напруги, а емоційна нестійкість є ключовою характеристикою емоційності. На думку дослідників, така нестійкість проявляється підвищеною чутливістю людини до емоціогенних ситуацій [6].

Проблему тривожності, як вияв емоційної нестабільності вивчали З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Р. Мей, А.М. Прихожан, Ф.Б. Березін, Ю.Л. Ханін та ін. В останні роки різні аспекти проблеми досліджували Т.А. Арутюнян, І.В. Волженцева, Є.М. Калюжна, О.В. Кузнєцова, Г.А. Мамадієва та ін.

В контексті застосування фізичного виховання для стабілізації психологічного здоров'я особистості слід відзначити дослідження Я.С. Єрмолаєвої, котра досліджувала типологічні особливості нервової системи танцюристів в спортивних танцях, які впливають на формування емоційної стійкості [2].

Зростаючі психофізичні вимоги до членів сучасного суспільства зумовлюють інтелектуалізацію, інтенсифікацію, автоматизацію та комп'ютеризацію праці; суттєве збільшення фізичних і психологічних навантажень у процесі життєдіяльності та професійної діяльності; об'єктивну необхідність виконання професійних завдань в екстремальних умовах; а також значне підвищення вимог до якості виконання професійних обов'язків [4].

Наукові дослідження підтверджують, що емоційний стан людини здатен впливати на її імунну систему, гормональний баланс і функціонування серцево-судинної системи. Стрес, тривожність та депресія є лише деякими з психологічних факторів, які можуть призводити до різноманітних фізичних порушень [5].

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (*The All-Ukrainian Mental Health Program "How Are U?"*) є національною ініціативою, спрямованою на формування культури піклування про психічне здоров'я та створення якісної системи психосоціальної підтримки в Україні.

Ініціаторкою програми виступила Перша леді України Олена Зеленська у травні 2022 року, а реалізація проекту здійснюється у партнерстві з міжнародними організаціями, такими як USAID, IOM Ukraine та BOO3. Програма розрахована на охоплення широкого кола населення та спрямована на інтеграцію практик підтримки психічного здоров'я у повсякденне життя громадян. Таким чином, програма «Ти як?» забезпечує комплексний підхід до формування ментального благополуччя, розвитку психологічної стійкості та пропаганди здорових моделей поведінки в сучасному українському суспільстві [1].

Отже, науковими дослідженнями підтверджено, що фізична активність є важливим чинником стабілізації психологічного стану, оскільки сприяє регуляції нейрохімічних процесів мозку, зокрема підвищенню рівня ендорфінів, серотоніну та дофаміну. Вона також знижує рівень стресу й тривожності, нормалізуючи діяльність нервової системи та покращуючи емоційну регуляцію. Крім того, регулярна рухова активність підвищує когнітивні функції, самооцінку та відчуття контролю над власним життям.

За результатами проведеного дослідження можна стверджувати, що фізична активність загалом має позитивний вплив на стан здоров'я та самопочуття. Водночас отримані дані свідчать, що лише близько 11% дорослих демонструють достатній рівень фізичної активності, тоді як понад 65% не досягають мінімальних рекомендацій World Health Organization щодо помірної або інтенсивної рухової активності. Таким чином, значна частина дорослого населення характеризується недостатнім рівнем рухової активності, що може негативно позначатися на загальному стані здоров'я.

Висновок. Активне поєднання фізичних вправ із сучасними психотерапевтичними методиками може значно підвищувати ефективність терапевтичного впливу на психічне здоров'я. Такий міждисциплінарний підхід сприяє не лише покращенню психоемоційного стану людини, а й інтеграції регулярної фізичної активності у повсякденне життя. Впровадження подібних комплексних практик забезпечує підвищення рівня ментального благополуччя, формує стійкі навички саморегуляції та стимулює розвиток загальної психофізичної адаптивності особистості.

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» URL: <https://dsns.gov.ua/psixologicne-zabezpecennia/realizaciia-projektiv/vseukrayin-ska-programa-mentalnogo-zdorovia-ti-ia-k>
2. Єрмолаєва Я.С. Національний університет фізичного виховання і спорту України / Типологічні особливості нервової системи танцюристів в спортивних танцях, які впливають на формування емоційної стійкості URL: [file:///C:/Users/Dell/Downloads/Nchnpu_015_2016_3_16%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/Nchnpu_015_2016_3_16%20(1).pdf)
3. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. - 438 с.
4. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб., за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – с. 820.
5. Психологічний стан і фізичне здоров'я – роль науки та психосоматичний підхід Джерело: URL: <https://psychologist.com.ua/vpliv-psixologichnogo-stanu-na-fizichne-zdorovya-naukovi-dokazi-i-vazhlivist-psixosomatichnogo-pidxodu>
6. Формування культури здоров'я засобами фізичного виховання URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-kulturi-zdorov-ya-zasobami-fizichnogo-vihovannya447962.html>

ВПЛИВ ПІШИХ ПРОГУЛЯНОК НА ДІЯЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Мярко́вська Анастасія, Шукатка Оксана

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

Актуальність дослідження. У сучасних умовах спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності населення, що зумовлено розвитком інформаційних технологій та поширенням малорухливого способу життя. Зазначені чинники негативно впливають на функціональний стан організму, зокрема на серцево-судинну систему, яка відіграє провідну роль у забезпеченні гомеостазу. Серцево-судинна система забезпечує транспорт кисню, поживних речовин і біологічно активних сполук до органів і тканин, а також бере участь у підтриманні стабільності внутрішнього середовища організму [3; 5].

За даними сучасних досліджень, регулярна фізична активність є ефективним засобом профілактики серцево-судинних захворювань. Водночас встановлено, що позитивний вплив на стан серцево-судинної системи можуть забезпечувати не лише високоінтенсивні навантаження, але й помірні форми рухової активності. До таких, зокрема, належать піші прогулянки, які характеризуються доступністю, безпечністю та можуть бути рекомендовані особам різного віку і рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Рухова активність є необхідною передумовою підтримання нормального функціонального стану організму людини та чинить безпосередній вплив на серцево-судинну систему. Під час виконання фізичних навантажень зростає потреба організму в кисні та енергетичних ресурсах, що зумовлює активацію серцевої діяльності, підвищення частоти серцевих скорочень, посилення системного кровообігу та оптимізацію оксигенації тканин і органів [6]. Систематична фізична активність сприяє морфофункціональній адаптації міокарда, зокрема підвищенню його скоротливої здатності, витривалості та економізації серцевої діяльності у стані спокою. Поряд із цим спостерігається покращення функціонального стану судинного русла, що проявляється підвищенням еластичності судинної стінки, нормалізацією показників артеріального тиску та зниженням ризику розвитку серцево-судинної патології [1]. Крім того, регулярна рухова активність чинить позитивний вплив на біохімічні показники крові, зокрема сприяє зниженню рівня атерогенних ліпідів та зменшенню ймовірності формування атеросклеротичних змін.

Однією з найбільш доступних і безпечних форм рухової активності є піші прогулянки. Ходьба розглядається як базова, фізіологічно природна форма локомоції, що не потребує спеціальної фізичної підготовки або додаткового обладнання. Вона забезпечує помірний рівень фізичного навантаження, достатній для досягнення позитивного тренувального ефекту без надмірного функціонального напруження організму [2]. Систематичне виконання даного виду рухової активності асоціюється з нормалізацією показників пульсу, підвищенням загальної аеробної витривалості, покращенням функціонального стану організму, оптимізації обмінних процесів і підтриманню належного рівня фізичної працездатності.

Окрім фізіологічного ефекту, піші прогулянки мають вагоме психоемоційне значення. Рухова активність на відкритому повітрі сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, тривожності та стресу. Зазначені зміни позитивно впливають на функціональний стан нервової системи [7]. Враховуючи тісний взаємозв'язок між нервовою та серцево-судинною системами, оптимізація психоемоційного стану сприяє нормалізації регуляторних механізмів серцевої діяльності. Психоемоційні чинники розглядаються як значущий компонент впливу на функціонування серцево-судинної системи. Відтак, ходьба характеризується комплексним впливом на організм, поєднуючи фізіологічні та психоемоційні ефекти.

Індивідуалізація фізичних навантажень є одним із ключових принципів раціональної організації рухової активності, оскільки їх інтенсивність і обсяг мають відповідати функціональному стану організму та наявності супутніх порушень здоров'я. Зокрема, наявність пролапсу, а також періодичні больові відчуття в ділянці колінних суглобів і хребта

зумовлюють обмеження щодо виконання високоінтенсивних фізичних вправ. У зв'язку з цим актуальним є підбір таких форм рухової активності, які забезпечують адекватне фізіологічне навантаження без перевантаження серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

У цьому контексті піші прогулянки розглядаються як одна з базових форм аеробної фізичної активності помірної інтенсивності. Вони сприяють підтриманню оптимального рівня рухової активності, не викликаючи надмірного функціонального напруження організму. Регулярна ходьба пов'язується з позитивними змінами у функціональному стані організму, зокрема зі зниженням рівня суб'єктивного відчуття втоми, покращенням психоемоційного стану та стабілізацією показників серцево-судинної системи.

Також важливо, що ефективність піших прогулянок значною мірою залежить від їх регулярності, оскільки саме систематичні навантаження сприяють поступовому зміцненню серцево-судинної системи та покращенню загального стану організму [4].

Висновки. Рухова активність є важливим фактором підтримання нормальної роботи серцево-судинної системи, оскільки сприяє покращенню кровообігу, зміцнює серце та нормалізує стан судин. Піші прогулянки є доступним і безпечним видом фізичної активності, який підходить навіть людям з певними обмеженнями. Вони сприяють покращенню загального самопочуття та стабілізації роботи організму. Позитивний ефект фізичної активності можливий лише за умови регулярності та правильного дозування навантаження. Отже, піші прогулянки є ефективним способом підтримання здоров'я та профілактики серцево-судинних захворювань.

1. Physical activity fact sheet. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2> (дата звернення: 20.04.2026 р.).
2. Чим корисні щоденні прогулянки на свіжому повітрі. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/zdorovyi-obraz-zhizni/chim-korisni-schodenni-progulyanki-na-svizhomu-povitri-2715480.html3> (дата звернення: 22.04.2026 р.).
3. Що відбувається з тілом, коли ти мало рухаєшся. Херсонський обласний ЦКПХ. URL: <https://ks.cdc.gov.ua/news/shho-vidbuvayetsya-z-tilom-koly-ty-malo-ruhayeshsya/> (дата звернення: 22.04.2026 р.).
4. Benefits of Physical Activity. American Heart Association. URL: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html> (дата звернення: 25.04.2026 р.).
5. Cardiovascular system. Britannica. URL: <https://www.britannica.com/science/human-cardiovascular-system> (дата звернення: 26.04.2026 р.).
6. Physical activity. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення: 26.04.2026 р.).
7. Mental health and activity. National Institute of Mental Health. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> (дата звернення: 27.04.2026 р.).

ОСВІТА У СИСТЕМІ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Опанасюк Наталія

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

Актуальність дослідження. Повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України суттєво актуалізувала питання створення ефективної системи повернення ветеранів до мирного життя. Одним із ключових механізмів такого процесу виступає освіта, яка забезпечує не лише здобуття нових знань і фахових компетентностей, а й формування нової професійної траєкторії, підвищення конкурентоспроможності на ринку праці та успішну соціальну адаптацію.

Водночас важливе місце в реінтеграції ветеранів посідають фізична культура і спорт, що позитивно впливають на фізичний стан, психологічне благополуччя та відновлення соціальних контактів після завершення військової служби. Особливої ваги набуває поєднання освітнього компонента з фізкультурно-спортивною реабілітацією шляхом створення спеціалізованих освітніх програм у галузі фізичної культури і спорту, орієнтованих на потреби ветеранів [1]. У цьому контексті фізкультурно-спортивна реабілітація ветеранів війни розглядається як система заходів, заснованих на застосуванні засобів фізичної культури і спорту, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму ветеранів війни, поліпшення їх фізичного й психологічного стану, а також сприяння їхній соціальній адаптації та інтеграції в суспільство відповідно до законодавства України.

Такий комплексний підхід дозволяє не лише сприяти професійному становленню колишніх військовослужбовців у спортивно-оздоровчій сфері, а й забезпечує ефективне використання набутого ними життєвого досвіду в інтересах суспільства. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження ролі закладів освіти у формуванні сучасної моделі соціальної адаптації захисників України із застосуванням потенціалу фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Упродовж останніх років в Україні сформовано нормативно-правову основу, спрямовану на забезпечення соціального захисту та комплексної підтримки ветеранів війни. Центральне місце у цій системі займає Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» [2], який визначає основні державні гарантії у сферах медичного забезпечення, професійної адаптації, освіти та соціальної підтримки учасників бойових дій.

Розвиток відповідних законодавчих положень знайшов своє відображення у Законах України «Про освіту» [3], «Про вищу освіту» [4] та «Про професійну освіту» [5], якими передбачено механізми державної підтримки ветеранів війни і членів їхніх сімей під час здобуття освіти, а також гарантовано право на навчання незалежно від попереднього професійного досвіду.

Крім того, сучасна освітня політика водночас орієнтується на глобальні виклики, пов'язані зі збереженням здоров'я населення, охороною навколишнього природного середовища, досягненням кліматичної стійкості та забезпеченням сталого соціально-економічного розвитку суспільства, що відповідає Цілям сталого розвитку ООН до 2030 року [6].

Окремий напрям державної політики пов'язаний із розвитком фізичної культури та спорту як складової системи реінтеграції ветеранів. Важливим етапом стало доповнення Закону України «Про фізичну культуру і спорт» спеціальною статтею 36² (спорт ветеранів війни) і визначення законодавцем дефініції «спорт ветеранів війни» [7].

Формування сучасної державної політики у цій сфері розпочалося ще раніше із затвердження Указом Президента України від 27.08.2020 № 342/2020 Національної стратегії розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їхніх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів. Документ визначив стратегічні напрями створення комплексної системи фізкультурно-спортивної реабілітації, що передбачає розвиток

спеціалізованої інфраструктури, підготовку кваліфікованих кадрів, науково-методичний супровід та ефективну взаємодію між державними інституціями [8]. На виконання зазначеної Стратегії Кабінетом Міністрів України (далі – КМУ) було затверджено План дій на 2021-2025 роки (постанова від 30.06.2021 № 667), який визначив практичні механізми її реалізації. Серед основних напрямів – створення центрів фізкультурно-спортивної реабілітації, організація всеукраїнських спортивних заходів для ветеранів, а також запровадження сучасних стандартів надання реабілітаційних послуг [9]. Наступним кроком стало затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни (постанова КМУ від 17.11.2021 № 1188), який встановив єдині вимоги до змісту, організації та якості відповідних послуг [10].

Сукупність зазначених нормативно-правових актів свідчить про поступове формування в Україні цілісної інституційно-правової системи, спрямованої на використання фізичної культури і спорту як одного з ключових інструментів соціальної адаптації та професійної реінтеграції ветеранів війни. Їх прийняття створило необхідні передумови для залучення ветеранів війни як до занять фізичною культурою і спортом, так і до здобуття профільної освіти. Законодавче закріплення дефініції «спорт ветеранів війни» продемонструвало офіційне визнання фізкультурно-спортивної діяльності важливим засобом фізичного відновлення, психологічної стабілізації та соціальної інтеграції осіб, які брали участь у бойових діях.

Ключову роль у реалізації державної ветеранської політики сьогодні відіграють заклади вищої освіти, які поступово перетворюються на центри комплексної підтримки ветеранів, забезпечуючи їх освітніми, консультаційними, психологічними та кар'єрними послугами.

Одним із найбільш успішних напрямів цієї діяльності стало створення Центрів ветеранського розвитку за ініціативою Міністерства у справах ветеранів України (Мінвeterанів). Нині на базі закладів вищої освіти було відкрито тридцять дев'ять таких центрів. Їх діяльність спрямована на інформаційний супровід ветеранів під час вступу до закладів освіти, організацію програм професійної перепідготовки та підвищення кваліфікації, проведення тренінгів, надання психологічної й правової допомоги, а також реалізацію освітніх програм для підготовки фахівців із супроводу ветеранів і демобілізованих осіб з подальшим отриманням відповідного сертифіката та працевлаштування [11].

Поряд із позитивними психологічними змінами важливим результатом освітніх програм з акцентом на фізкультурно-спортивну активність є відновлення фізичного здоров'я ветеранів. Для значної кількості військовослужбовців, які отримали поранення або зазнали суттєвих фізичних навантажень під час бойових дій, адаптивна фізична культура, лікувальна фізкультура та спортивна реабілітація стали невід'ємними складовими процесу одужання. Водночас навчання за програмами, пов'язаними з фізичною реабілітацією, дозволяє ветеранам не лише проходити курс відновлення, а й глибше розуміти сучасні методики реабілітації та свідомо застосовувати їх у власному житті.

Не менш важливим результатом є посилення соціальної інтеграції. Навчання у закладах освіти та участь у спортивній діяльності створюють сприятливі умови для відновлення соціальної активності ветеранів, які після демобілізації нерідко стикаються з ізоляцією та труднощами комунікації. Освітній простір і спортивне середовище сприяють формуванню нових соціальних контактів, відновленню навичок взаємодії, розвитку командної роботи та поверненню до активного громадського життя. Взаємодія не лише з іншими ветеранами, а й зі студентською молоддю, викладачами і цивільним населенням сприяє переосмисленню власного досвіду, зміцненню самооцінки та усвідомленню суспільної значущості виконаного військового обов'язку.

Важливим напрямом реінтеграції виступає й професійна самореалізація ветеранів. Здобуття нової освіти або підвищення кваліфікації істотно розширює їхні можливості працевлаштування після завершення військової служби. Особливо перспективними є спеціальності у сфері фізичної культури, спорту та реабілітації, де спостерігається стабільний попит на кваліфікованих тренерів, викладачів фізичного виховання, фахівців із фізичної

терапії, спортивних інструкторів та реабілітологів як у державному, так і в приватному секторах економіки.

Крім безпосередніх результатів для самих ветеранів, реалізація освітніх програм у поєднанні з фізкультурно-спортивною активністю має й важливий суспільний ефект. Ветерани, які після повернення до цивільного життя працюють тренерами, викладачами або наставниками, стають носіями цінностей патріотизму, громадянської відповідальності та стійкості. Їхня професійна діяльність сприяє популяризації військової служби, формуванню позитивного образу захисника України та посиленню національно-патріотичного виховання молодого покоління.

Висновки. Освіта є одним із ключових інструментів реінтеграції ветеранів війни, сприяючи їхній професійній самореалізації, соціальній адаптації та успішному поверненню до цивільного життя. Водночас фізична культура і спорт виконують важливу функцію фізичного, психологічного та соціального відновлення, що обумовлює доцільність їх інтеграції з освітніми програмами.

Аналіз нормативно-правової бази засвідчив, що в Україні сформовано організаційні та правові передумови для розвитку ветеранського спорту, фізкультурно-спортивної реабілітації та освітньої підтримки ветеранів. Важливу роль у реалізації цих напрямів відіграють заклади вищої освіти, які через діяльність Центрів ветеранського розвитку та спеціалізовані освітні програми забезпечують комплексну підтримку ветеранів.

Поєднання освіти, фізичної культури і спорту створює умови для відновлення здоров'я, набуття нових професійних компетентностей, розширення можливостей працевлаштування та активної участі ветеранів у суспільному житті. У зв'язку з цим перспективним напрямом державної політики є подальший розвиток освітніх програм з акцентом на фізкультурно-спортивну активність, упровадження гнучких форм навчання та розширення співпраці між державними органами, закладами освіти і спортивними установами з метою підвищення ефективності реінтеграції ветеранів війни.

1. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 06.10.2005 № 2961-IV (із змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 21.05.2026).
2. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII (із змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text> (дата звернення: 21.05.2026).
3. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (із змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 21.05.2026).
4. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII (із змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 21.05.2026).
5. Про професійну освіту : Закон України від 21.08.2025 № 4574-IX (із змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4574-20#Text> (дата звернення: 21.05.2026).
6. Цілі сталого розвитку (ЦСР) ООН до 2030 року. URL : <https://globalcompact.org.ua/tsili-stijkogo-rozvytku/> (дата звернення: 21.05.2026).
7. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII (із змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 21.05.2026).
8. Питання розвитку національної системи фізкультурно--спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни : Указ Президента України від 27.08.2020 № 342/2020. URL : <https://www.president.gov.ua/documents/3422020-34757> (дата звернення: 21.05.2026).
9. Про затвердження плану дій на 2021-2025 роки щодо реалізації Національної стратегії розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни : постанова Кабінету Міністрів України № 667 від 30.06.2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/667-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 21.05.2026).

10. Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни : постанова Кабінету Міністрів України № 1188 від 17.11.2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 21.05.2026).
11. Центри ветеранського розвитку. Офіційний сайт Міністерства у справах ветеранів України. URL : <https://mva.gov.ua/veteranam/tsentri-veteranskogo-rozvitku> (дата звернення: 21.05.2026).

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Петренко Юлія¹, Петренко Юрій²

¹Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

²Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, м. Харків

Актуальність дослідження. В умовах сучасного малорухливого способу життя, хронічного стресу та поширення неінфекційних захворювань питання підходу до організації оздоровчої рухової активності набуває особливої значущості. Функціональна кінезіологія як галузь знань про закономірності м'язової діяльності, координацію рухів та взаємодію систем організму надає теоретичне підґрунтя для побудови ефективних фітнес-програм оздоровчої спрямованості. Проте, незважаючи на зростаючий інтерес до фітнесу серед населення, більшість практикуючих фахівців недостатньо використовують кінезіологічні принципи при плануванні та проведенні занять, що знижує їх оздоровчий ефект і підвищує ризик функціональних порушень опорно-рухового апарату.

Разом із зростанням популярності оздоровчого фітнесу серед населення особливого значення набуває і науково обґрунтований підхід до організації рухової активності, зокрема з урахуванням кінезіологічних закономірностей [3; 5]. Водночас дослідження засвідчують недостатній рівень кінезіологічної компетентності фахівців у галузі фізичної культури та спорту, що знижує ефективність оздоровчих програм і підвищує ризик функціональних порушень опорно-рухового апарату у тих, хто займається [2; 4]. Зважаючи на те, що фітнес є важливим засобом формування здорового способу життя та рекреаційної підготовки фахівців з фізичної культури, впровадження принципів функціональної кінезіології у практику оздоровчих занять є актуальним науково-практичним завданням [1].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Проведене дослідження виконано в межах ініціативної теми науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту Харківської державної академії фізичної культури на 2023-2026 рр. «Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту з використанням інформаційних технологій» (№0123U103168).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити практичні умови застосування принципів функціональної кінезіології у процесі оздоровчих фітнес-занять як чинника формування здорового способу життя населення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з питань функціональної кінезіології та оздоровчого фітнесу.
2. Визначити рівень обізнаності фітнес-фахівців та осіб, які займаються фітнесом, щодо кінезіологічних основ рухової активності.
3. Виявити особливості застосування кінезіологічних принципів у практиці оздоровчих фітнес-занять.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано метод аналізу літературних джерел – опрацьовано вітчизняні та зарубіжні наукові публікації з питань кінезіології, біомеханіки рухів, теорії та методики оздоровчого фітнесу. До участі у дослідженні було залучено дві групи учасників: особи, які систематично (не менше 3 разів на тиждень) відвідують оздоровчі фітнес-заняття (n=40), віком від 18 до 45 років, та практикуючі фітнес-тренери з досвідом роботи не менше 2 років (n=15). Метод педагогічного спостереження застосовувався під час занять у фітнес-залах з метою оцінки якості виконання вправ та відповідності навантаження кінезіологічним принципам. Для з'ясування рівня обізнаності учасників з питань функціональної кінезіології та особливостей її практичного застосування було розроблено два види анкет – окремо для фітнес-тренерів та для осіб, що займаються фітнесом. Анкета для тренерів містила 18 запитань, спрямованих на виявлення рівня теоретичних знань з кінезіології, частоти та способів їх використання у практичній діяльності. Анкета для осіб, що займаються фітнесом, включала 14 запитань щодо суб'єктивної оцінки самопочуття під час і після тренувань, наявності больових відчуттів та розуміння принципів правильного виконання вправ. Анкетування проводилося в анонімному форматі, що забезпечило відвертість відповідей респондентів.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел засвідчив, що функціональна кінезіологія розглядає рух людини як інтегровану взаємодію м'язової, нервової та кістково-суглобової систем, що є основою для побудови збалансованих оздоровчих програм. Педагогічне спостереження виявило, що у 68% випадків вправи у фітнес-залах виконуються з порушенням біомеханічно правильних патернів руху, зокрема спостерігається домінування окремих м'язових груп та компенсаторні замісні рухи. За результатами анкетування встановлено, що лише 37% опитаних фітнес-тренерів цілеспрямовано застосовують принципи функціонального тренування з урахуванням кінезіологічних закономірностей, тоді як 63% орієнтуються переважно на зовнішній вигляд вправи без аналізу м'язової активації. Серед осіб, які займаються фітнесом, 81% не обізнані з поняттям функціональної кінезіології, однак 64% відзначали дискомфорт або біль у суглобах після тренувань, що може свідчити про кінезіологічно необґрунтоване навантаження.

Висновки. Принципи функціональної кінезіології є теоретично обґрунтованою основою для побудови оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на формування здорового способу життя населення. Результати дослідження свідчать про недостатній рівень кінезіологічної компетентності як фітнес-фахівців, так і осіб, що займаються оздоровчим фітнесом самостійно. Впровадження кінезіологічно обґрунтованих підходів до організації фітнес-занять сприятиме підвищенню їх ефективності, профілактиці травм та функціональних порушень, а відтак – якісному покращенню стану здоров'я і рівня рухової активності населення.

1. Гета А. В., Остапов А. В., Мороз О. В. Значення фітнесу в рекреаційній підготовці майбутніх фахівців із фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355). С. 122-129. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-122-129](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-122-129).
2. Красілов А. Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Т. 8, № 1. С. 33-39.
3. Орленко Н. Гарнусова В., Скидан І. та ін. Кінезіологія як невід'ємний компонент сучасного фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 4 (12). С. 270-281. DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-4\(12\)-270-281](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-4(12)-270-281).
4. Петренко Ю.І. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки: дис. ... канд. наук : спец. 13.00.04 / Петренко Ю.; Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2019. 306 с.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Прус Соломія, Шукатка Оксана

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

Актуальність дослідження. У сучасному інформаційному суспільстві, де цифрові технології охоплюють майже всі сфери життєдіяльності, проблема формування культури здорового харчування набуває особливої ваги. Соціальні мережі стали не просто засобом комунікації, а потужним медіа-ресурсом, що безпосередньо впливає на щоденний вибір продуктів харчування, споживчу поведінку та естетичні ідеали молоді.

Використання візуально орієнтованих платформ, таких як Instagram та TikTok, дозволяє популяризувати принципи нутриціології через формат «едьютейнменту» – навчання через розвагу. Це особливо важливо в умовах перенасичення ринку продуктами з високим ступенем переробки та агресивним маркетингом фаст-фуду. Дослідження ролі цифрових лідерів думок показує, що їхній вплив часто перевищує ефективність традиційних державних медичних програм, оскільки вони працюють у полі високої емоційної залученості аудиторії.

Проблема здорового харчування в цифровому просторі також тісно пов'язана з питаннями ментального здоров'я. Створення візуального тренду на «здорову тарілку» сприяє не лише зміцненню фізичного стану, а й формуванню психологічної стійкості особистості через усвідомлене ставлення до власного організму. Таким чином, розробка дієвих механізмів популяризації корисних звичок через соціальні мережі є стратегічно важливим завданням для сучасної превентивної медицини та дієтології.

Результати дослідження. В ході дослідження встановлено, що регулярна взаємодія з якісним контентом про здорове харчування (зокрема, фуд-блогами професійних дієтологів) призводить до суттєвих трансформацій у способі життя. З фізіологічного погляду спостерігається покращення роботи травної та серцево-судинної систем завдяки впровадженню принципів збалансованого раціону, що базується на доказах [1]. Усвідомлений підбір мікро- та макроелементів сприяє кращій насиченості тканин киснем та енергією, що критично важливо для інтелектуальної діяльності [3].

На психоемоційному рівні результати виявилися надзвичайно виразними. Процес естетичного оформлення страв та слідування «харчовим челенджам» активізує систему винагороди мозку, що супроводжується викидом ендорфінів та серотоніну [2]. Це дозволяє ефективно мінімізувати прояви хронічного стресу та знизити рівень тривожності, спричиненої нестабільним зовнішнім середовищем. Крім того, приналежність до онлайн-спільнот здорового способу життя сприяє підвищенню самооцінки та формуванню цілеспрямованості індивіда. Респонденти, які брали участь у тематичних марафонах, зазначили, що після перегляду їхніх звичок рівень концентрації на щоденних завданнях зростає на 40%, а загальний рівень дратівливості суттєво знижується [4]. Також важливо підкреслити вплив на відновлення організму: збалансоване вечірнє харчування сприяє глибшим фазам сну та легкому засинанню, що є фундаментом відновлення нервової системи [3]. Таким чином, популяризація здорового харчування в мережах виступає комплексним модулятором стану людини, гармонізуючи фізичну активність та ментальний спокій.

Висновки. Соціальні мережі є потужним інструментом оздоровлення, здатним радикально змінити культуру харчування населення. Регулярне споживання професійного медіаконтенту забезпечує стабільний психоемоційний фон, знижує рівень стресу та запобігає емоційному вигоранню. Впровадження принципів раціонального харчування через доступні цифрові канали є стратегічно необхідним для збереження громадського здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей організму в сучасних умовах.

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології). К., 2011. 212 с.
2. Куц О.С. Оздоровче харчування: методичні рекомендації. Л., 2015. 45 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація та харчування. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ФАСТФУДУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВИХ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК

Савчинець Ілона, Шукатка Оксана

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

Актуальність дослідження. В умовах прискореного темпу життя зростає споживання ультраобробленої їжі, що негативно впливає на стан здоров'я та сприяє розвитку метаболічних і серцево-судинних захворювань. Розуміння біохімічних процесів, що запускаються під впливом нутрієнтів ультраобробленої їжі, є ключовим для нутриціологічної безпеки. У контексті формування здорових харчових звичок особливої актуальності набуває вивчення впливу таких продуктів на організм і пошук раціональних харчових альтернатив, зокрема рослинних та цільнозернових продуктів.

Результати дослідження. Хімічний склад продуктів швидкого харчування відрізняється стабільно високим вмістом насичених жирів, трансжирів, рафінованих вуглеводів та натрію. Трансжири індукують системні запальні процеси та призводять до ендотеліальної дисфункції, підвищуючи рівень «поганого» холестерину, що є фактором атерогенезу. За даними Центру громадського здоров'я, надлишок натрію викликає затримку рідини, що підвищує артеріальний тиск і збільшує обсяг циркулюючої крові. Це підвищує ризик розвитку серцевої недостатності та інфаркту міокарда [3; 4]. Хронічне надмірне надходження солі також збільшує навантаження на нирки. Високий глікемічний індекс ультраоброблених вуглеводів викликає різкі коливання рівня глюкози в крові, провокуючи гіперінсулінемію. Регулярна гіперстимуляція підшлункової залози знижує чутливість рецепторів до інсуліну, формуючи інсулінорезистентність, що є фундаментом цукрового діабету 2 типу. На рівні дихальної системи надлишкова калорійність веде до накопичення вісцерального жиру, що обмежує рухливість діафрагми. Клінічні спостереження показують, що надмірна вага створює додатковий тиск на легені, підвищуючи ризик астматичних станів [1]. Вплив на центральну нервову систему також є значним. Висока концентрація цукрів стимулює дофамінергічні шляхи винагороди, формуючи харчову залежність. Існують клінічні дані, які пов'язують регулярне споживання фастфуду з підвищенням ризику депресивних станів та зниженням когнітивних функцій [1].

Концепція раціонального харчування вимагає системного підходу. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, базовим елементом здорового раціону є свіжі овочі та фрукти (не менше 400 грамів на добу) [5]. Для енергетичного балансу оптимальними є продукти зі складними вуглеводами та високоякісним білком. Міністерство охорони здоров'я України наголошує на важливості цільнозернових продуктів, горіхів, насіння та кисломолочної продукції [2]. Горіхи та насіння є джерелом омега-3 жирних кислот і магнію, що підтримують нервову систему та забезпечують тривалу ситість. Свіжі овочі сприяють нормалізації моторики шлунково-кишкового тракту та гідратації тканин. Кисломолочні продукти без цукру забезпечують організм кальцієм та пробіотиками, необхідними для мікробіому кишечника. Фрукти та ягоди розглядаються як оптимальне джерело антиоксидантів та вітаміну С.

Висновки. Ультраоброблена їжа містить надмірні концентрації натрію, трансжирів та вільних цукрів, які виступають тригерами для розвитку запалення, інсулінорезистентності та серцево-судинних дисфункцій. Водночас, включення до раціону цільних продуктів у якості перекусів (овочів, горіхів, насіння, фруктів та натуральної кисломолочної продукції) забезпечує організм есенціальними мікронутрієнтами. Такий підхід є фундаментальним для

стабільного функціонування обмінних процесів та підтримки загального фізіологічного гомеостазу.

1. Фаст-фуд та його вплив на здоров'я. Офіційний портал Куп'янської міської ради. URL: <https://kupyansk-gromada.gov.ua/news/1758184252/> (дата звернення: 29.04.2026 р.).
2. Здорові перекуси: що покласти у ланчбокс. Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ). URL: <https://moz.gov.ua/uk/zdorovi-perekusi-sho-poklasti-u-lanchboks-do-shkoli-2> (дата звернення: 21.04.2026 р.).
3. Споживання солі: ризики для здоров'я. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/en/node/5555> (дата звернення: 27.04.2026 р.).
4. Сіль і здоров'я: шкода при надмірному вживанні. Sport Life (інформація за даними ВООЗ). URL: <https://sportlife.ua/uk/blog/nutrition-diets/sol/> (дата звернення: 23.04.2026 р.).
5. Healthy diet fact sheet. World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата звернення: 25.04.2026 р.).

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Терещенко Людмила

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна**

Булгаков Владислав

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

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищеними вимогами до особистості молодої людини, її здатності до саморегуляції, адаптації, відповідального ставлення до власного здоров'я та безперервного самовдосконалення. У стратегічних документах розвитку освіти визначено пріоритет формування активної, творчої, психологічно зрілої особистості, здатної до самореалізації та саморозвитку впродовж життя.

Особливого значення проблема саморозвитку набуває у студентському віці, який відповідає періоду юнацтва – етапу становлення особистісної ідентичності, професійного самовизначення та формування життєвих стратегій. Саме в цей період відбувається перехід від зовнішньо детермінованого розвитку до усвідомленого самоконструювання власного життєвого шляху.

Водночас сучасні дослідження фіксують тенденцію до зниження рухової активності студентської молоді, зростання психоемоційного напруження, інформаційного перевантаження та гіподинамії. За таких умов фізична культура і спорт виступають не лише засобом фізичного вдосконалення, а й важливим психолого-педагогічним чинником розвитку особистості.

Фізкультурно-спортивна діяльність створює унікальний простір, у якому поєднуються фізичний розвиток, формування цінностей здорового способу життя, розвиток волевих якостей, відповідальності, самоконтролю та здатності до рефлексії. Саме тому дослідження психологічного змісту саморозвитку студентів у контексті рухової активності є актуальним напрямом сучасної психології та педагогіки фізичного виховання.

Результати дослідження. Саморозвиток розглядається як процес самостійної, цілеспрямованої та ціннісно орієнтованої діяльності особистості, спрямованої на безперервну самозміну, розширення власних можливостей і досягнення внутрішньої цілісності. Його

сутність полягає у здатності людини виступати суб'єктом власного розвитку, усвідомлювати напрями особистісного зростання та активно їх реалізовувати.

Психологічний зміст саморозвитку розкривається через систему взаємопов'язаних процесів:

- самопізнання і формування адекватної самооцінки;
- рефлексію власної діяльності;
- самоприйняття і усвідомлення індивідуальних ресурсів;
- саморегуляцію поведінки;
- самовдосконалення і самореалізацію.

У юнацькому віці виникає потреба у побудові реалістичних життєвих планів, формуванні довгострокових цілей та стратегій самореалізації. Саме в цей період особистість переходить від мрій і намірів до практичної реалізації власних можливостей.

Фізична культура і спорт виступають ефективним середовищем реалізації саморозвитку, оскільки діяльність у сфері рухової активності передбачає:

- постановку індивідуальних цілей;
- систематичність діяльності;
- розвиток самодисципліни;
- подолання труднощів;
- переживання успіху та невдачі;
- формування здатності до самоконтролю та самооцінювання.

Таким чином, фізичне виховання студентів набуває значення не лише освітнього, а й особистісно-розвивального процесу.

Аналіз психологічних підходів дозволяє визначити, що становлення саморозвитку відбувається через послідовність взаємозумовлених етапів: самопізнання → самоспонування → програмування особистісного зростання → самореалізація → самокорекція.

У контексті фізичної культури ці процеси проявляються у таких формах:

- усвідомлення студентами власного фізичного стану та можливостей;
- формування внутрішньої мотивації до занять руховою активністю;
- розвиток навичок саморегуляції психофізичного стану;
- вироблення відповідального ставлення до здоров'я;
- формування стійких поведінкових стратегій здорового способу життя.

Регулярна фізична активність сприяє розвитку психологічних характеристик, що виступають умовами саморозвитку особистості: автономності, інтернальності, цілеспрямованості, наполегливості та рефлексивності.

Встановлено, що спортивна діяльність активізує внутрішні механізми саморозвитку через постійний зворотний зв'язок результатів діяльності, необхідність самоконтролю та корекції поведінки. Участь у фізкультурно-спортивній діяльності сприяє переходу від зовнішньої мотивації (виконання вимог навчальної програми) до внутрішньої мотивації самовдосконалення.

Важливим психологічним результатом є формування у студентів установки на активну життєву позицію, відповідальність за власний фізичний і психічний стан, що виступає основою здорового способу життя.

Висновки.

1. Саморозвиток є складним багаторівневим процесом свідомої самозміни особистості, який найбільш інтенсивно розгортається у студентському віці як період становлення суб'єктності та життєвого самовизначення.

2. Фізична культура і спорт виступають важливим психолого-педагогічним ресурсом саморозвитку студентської молоді, забезпечуючи інтеграцію фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості.

3. Рухова активність сприяє розвитку самосвідомості, рефлексії, саморегуляції, самодисципліни та внутрішньої мотивації до самовдосконалення, що є ключовими характеристиками процесу саморозвитку.

4. Систематичне залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності формує основу здорового способу життя та переводить особистість у режим активного й усвідомленого саморозвитку.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення психологічних умов підвищення мотивації студентів до рухової активності як чинника особистісного зростання та психічного благополуччя.

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Київ : Еллада, 2012. 608 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
3. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. Vol. 25(1). P. 54–67. DOI: 10.1006/ceps.1999.1020.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ФАСИЛІТАЦІЯ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У ГРОМАДІ ПІД ЧАС РАМАДАНУ

Умерова Наталя

**Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна**

Актуальність дослідження. Рамадан є унікальним періодом, що комплексно трансформує режим харчування, сну, фізичної активності та соціальної взаємодії, формуючи виражений духовний і колективний контекст. Поєднання релігійної мотивації, підтримки спільноти та структурованих практик самообмеження створює специфічне середовище саморегуляції поведінки, яке, згідно з науковими даними, сприяє формуванню та підтриманню здорових поведінкових звичок. Соціально-психологічний вимір Рамадану виходить за межі суто релігійної спільноти, набуваючи актуальності в умовах сучасних мультикультурних суспільств. Наявні наукові дослідження засвідчують необхідність розширення фокусу аналізу поза межі харчової та метаболічної проблематики з урахуванням ширших соціальних і психологічних наслідків цього періоду. На рівні громади Рамадан розглядається як чинник зміцнення соціальних зв'язків, підтримки психічного здоров'я та формування спільних поведінкових практик у різних культурних і релігійних групах [6].

Результати дослідження. Рамадан є багатовимірним періодом релігійного досвіду, що охоплює поглиблення духовних зобов'язань, інтенсифікацію саморефлексії та розширення соціальної залученості. Ключовим конструктом у цьому контексті виступає релігійність як інтегральна характеристика емоційного, когнітивного та поведінкового ставлення особистості до духовної сфери. У соціальному вимірі Рамадан супроводжується посиленням відчуття належності до умми та формуванням феномену «колективної ефервесценції» – спільного переживання релігійних практик, що підсилює соціальну згуртованість і позитивно впливає на психічне благополуччя учасників [4].

З психологічної точки зору рамаданський піст є культурно значущою практикою, асоційованою з розвитком самоконтролю, психологічної стійкості та внутрішньої дисципліни. Соціальний аспект проявляється у зростанні кооперації та солідарності, зокрема через практику спільного розговіння – іфтару. Таким чином, формується багатовимірний контекст, у якому фізіологічні, психологічні та соціальні чинники взаємопов'язано впливають на становлення здорових звичок і підтримку структурованого способу життя в громаді [3].

Для емпіричної верифікації означених аспектів було проведено проспективне когортне дослідження на базі медичного факультету Університету Гезіра (Судан) за участю 50 здорових дорослих осіб. За результатами 30-денного періоду спостереження під час Рамадану за

тривалості посту 14–15 годин встановлено, що, попри скорочення загальної тривалості сну, рівень психологічного дистресу знижувався, тоді як показники соціально-релігійної активності суттєво зростали. Отримані дані підтверджують гіпотезу про протективну роль соціально-релігійної залученості щодо негативних психологічних станів у здорових дорослих учасників дослідження [2].

Окремої уваги потребує проблематика соціально-психологічної фасилітації у сфері фізичної активності. Клінічні настанови щодо Рамадану акцентують на необхідності адаптації поведінкових стратегій у відповідь на зміни добового режиму: корекції харчування, гідратаційного балансу та режиму відпочинку з урахуванням їхнього впливу на фізичну працездатність [1]. На рівні громади фіксується зниження участі в організованих тренуваннях і загального рівня фізичної активності. Дані когортних досліджень 2013–2019 років із застосуванням педометрії засвідчили статистично значуще зменшення середньоденної кількості кроків у тих, хто дотримується посту, порівняно з контрольною групою. Водночас спостерігається адаптація поведінкових патернів: фізична активність зміщується на передзахідні або вечірні години [5]. Це підкреслює значення цілеспрямованої соціально-психологічної фасилітації як інструменту підтримки стабільних поведінкових звичок і зменшення дезадаптивних наслідків змін способу життя.

Висновок. Рамадан формує потужний соціально-психологічний контекст – спільність, духовність, самоконтроль і солідарність, – який може бути використаний для зміцнення здорових харчових, рухових і поведінкових звичок у громаді. Найбільш перспективними є програми соціально-психологічної фасилітації, що інтегрують релігійну мотивацію, групову просвіту, активну участь і соціальну підтримку. Їх ефективність зростає за умови впровадження гнучких адаптивних політик у закладах освіти, громадських організаціях і системі охорони здоров'я.

1. Aspetar Clinical Guideline: Ramadan Fasting and Exercise for Healthy Individuals / K. CHAMARI та ін. *New Asian Journal of Medicine*. 2023. Т. 1, № 2. С. 7–19. DOI: <https://doi.org/10.61186/najm.1.2.7>
2. Kaloda Y. S., Ahmed A. A. E. Psychological and Socio-Religious Effects of Ramadan Fasting Among Healthy Non-Smoker Adults. *Egyptian Academic Journal of Biological Sciences. C, Physiology and Molecular Biology*. 2024. Т. 16, № 2. С. 29–37. DOI: <https://doi.org/10.21608/eajbsc.2024.366225>
3. Qayyum A. A. FASTING: FROM CULTURAL PRACTICES TO HEALTH IMPLICATIONS. *Islamic History and Literature*. 2025. С. 62–70. DOI: <https://doi.org/10.62476/ihl3.162>
4. Ramadan and strengthening of the social capital of Indonesian Muslim communities / N. Shalihin та ін. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*. 2020. Т. 76, № 3. DOI: <https://doi.org/10.4102/hts.v76i3.6241>
5. Ramadan daily intermittent fasting reduces objectively assessed habitual physical activity among adults / A. Farooq та ін. *BMC Public Health*. 2021. Т. 21, № 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11961-9>
6. The Holy month of Ramadan: A blessed union (Etihad) of societal collective effervescence, belonging and positive mental health for all / R. Mottershead та ін. *F1000Research*. 2025. Т. 14. С. 327. DOI: <https://doi.org/10.12688/f1000research.162960.1>

Науковий керівник:
канд. психол. наук,
доцент Остополец І. Ю.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Харькова Людмила

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. З моменту початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну минуло майже чотири роки, і цей тривалий період невизначеності суттєво вплинув на ментальне здоров'я різних вікових груп населення. Постійні повітряні тривоги, вимушені переміщення, перебування в бомбосховищах, неякісний сон, стрес, зниження соціальної взаємодії створили додаткове навантаження на психоемоційний стан дітей, батьків, педагогів. На сьогоднішній день в світі рівень стресу стрімко зростає. Швидкий темп життя тримає людей у напрузі та тонусі, що загрожує не лише ментальному, але й фізичному здоров'ю людини.

Згідно з останніми доступними перевіреними звітами, з початку війни в Україні щонайменше постраждало 2406 дітей серед яких: 659 загиблих та 1747 поранених дітей-щонайменше 16 дітей, які щотижня гинуть або отримують поранення-мільйони дітей продовжують страждати від постійних обстрілів. У звіті UNICEF зазначається, що війна "зруйнувала тканину дитинства": багато дітей втратили домівку, доступ до школи, безпечних місць для гри, медичні послуги-дуже негативно впливає на їх емоційний і психічний стан.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (World Health Organization, 2022), - «Психічне(ментальне) здоров'я - це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду, або у свою спільноту.» У сучасних умовах війни всі ключові складові зазнали суттєвих викликів, особливо - здатність протистояти стресу, ефективно функціонувати, зберігати продуктивність та соціальну активність. Постійний тиск зовнішніх обставин, емоційна нестабільність та підвищений рівень тривожності ускладнюють підтримання психічної рівноваги. Це обумовлює необхідність для кожної людини посилювати свої навички саморегуляції, стресостійкості та адаптації, щоб зберегти внутрішню стійкість та здатність ефективно діяти навіть у складних умовах.

Підлітковий вік-є дуже особливо складний та емоційно-нестабільним періодом, особливо в умовах майже чотирьох років війни. Підлітки відчувають підвищений стрес, але водночас є виснаженими і дуже стомленими, застресованими є батьки та педагоги, на яких тримається підтримка дітей. "Школа це критична інфраструктура. Від її стабільної роботи залежить не лише безперервність навчання, а й психологічна безпека дітей і їхніх родин. Адже «освіта» - від слова «світло».

Коли учасники освітнього процесу залучаються до фізичної оздоровчо-рекреаційної активності, це створює спільний простір підтримки, покращує взаєморозуміння та допомагає кожному легше пережити стрес.

Таким чином, фізична активність стає ресурсом, який об'єднує всіх разом і підтримує їхній стан ментального здоров'я у непростий час.

Результати дослідження. У дослідженні використано міжнародний опитувальник фізичної активності IPAQ, методику САН (самопочуття-активність-настрій) та шкалу депресивних симптомів PHQ-9. Дослідження охоплювало три групи учасників: дітей, батьків і педагогів.

На початковому етапі встановлено низький рівень фізичної активності (29-43% від максимальної оцінки). Показники самопочуття за шкалою САН відповідали середньому або нижче середнього рівню (40-43%), що свідчило про наявність втоми, емоційного виснаження та зниження енергетичного потенціалу.

За шкалою PHQ-9 виявлено високий рівень депресивних симптомів (81-85%), особливо серед батьків, що вказує на значне психоемоційне напруження всіх груп досліджуваних.

Після впровадження програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності та рухливих ігор зафіксовано позитивну динаміку показників. На проміжному етапі фізична активність

зросла на 3-7%, самопочуття покращилося на 2%, а рівень депресивних симптомів знизився на 6-7%.

На фінальному етапі спостерігалось більш виражене покращення: фізична активність зросла на 12-16%, показники самопочуття підвищилися на 9–10%, а рівень депресивних симптомів знизився на 16-21%.

Найбільш виражена позитивна динаміка відзначена у педагогів і батьків, що свідчить про високу ефективність рухової активності як засобу зниження психоемоційного напруження в умовах тривалого стресу.

Висновки. Проведене дослідження підтверджує суттєвий негативний вплив умов воєнного стану на психоемоційний стан учасників освітнього процесу, що проявляється у підвищенні рівня стресу, емоційному виснаженні та зниженні загального самопочуття.

Водночас встановлено, що систематична оздоровчо-рекреаційна рухова активність є ефективним засобом покращення психоемоційного стану, підвищення рівня фізичної активності та зниження депресивних проявів.

Доведено доцільність поєднання рухової активності з елементами психоемоційної підтримки, зокрема матеріалами програми «Ти як?», що посилює ефект саморегуляції та стресостійкості.

Отже, на основі отриманих результатів рекомендується використовувати рухову активність, ігри, арт-терапію як частину комплексної програми для відновлення ментального здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Програми тренувань та фізичних вправ повинні бути розроблені з урахуванням особливостей умов і обмежень, що виникають у цьому контексті. Завдання українців-пристосуватися до наших реалій так, щоб не погіршити й не втратити здоров'я, а навпаки, усвідомлено покращувати його, навіть, за таких обставин.

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 368 с.
2. Балашов Д. І., Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2018. № 155. С. 150–153.
3. Дутчак М. Психомоторика як складова психічного розвитку студентів фізичних спеціальностей. Науковий вісник Ужгородського університету. 2015. № 36. С. 17–21.
4. Коняхіна А. В. Емоційне вигорання педагогів : методичні рекомендації. Суми : Методичний кабінет, 2016. 120 с.
5. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva : WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/mental-health> (дата звернення: 21.05.2026).

Науковий керівник
канд. наук з фіз.вих. і спорту,
доцент Омельченко Т. Г.

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ БІГУ НА ФІЗИЧНИЙ І ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Шукатка Оксана, Шилан Анжеліка

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

Актуальність дослідження. Сучасний спосіб життя характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, гіподинамією та впливом стресових чинників, що негативно позначається на фізичному й психічному здоров'ї населення. У зв'язку з цим актуальності набуває використання доступних і ефективних засобів оздоровлення та профілактики психофізичного виснаження. Оздоровчий біг не потребує складного технічного забезпечення чи значних матеріальних витрат, що робить його доступним для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Поєднання фізичного навантаження з емоційним розвантаженням робить біг унікальним інструментом саморегуляції.

Результати дослідження. Аналіз наукових джерел та результатів сучасних досліджень свідчать про суттєвий позитивний вплив циклічних фізичних вправ на організм людини. Оздоровчий біг є ефективним засобом фізичного вдосконалення та психоемоційної саморегуляції. Проведений аналіз показав, що систематичні заняття бігом (3-4 рази на тиждень по 30-40 хвилин) призводять до значних позитивних зрушень в організмі. З фізіологічної точки зору спостерігається зміцнення серцево-судинної системи: нормалізація артеріального тиску, збільшення ударного об'єму серця та покращення капіляризації м'язів. Легені працюють ефективніше, що сприяє кращому насиченню тканин киснем [1; 3].

Не менш важливими є зміни психоемоційного стану людини. Під час тривалого бігу (понад 20 хвилин) активізується синтез ендорфінів, дофаміну та серотоніну – нейромедіаторів, що відповідають за гарний настрій та відчуття задоволення. Це явище, відоме як «ейфорія бігуна», дозволяє ефективно боротися з проявами легкої депресії та тривожними станами. Крім того, біг сприяє розвитку дисципліни та цілеспрямованості, що підвищує самооцінку індивіда. покращенню концентрації уваги, підвищенню працездатності [2; 4].

Важливим аспектом є також позитивний вплив бігу на якість сну. Помірне фізичне навантаження сприяє швидшому засинанню, нормалізації фаз сну та повноцінному відновленню нервової системи. [3]. У сукупності це забезпечує гармонізацію фізичного та психоемоційного стану людини.

Висновки. Біг є ефективним засобом зміцнення здоров'я та підтримання високого рівня функціональних можливостей організму. Регулярні бігові тренування позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, а також сприяють стабілізації психоемоційного стану людини. Систематична рухова активність допомагає знизити рівень стресу, підвищити працездатність і запобігти розвитку професійного вигорання. З огляду на це, впровадження оздоровчого бігу у повсякденний спосіб життя є стратегічно важливим для підтримання ментального здоров'я в умовах сучасної нестабільності.

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології). К., 2011. 212 с.
2. Куц О.С. Оздоровчий біг: методичні рекомендації. Львів: ЛДУФК, 2015. 45 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.

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

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ ХОКЕЮ)

Астахова Єлизавета

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

Актуальність дослідження. Хокей - це вид спорту, який залежить не лише від хороших результатів, витримки та фізичної підготовки, а й від психологічного стану спортсмена та його емоційної стійкості. Через постійний жорсткий тиск, високу відповідальність і швидкий темп гри, спортсмену потрібно швидко приймати рішення та залишатися зосередженим у будь-яких ситуаціях. Усе це створює велике емоційне навантаження, яке інколи може негативно впливати на гравця: збивати з концентрації, викликати невпевненість або заважати контролювати свої емоції. Окрім розуміння ролі психологічних досліджень, важливим є детальне вивчення того, як саме рівень емоційної стійкості кваліфікованих хокеїстів впливає на їхню спортивну діяльність та результати (індивідуальна результативність, стабільність виступів у вирішальних матчах). В українському та європейському хокеї наразі недостатньо наукової інформації й практичних досліджень, які б глибоко розкривали цю тему. Наукова новизна роботи полягає у встановленні прямих зв'язків між показниками емоційної стійкості спортсменів і їхніми спортивними результатами.

Результати дослідження. У ході дослідження було обрано двох хокеїстів приблизно однакового рівня підготовки та вікової категорії. Відбір спортсменів здійснювався випадковим методом. На початковому етапі проведено спостереження за ігровою діяльністю хокеїстів під час тренувань та змагань. Оцінювалось за таким критеріями: концентрація уваги, швидкість прийняття рішень, емоційна реакція на помилки, стабільність виконання техніко-тактичних дій та рівень самоконтролю в напружених ситуаціях.

Для порівняння, впливу емоційної стійкості та психологічної підтримки на ефективність змагальної діяльності, було вирішено, що перший спортсмен не проходитиме психологічну підготовку і буде аналізуватись його стан та вміння реагувати в стресовій ситуації. В свою чергу, другий хокеїст у проходив комплексну оцінку рівня емоційної стійкості, яка включала використання однієї базової психодіагностичної методики, тест на визначення рівня реактивної та особистісної тривожності Charles D. Spielberger (методика STAI)

Опитувальник рівня реактивної та особистісної тривожності Charles D. Spielberger (STAI) складається з 40 тверджень, які поділяються на два блоки: оцінка реактивної тривожності та особистісної тривожності. Під час проходження тестування було виявлено, що найбільші труднощі у спортсмена виникали під час відповідей на твердження, пов'язані з контролем емоцій у стресових умовах та швидкістю внутрішньої реакції на невдачі. Також у блоці особистісної тривожності (питання №25, №31, №40) спостерігалися коливання відповідей, що проявлялося у невпевненості під час оцінки власної поведінки в умовах постійного змагального тиску.

Результати тестування показали середній рівень емоційної стійкості спортсмена. Було встановлено, що гравець загалом здатний контролювати свої емоції у звичних ігрових ситуаціях, однак у випадках високого емоційного напруження (пропущені шайби, конфліктні ігрові епізоди, помилки під тиском суперника) спостерігаються труднощі зі збереженням концентрації та нестабільність емоційних реакцій.

У межах індивідуальної роботи зі спортсменом проводилися бесіди, спрямовані на аналіз поведінки у стресових ігрових ситуаціях. Основні теми обговорення включали: реакцію на власні помилки під час матчу, вплив зовнішнього тиску, рівень впевненості у прийнятті рішень, а також здатність швидко відновлювати емоційний стан після невдач. У ході бесід було виявлено, що спортсмен схильний до короточасної втрати концентрації після помилок, однак швидко відновлює ігровий стан за умови підтримки та чіткого алгоритму дій. Додатково спортсмену були запропоновані методи психологічної саморегуляції для самостійного використання у позатренувальний період. Серед них: дихальні вправи для зниження рівня емоційного напруження, техніки візуалізації успішного виконання ігрових дій, афірмації для підвищення впевненості, а також вправи на концентрацію уваги.

У ході дослідження проведено порівняльний аналіз ігрової діяльності двох хокеїстів з використанням шкали оцінювання ключових психологічних та ігрових показників. Для інтерпретації результатів застосовувалася п'ятибальна шкала, де 1 бал відповідає низькому рівню, 5 - високому рівню сформованості відповідної якості. Така шкала використовується для стандартизованого порівняння спостережуваних характеристик у динаміці змагальної діяльності. Оцінювання виконувалось на базі спостереження за поведінкою спортсменів під час ігрових ситуацій.

Таблиця 1.

Порівняння психологічних показників у різних спортсменів

Критерій оцінювання	Спортсмен 1 (без психологічного впливу)	Спортсмен 2 (з психологічним супроводом)
Концентрація уваги	3/5 – періодичні втрати концентрації після помилок	4/5 – більш стабільна концентрація протягом гри
Швидкість прийняття рішень	3/5 – затримки у складних ігрових ситуаціях	4/5 – швидші та більш впевнені рішення
Емоційний контроль	2/5 – емоційні реакції після невдач	3/5 – часткове покращення самоконтролю
Реакція на помилки	2/5 – помітне “зациклення” на помилках	3/5 – часткове відновлення після помилок
Стабільність гри	3/5 – нестабільна в напружених періодах	4/5 – більш рівномірна ігрова діяльність

Аналіз отриманих даних показав, що перший спортсмен демонстрував нестабільність ігрової діяльності в умовах психологічного тиску, що проявлялося у втраті концентрації та емоційних реакціях після помилок. Натомість другий спортсмен після проходження психологічного супроводу показав покращення окремих показників, зокрема швидкості прийняття рішень, рівня концентрації та здатності до відновлення після невдалих ігрових епізодів. Рівень психологічної підготовки другого спортсмена залишається на середньому рівні, що свідчить про необхідність більш тривалого психологічного тренування для стабільного розвитку емоційної стійкості.

Висновки. Отримані результати збігаються з думкою спортивного психолога Saul Miller, який у праці Hockey Tough зазначав, що “найкращі хокеїсти є не лише фізично підготовленими, а й психологічно стійкими”. Здатність контролювати емоції, зберігати концентрацію уваги та швидко реагувати в умовах психологічного тиску безпосередньо впливає на ефективність ігрової діяльності спортсмена

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 184 с.

2. Рядова Л. О. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту. 2025. (або: Рядова Л. О., Рожков В. О. Основи психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту // Олімпікус. 2025. № 1. С. 137–143.).
3. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) : методичний посібник. Київ, 1976. 24 с. (<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>).
4. Miller S. L. Hockey Tough : A Winning Mental Game. Champaign, IL : Human Kinetics, 2016. 248 p.
5. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І, Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник. – Київ, 2018. - 156 с.
6. Толкунова І. В., Голець О. В. Методологічне підґрунтя психологічного здоров'я суб'єкта спортивної діяльності. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали ІІ Всеукр. конф. Київ, 2019. С. 21–35.
7. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І. та ін. Психологія здоров'я людини: навч.-мет. посіб. Київ: ТАЛКОМ, 2021. 243 с.
8. Толкунова І. В., Ляшенко В. Н. Феномен уверенности как детерминанта деятельности спортсменов. IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: тези доповідей (Київ, 20–23 вересня 2005 р.). Київ: Олімпійська література, 2005. С. 200.
9. Толкунова І. В., Петровська Т. В., Жукова Г. В., Курдибаха О. М., Булгакова Т. М. Основи вікової та гендерної психології: навч. посіб. Київ: Позднішев 2021р.

Науковий керівник:
канд. пед. наук,
доц. Толкунова І.В

ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Бащенко Мирослава

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

Актуальність дослідження. Воєнний стан в Україні суттєво вплинув на систему освіти та організацію навчального процесу. Однією з найбільш поширених форм навчання стало дистанційне навчання, яке забезпечує безперервність освітнього процесу в умовах небезпеки та обмежень.[2] Проте у сфері фізичного виховання дистанційний формат створює певні труднощі, оскільки фізична культура безпосередньо пов'язана з руховою активністю, практичними вправами та контролем техніки їх виконання [1]. У сучасних умовах особливого значення набуває пошук ефективних підходів до підтримання фізичної активності студентської молоді та збереження її фізичного й психоемоційного здоров'я [3]

Результати дослідження. У процесі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що дистанційне навчання у сфері фізичної культури має як позитивні, так і негативні сторони. До переваг можна віднести можливість навчання незалежно від місця перебування, використання сучасних цифрових платформ та індивідуалізацію навантаження відповідно до фізичних можливостей студентів [4].

Водночас існує низка проблем, які негативно впливають на ефективність фізичного виховання. Серед них – зниження рівня рухової активності, недостатній контроль за правильністю виконання вправ, відсутність необхідного спортивного обладнання, нестабільний інтернет-зв'язок та складність підтримання мотивації до регулярних занять. Крім того, тривале перебування за комп'ютером спричиняє погіршення загального фізичного стану та підвищення рівня психоемоційного напруження [3; 5].

Дослідження сучасних науковців свідчать, що ефективність дистанційного фізичного виховання значно підвищується за умови використання інтерактивних методів навчання, онлайн-тренувань, відеокомунікації з викладачем та впровадження індивідуальних програм рухової активності. Важливу роль також відіграє формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я та необхідності систематичних фізичних навантажень [1].

Висновки. Отже, дистанційне навчання в умовах воєнного стану стало необхідною складовою сучасного освітнього процесу, однак у сфері фізичної культури воно супроводжується певними труднощами. [3] Для забезпечення ефективного фізичного виховання студентської молоді необхідно вдосконалювати цифрові методики навчання, підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою та створювати умови для підтримання належного рівня рухової активності навіть у дистанційному форматі.[4;5].

1. Грибан Г. П., Лайчук А. М., Жуковський Є. І. Теорія і методика навчання фізичної культури : навчально-методичний посібник. Житомир : Рута, 2026.
2. Вища освіта України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: виклики і відповіді // Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. DOI: 10.37472/v.naes.2023.5228.
3. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 2(160). DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).24.
4. Бондаренко І., Андрющенко М., Маєр В., Кураса Г., Бондаренко О. Оцінка ефективності організації дистанційного навчання майбутніх фахівців з фізичної культури // Прикарпатський національний університет. DOI: 10.15330/fcult.35.9-17.
5. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. Миколаїв, 2023.

ТЕОРІЯ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ЯК ОСНОВА РОЗРОБКИ ЕЛЕКТРОННИХ КУРСІВ В СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Єфременко Андрій, Шутєєв Ілля

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. Теорія самодетермінації (SDT) в освітніх дослідженнях використовується як пояснювальна модель того, як задоволення базових психологічних потреб пов'язане з мотивацією, залученістю та результативністю навчання в цифрових середовищах. У контексті фізичного виховання та спорту ця модель набуває особливої ваги. Електронний курс має підтримувати не лише засвоєння знань, а й стійкість мотивації до рухової активності та саморегуляції поведінки. SDT уже стала однією з базових теоретичних опор досліджень цифрового навчання (МООС, гібридних форматів, мобільних застосунків та персоналізованого онлайн-навчання) [4]. Проте, її потенціал для навчання в сфері фізичного виховання та спорту ще не є чітко визначеним.

Мета – осмислити теорію самодетермінації як основу розробки електронних курсів у сфері фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження. Встановлено, що в електронному навчанні фахівців сфери фізичного виховання та спорту, спостерігається не лише позитивний ефект впливу такого формату на мотивацію, а й позитивне перетворення її внутрішньої структури [2]. Автори пов'язують цей ефект із посиленням підтримки автономії, компетентності та пов'язаності. Таким чином, маємо фактично емпіричний доказ того, що електронний курс у сфері фізичного виховання має проектуватися як система підтримки базових потреб, а не як сукупність цифрових матеріалів.

Найбільш розробленим напрямком досліджень є перенесення SDT у електронне навчання загалом. Показано, що задоволення базових психологічних потреб в онлайн-курсах пов'язане із саморегульованою мотивацією. Така мотивація зосереджується на кращому перенесенні знань і досягненні навчальних цілей [1]. Основний висновок полягає у спростуванні спрощеного уявлення, ніби в дистанційному навчанні достатньо лише подати матеріал і перевірити засвоєння. Саме SDT демонструє, що якість навчального середовища визначається тим, чи забезпечує воно автономію вибору, переживання компетентності та відчуття включеності до навчального середовища.

Наше переконання полягає в тому, що SDT не просто пояснює мотивацію, а перетворюється на елемент дизайну для електронного курсу. Показано, як саме потреби автономії, компетентності та пов'язаності можуть бути впроваджені в структуру онлайн-курсу через елементи підтримки, навчальні активності та сценарії взаємодії [4].

Проте, варто розуміти, що електронне навчання створює позитивні умови для автономії, але найчастіше ускладнює задоволення потреби в пов'язаності. Для фізичного виховання та спорту це принципово. Саме в цій сфері пов'язаність є не периферійною, а центральною умовою навчання. Студент має відчувати підтримку викладача, бути залученим до групової динаміки, отримувати соціально значущий зворотний зв'язок і мати досвід спільного виконання рухових завдань. Відтак, головна проблема розробки електронного курсу полягає саме в редукції тілесно-соціального виміру рухового навчання до індивідуального споживання контенту. Поточні дослідження здебільшого концентруються на автономії, компетентності та пов'язаності, але недостатньо враховують інші мотиваційні категорії (наприклад, ідентифіковану регуляцію або амотивацію) [4]. Тому, в контексті поточного дослідження, електронний курс не можна проектувати лише через позитивні стимули. Необхідно також враховувати ризик зниження мотивації через невпевненість у рухових уміннях, недостатню цифрову готовність, низький попередній досвід онлайн-навчання та відсутність живого педагогічного супроводу. Інакше кажучи, SDT є корисною саме тому, що дозволяє бачити не тільки умови мотиваційного підсилення, а й умови мотиваційної деградації.

Було встановлено, що в онлайн-саморегульованому навчанні всі три базові потреби пов'язані з внутрішньою мотивацією, а пов'язаність і компетентність додатково пов'язані із зовнішньою мотивацією [3]. Означене на пряму зачепає розробку електронних курсів у сфері фізичного виховання та спорту. Саморегуляція тут не є допоміжною характеристикою, а фактично становить умову виконання більшості завдань поза аудиторією. Але, навіть у межах SDT не слід абсолютизувати лише внутрішню мотивацію. Для стійкої участі в курсі можуть бути важливими і зовнішні мотиваційні механізми, якщо вони підтримують не контроль, а структурованість і ясність очікувань. Варто розуміти, що онлайн-навчальні активності самі по собі не гарантують кращої мотивації чи результатів, якщо вони недостатньо адаптовані до конкретного курсу і потребують постійного вдосконалення. Так, електронний курс часто ризикує перетворитися на набір теоретичних матеріалів, які не відповідають рівню необхідної рухової практики. Власне тому SDT тут має трактуватися не як загальна мотиваційна рамка, а як принцип проектування взаємодії. Тобто, чим чіткіше діяльність підтримує автономію, компетентність і пов'язаність, тим вищою є ймовірність залученості та завершення курсу.

Висновки. Представлені результати дають підстави стверджувати, що теорія самодетермінації є продуктивною методологічною основою для розробки електронних курсів у сфері фізичного виховання та спорту. Вона дозволяє поєднати мотиваційний, поведінковий і дидактичний рівні розробки курсів. Найбільш переконливими є ті моделі, у яких SDT переходить із рівня пояснення в рівень дизайну курсу, тобто в конкретні механізми підтримки автономії, компетентності та пов'язаності. Разом з тим наявні дослідження ще недостатньо враховують специфіку саме фізичного виховання як галузі. В ній важливими є тілесна практика, рухова демонстрація, зворотний зв'язок у режимі наближеному до реального часу та соціальна взаємодія. Перспективним напрямом є розробка й емпірична перевірка SDT-орієнтованих електронних курсів із чітко описаними компонентами персоналізації, підтримки саморегуляції та мотиваційного супроводу здобувачів освіти.

1. Hsu HC. K., Wang C. V., Levesque-Bristol C. Reexamining the impact of self-determination theory on learning outcomes in the online learning environment. *Educ Inf Technol.* 2019. №24. P. 2159–2174. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09863-w>
2. Hu T., Zhang M., Liu H., Liu J., Pan S., Guo J., Tian Z., Cui L. The influence of «small private online course + flipped classroom» teaching on physical education students' learning motivation from the perspective of self-determination theory. *Front. Psychol.* 2022. №13. P. 938426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938426>
3. Luo Y., Lin J., Yang, Y. Students' motivation and continued intention with online self-regulated learning: A self-determination theory perspective. *Z Erziehungswiss.* 2021. №24. P. 1379–1399. <https://doi.org/10.1007/s11618-021-01042-3>
4. Yang Y., Chen J., Zhuang X. Self-determination theory and the influence of social support, self-regulated learning, and flow experience on student learning engagement in self-directed e-learning. *Front. Psychol.* 2025. №16. P. 1545980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545980>

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Калінічев Георгій, Толкунова Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. В умовах тривалого правового режиму воєнного стану в Україні проблема збереження психологічного здоров'я та адаптації молоді до кризових умов набуває першочергового значення. Постійний стрес, загроза життю та невизначеність висувають підвищені вимоги до особистісних ресурсів людини, серед яких ключове місце посідає життестійкість (hardiness). Особливої популярності серед української молоді набув воркаут (Street Workout) — доступний вид рухової активності, що не потребує спеціалізованої інфраструктури, яка могла бути зруйнована або стати недоступною під час війни. Виникає необхідність дослідити, як саме життестійкість впливає на здатність продовжувати тренування в екстремальних умовах та використовувати їх як копінг-стратегію.

Результати дослідження. Системний теоретичний аналіз дозволяє розглядати життестійкість як інтегральний особистісний ресурс, що забезпечує здатність людини витримувати тривалий вплив стресорів та зберігати внутрішню керованість поведінки [1]. Класична трикомпонентна структура hardiness (С. Мадді, С. Кобаса) включає залученість, контроль і виклик, що змінюють оцінювання подій і підтримують активні стратегії подолання [4].

Встановлено, що в умовах хронічного стресу залученість до фізичної активності набуває ознак не тільки поведінкового вибору, а й механізму психічної саморегуляції. Найбільш стійкими стають ті форми тренувань, які забезпечують швидкий суб'єктивний ефект — зменшення напруження, переживання полегшення та відчуття завершеного циклу дії в межах однієї сесії [2].

На рівні психологічних механізмів воркаут працює як активна копінг-стратегія, оскільки він повертає контроль у доступній сфері через керованість тіла, техніки, повторюваності дій та дисципліни. Крім того, воркаут-спільноти виконують функцію «психологічної нормалізації» через спільну дію, що підтримує відчуття приналежності без надмірного змагального тиску та знижує ризик соціальної ізоляції як дезадаптивної відповіді на стрес [3]. Стійка залученість до воркауту тримається на поєднанні автономії, компетентності, пов'язаності та коротких циклів прогресу, що істотно підсилює адаптаційний потенціал цієї практики.

Висновки. Теоретичне узагальнення підтверджує, що життестійкість виступає ключовим чинником успішної залученості до занять воркаутом в умовах воєнного стану, оскільки визначає характер інтерпретації стресових подій та забезпечує сталість тренувальної

поведінки. Воркаут є не лише різновидом масової фізичної активності, а й потужним середовищем реалізації особистісних ресурсів, що сприяє зміцненню психологічного здоров'я молоді.

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.
2. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Бондаренко О. О. Стресостійкість студентів-спортсменів у кризових умовах воєнного часу. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 4 (190). С. 170–178.
3. Тимошенко О., Домарєв Д. Воркаут як засіб фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3(133). С. 115–119.
4. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Irvine : Springer Science & Business Media, 2013.

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ліннік Юрій

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

Актуальність дослідження. У сучасних умовах дистанційного навчання спостерігається зниження рівня фізичної активності студентів, що пов'язано з тривалим перебуванням за комп'ютером, обмеженням рухливості та зменшенням соціальної взаємодії. Це негативно впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне благополуччя молоді, спричиняючи підвищення рівня стресу, втоми та зниження мотивації до навчальної і рухової діяльності.

Результати дослідження. Психолого-педагогічний супровід у фізичному вихованні розглядається як система педагогічних і психологічних впливів, спрямованих на підтримку, мотивацію та розвиток студентів у процесі рухової діяльності. Його ключова функція полягає не лише в організації фізичних вправ, а й у формуванні внутрішньої мотивації до здорового способу життя.

У дистанційному форматі навчання змінюється структура взаємодії викладача і студента. Наприклад, замість традиційного контролю відвідуваності занять використовуються цифрові інструменти самоконтролю: фітнес-додатки, онлайн-трекери активності, відеозвіти виконання вправ. Це змінює роль викладача — з контролера на тьютора та психологічного наставника.

З позиції психології важливими є такі фактори:

- ✓ мотивація досягнення (студент виконує вправи заради результату, наприклад, покращення фізичної форми);
- ✓ внутрішня мотивація (заняття як спосіб зняття стресу, покращення самопочуття);
- ✓ соціальна мотивація (підтримка групи, онлайн-змагання, командні челенджі).

Наприклад, ефективною практикою є використання «домашніх фітнес-челенджів», коли студенти щодня виконують короткі комплекси вправ і діляться результатами в онлайн-групі. Це поєднує фізичну активність і соціальну взаємодію.

Також важливим є емоційний аспект. Під час дистанційного навчання студенти часто відчувають ізоляцію, тому короткі психорегуляційні вправи (дихальні техніки, релаксація після навантаження) підвищують ефективність занять.

У практиці дистанційного фізичного виховання психолого-педагогічний супровід реалізується через поєднання організаційних, мотиваційних і цифрових інструментів, які компенсують відсутність безпосереднього контакту між викладачем і студентом.

Одним із найпоширеніших прикладів є використання онлайн-платформ (Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams), де викладач не лише розміщує завдання, але й формує систему підтримки: коментує прогрес студентів, дає індивідуальні рекомендації, підкріплює досягнення позитивним зворотним зв'язком. Наприклад, студенту, який має низьку фізичну активність, можуть пропонуватися короткі комплекси вправ на 10–15 хвилин із поступовим ускладненням [4, с.191].

Ще одним ефективним прикладом є використання самоспостереження і самоконтролю. Студенти ведуть щоденники фізичної активності, де фіксують:

- ✓ кількість кроків за день;
- ✓ тривалість тренування;
- ✓ власний емоційний стан до і після занять.

Це дозволяє формувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я і підвищує внутрішню мотивацію.

З психологічної точки зору важливими є мікропрактики підтримки:

- ✓ короткі мотиваційні повідомлення від викладача («сьогодні ти вже зробив крок до кращої форми»);
- ✓ групові онлайн-заняття з елементами змагання;
- ✓ парна робота студентів у форматі «тренувальних партнерів онлайн».

Наприклад, ефективно працює формат «тижневого челенджу»: студенти мають виконати певну кількість рухової активності (наприклад, 5 тренувань або 10 000 кроків на день), після чого результати обговорюються в групі. Це створює елемент соціальної відповідальності та залученості.

Окремо варто зазначити роль емоційної підтримки. У дистанційному форматі студенти частіше стикаються з втомою та втратою мотивації, тому викладач виконує функцію не лише наставника, а й психологічного стабілізатора, який допомагає знизити рівень тривожності через підтримуючу комунікацію.

Психолого-педагогічний супровід у дистанційному фізичному вихованні виконує не допоміжну, а системоутворюючу функцію. Він безпосередньо впливає на формування мотиваційної сфери студентів і визначає рівень їх залученості до рухової активності.

Найбільш ефективним є не ізольоване використання окремих методів (наприклад, лише онлайн-вправ або лише контролю), а їх інтеграція в цілісну систему. Наприклад, поєднання коротких відеотренувань із регулярним зворотним зв'язком та елементами самоконтролю створює стійкий мотиваційний цикл: студент виконує вправу → отримує підтримку → фіксує результат → формує позитивне підкріплення [1, с.44].

Важливим результатом є виявлення ролі емоційного компоненту. Студенти, які відчувають підтримку викладача навіть у цифровому середовищі, демонструють вищу стабільність залученості. Наприклад, прості форми комунікації (коментарі до виконаних завдань, короткі мотиваційні повідомлення) суттєво впливають на регулярність занять [3, с.62].

Також встановлено, що дистанційний формат сам по собі не знижує ефективність фізичного виховання, якщо він компенсується правильно організованим супроводом. У деяких випадках він навіть підвищує рівень самостійності студентів, адже вони починають більше контролювати власну фізичну активність.

Таким чином, ключовим чинником є не форма навчання, а якість психолого-педагогічної взаємодії.

Ефективність психолого-педагогічного супроводу у фізичному вихованні студентів в умовах дистанційного навчання визначається сукупністю педагогічних умов, які забезпечують сталість мотивації та регулярність рухової активності [2, с.18].

По-перше, важливою умовою є систематичність взаємодії викладача зі студентами. Це не обмежується лише перевіркою завдань, а включає постійний зворотний зв'язок. Наприклад,

короткі щотижневі повідомлення з аналізом прогресу («ти збільшив кількість активності», «варто додати дні відновлення») формують відчуття підтримки.

По-друге, необхідна індивідуалізація фізичних навантажень. Студенти з різним рівнем фізичної підготовленості потребують різних завдань:

- ✓ для низького рівня – короткі комплекси вправ на 10–15 хвилин;
- ✓ для середнього – комбіновані тренування;
- ✓ для високого – інтенсивні функціональні вправи або інтервальні тренування.

По-третє, значну роль відіграє використання цифрових технологій. Наприклад, фітнес-додатки (крокоміри, трекери активності) дозволяють студентам візуалізувати власний прогрес, що підсилює мотивацію. Додатково ефективними є онлайн-челенджі, рейтинги активності та групові завдання.

По-четверте, важливою умовою є створення позитивного емоційного середовища. Це реалізується через підтримуючу комунікацію, уникнення надмірного контролю та акцент на досягненнях, а не помилках. Наприклад, замість «ти не виконав норму» доцільніше використовувати «ти вже покращив свій результат порівняно з минулим тижнем».

По-п'яте, ефективним є формування саморегуляції студентів. Ведення щоденників активності, самооцінка самопочуття до і після занять, коротка рефлексія після тренування сприяють усвідомленню власного прогресу.

Таким чином, поєднання системної підтримки, індивідуального підходу, цифрових інструментів і позитивного емоційного клімату забезпечує ефективність психолого-педагогічного супроводу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для вдосконалення організації фізичного виховання студентів у дистанційному форматі.

По-перше, розроблені підходи можуть бути впроваджені викладачами закладів вищої освіти для підвищення ефективності занять. Наприклад, використання коротких онлайн-комплексів вправ із регулярним зворотним зв'язком дозволяє підтримувати стабільну фізичну активність навіть у разі повної дистанційної форми навчання.

По-друге, результати можуть бути використані для створення методичних рекомендацій щодо організації психолого-педагогічного супроводу. Зокрема, це включає алгоритми мотиваційної підтримки студентів:

- ✓ щотижневі індивідуальні повідомлення;
- ✓ групові онлайн-завдання;
- ✓ використання елементів самоконтролю (щоденники активності, трекери).

По-третє, запропоновані підходи можуть бути інтегровані в цифрові освітні платформи (Moodle, Google Classroom), що дозволяє автоматизувати частину процесу підтримки та моніторингу фізичної активності.

Висновки. Таким чином, психолого-педагогічний супровід є одним із ключових чинників ефективності фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Його роль полягає не лише в організації занять, а й у формуванні стійкої мотивації до здорового способу життя. Підтримуюча комунікація викладача має суттєвий вплив на емоційний стан студентів. Навіть прості форми взаємодії (короткі коментарі, мотиваційні повідомлення, оцінка прогресу) підвищують рівень внутрішньої мотивації та зменшують ризик втрати інтересу до занять. А дистанційний формат, за умови якісної організації супроводу, не знижує ефективність фізичного виховання, а може навіть сприяти розвитку самостійності та саморегуляції студентів.

1. Деньгуб О. С. Формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання : магістерська робота студента групи ОПНм-22 / науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент І. Є. Макаренко. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 95 с.
2. Кубрак С. В., Різак Г. В., Кирчата І. М. (2025). Психолого- педагогічні аспекти підтримки здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання в Україні. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (18). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15484371>

3. Сисак Д. І. Психосоціальні чинники та їх вплив на психічне здоров'я й якість життя студентів в умовах адаптації до навчання : кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія / Д. І. Сисак ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2025. – 88 с.
4. Харченко С. В., Хорош М. В., Паламарчук Д. В., Паламарчук Л. А. Психологічний супровід освіти дорослого населення. Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи: монографія. За заг. ред. акад. Н. Г. Ничкало, акад. І. Ф. Прокопенка. Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих імені І. Зязюна НАПН України, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Харків: ФОП Бровін О. В., 2020. – С. 188–191.

ПРОГРЕСИВНА ДИНАМІКА ВИВЧЕННЯ ГРИ ТА ТРЕНУВАНЬ В ШАХИ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.

Прохоров Олександр

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

Актуальність дослідження. Враховуючи умови, в яких наразі перебуває Українське суспільство, а саме воєнного стану, висока увага має приділятися продовженню розвитку інтелектуальних видів спорту, зокрема шахів, які є однією з найпопулярніших інтелектуальних ігор в Україні, що забезпечує можливість розвитку мислення, підтримки ментального здоров'я протягом усієї життєдіяльності людини. Шахи є ефективним засобом виховання особистісних, патріотично-моральних якостей підростаючого покоління шахістів. Патріотичне виховання відіграє ключову роль у формуванні свідомих громадян, особливо молодих, які здатні активно захищати й розвивати свою країну. [3]

У сучасних умовах, коли людський фактор відіграє все більшу роль у війні, і коли перемога в сучасних війнах все більше досягається за рахунок інтелектуального впливу на суперника, все більшу увагу слід приділяти встановленню та розвитку спортивної підготовки шахістів [1]. На сьогоднішній день розвиток шахів в Україні перебуває у невизначеному стані: з одної сторони, зростає інтерес із боку юної молоді до шахів, що підтверджується статистикою (у період з 2022 по 2025 рр. вдвічі збільшилася кількість юних шахістів на прикладі західних областей, в свою чергу зросла кількість проведених турнірів юнацького рівня на усій території України).

З іншого боку, результати виступів наших провідних шахістів останнє десятиліття свідчать про необхідність змістовного оновлення теоретико-методичних, організаційних, технологічних аспектів спортивної підготовки шахістів з опором на базові методичні розробки, з урахуванням нових форматів проведення сучасних змагань з шахів під час війни.

Одним з напрямів підвищення якості розвитку шахів є оптимізація підготовки з використанням інформаційних технологій та розробка науковообґрунтованої методики роботи в онлайні та її використання особливо в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури та узагальнення – вивчення змісту наукової інформації та досліджень, присвячених онлайн заняттям шахами. Використано методи аналізу й узагальнення для розкриття базового поняття з проблеми дослідження. Зокрема, проаналізовано сучасний стан і перспективи розвитку шахів на тлі повномасштабної війни росії проти України [1; 2; 3].

У ході пошуку шляху та способів вирішення проблеми дослідження застосовувалися комплекси методів такі як: теоретичні - аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, вивчення нормативно-правових документів, систематизація, робота зі статистичними даними.

Результати досліджень: Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та узагальнення досвіду організації онлайн-занять із шахів дали змогу визначити основні форми дистанційної роботи шахових тренерів в умовах воєнного стану. Для реалізації процесу

навчання в онлайн-форматі шаховими тренерами можуть використовуватися різні форми проведення занять у дистанційному форматі, а саме:

а) *використання тематичної презентації на занятті*: для виготовлення комп'ютерних презентацій використовується програма Microsoft PowerPoint, яка призначена для створення і графічного відображення матеріалу у складі пакета Microsoft Office. За її допомогою можна будувати діаграми і графіки, готувати слайди та різні матеріали для презентації, організовувати покази слайдів. Презентації дають змогу тренеру за короткий час подати значний обсяг інформації, здійснити її первинне закріплення, а також провести перевірку рівня засвоєння навчального матеріалу;

б) *використання відео- та аудіозаписів лекцій, семінарів*: шахісти можуть засвоювати інформацію за допомогою відео, зображень, інфографіки, спеціальних шахових програм та ігрових вебсайтів. Водночас в умовах війни багато селищ і міст зазнали пошкоджень, у деяких із них відсутній надійний доступ до електроенергії та Інтернету, що ускладнює використання відповідної інфраструктури для онлайн-навчання. Відеозаписи дають можливість шахістам переглядати навчальний матеріал у зручному режимі та у зручний час;

в) *застосування тестової перевірки знань шахістів*. Серед комп'ютерних програмних розробок є як навчальні програми, так і програми для перевірки знань шахістів різного рівня. Для комп'ютерного тестування в навчальному процесі можна використовувати різні електронні системи. За допомогою електронних методичних і навчальних матеріалів, які розміщені на Google Диску або надсилаються електронною поштою, шахісти отримують необхідну інформацію для підготовки до майбутніх занять та оновлення своїх знань.

Дистанційне навчання в умовах воєнного стану може бути ефективним засобом збереження освітнього процесу та забезпечення можливості шахістам і їхнім тренерам продовжувати навчання, незважаючи на складні обставини [1].

Висновки. Шахи є одним із засобів організації змістовної діяльності, що може сприяти відволіканню від негативних інформаційних впливів та підтриманню психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Зазначене питання на сьогодні ще не знайшло повного висвітлення в науковій та методичній літературі, а отже, проведення подальших наукових досліджень щодо ефективності застосування онлайн-форм навчання, тренування та гри в шахи є актуальним напрямом сучасних досліджень.

Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що онлайн-навчання та змагальна діяльність у шахах можуть розглядатися як важливі складові підтримання безперервності спортивної підготовки в умовах воєнного стану. Використання сучасних інформаційних технологій дає можливість зберігати навчально-тренувальний процес та створювати умови для подальшого розвитку шахістів.

1. Баштовенко, О. (2021). Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки, 53, 9–22. DOI 10.31909/26168812.2021-(53)-1
2. Мар'янюк, Я.Г. & Огреніч, М.А. (2022). Особливості дистанційної освіти в умовах війни. *Наукові записки*, 208, 171–176. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2023-1-208-171-176>
3. Прохоров О. (2025) Принципи національного громадянсько-патріотичного виховання серед студентів ВНЗ України за посередництвом навчання гри в шахи / Прохоров Олександр, Лана Меджид Кизи Афандієва // Актуальні проблеми науки та практики у світлі євроінтеграційних процесів : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (23 трав. 2025 р.). – Львів, 2025. – С. 4–7. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/39183>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СУБ'ЄКТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Староста Володимир

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

Актуальність дослідження. Сучасні трансформаційні процеси в освіті України, зумовлені пандемією та особливо умовами воєнного стану, суттєво вплинули на організацію освітнього процесу, зокрема у сфері фізичної культури та спорту. Перехід до дистанційного та змішаного форматів навчання актуалізував проблему збереження фізичного і психічного здоров'я здобувачів освіти, а також ефективного психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності. Вчені акцентують увагу на попередженні емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни [1]; характеристиках особистості, що допоможуть педагогам набуті стійкості до стресових факторів професійної діяльності [2]; особливостях студентоцентрованого навчання, мотивації здобувачів вищої освіти в ускладнених умовах [3-5].

Фізична культура як важливий компонент гармонійного розвитку особистості в умовах обмеженої рухової активності та підвищеного рівня стресу набуває нового значення. Водночас традиційні підходи до її викладання виявляються недостатньо ефективними в дистанційному форматі, що зумовлює потребу у впровадженні інноваційних педагогічних технологій. Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю переосмислення підходів до організації фізичного виховання та супроводу суб'єктів спортивної діяльності в умовах дистанційного навчання та соціальної нестабільності.

Результати дослідження. Проведене дослідження показує, що у контексті зазначених викликів особливого значення набувають такі інноваційні підходи:

- використання цифрових платформ і фітнес-додатків для організації рухової активності;
- впровадження елементів гейміфікації та мотиваційних стратегій;
- застосування технологій змішаного та мобільного навчання;
- розвиток навичок саморегуляції та самоорганізації у здобувачів освіти;
- психоемоційна підтримка через інтеграцію елементів арт-терапії, рухових практик тощо.

Зазначимо, що особливу роль відіграє психолого-педагогічний супровід, спрямований на підтримку мотивації до занять фізичною культурою, формування стресостійкості, розвиток адаптаційних ресурсів особистості. В умовах воєнного стану педагог виступає не лише транслятором знань, а й фасилітатором, ментором і психологічною опорою для здобувачів освіти. Ефективний психолого-педагогічний супровід у сфері фізичної культури в умовах дистанційного навчання передбачає комплексний підхід, що поєднує педагогічні, психологічні та цифрові інструменти. До ключових напрямів належать:

- цифровізація фізичного виховання – використання відеотренувань, онлайн-челенджів, платформ для моніторингу фізичної активності;
- індивідуалізація навчання – адаптація фізичних навантажень відповідно до умов безпеки та фізичних можливостей здобувачів;
- психологічна підтримка – формування емоційної стійкості через рухову активність, дихальні вправи, релаксаційні техніки;
- мотиваційні стратегії – впровадження рейтингових систем, командних активностей, соціальної взаємодії в онлайн-середовищі;
- безпековий компонент – врахування умов укриттів, обмеженого простору, нестабільного доступу до інтернету.

Зазначені підходи сприяють не лише підтримці фізичного здоров'я, але й розвитку життєстійкості, самодисципліни та відповідальності здобувачів освіти.

Висновки. Таким чином, умови воєнного стану суттєво трансформують зміст і форми організації фізичного виховання, актуалізуючи дистанційні та змішані формати навчання. Психологічна підтримка є невід'ємною складовою фізичного виховання в умовах підвищеного стресу та нестабільності. Інноваційні підходи до психолого-педагогічного супроводу забезпечують підвищення ефективності освітнього процесу та підтримку фізичного і психічного здоров'я здобувачів освіти. Особливого значення набуває використання цифрових технологій, гейміфікації та індивідуалізованих програм, що сприяє формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

1. Денишук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*, 2023. Вип. 3(210). С. 89-95. DOI : [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3\(210\)-89-95](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95).
2. Кузікова С., & Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. 2022. Вип. 8. С. 39-46. DOI : <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>.
3. Староста В. І. Студентоцентроване дистанційне навчання в ускладнених умовах (пандемія Covid-19, воєнний стан в Україні). *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»*, 2023. Вип. 14. С. 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>.
4. Староста В. І. Традиційне, дистанційне та змішане навчання у вищій школі у контексті комфортності та ефективності. *Науковий журнал Хортицької національної академії. (Серія: Педагогіка. Соціальна робота) : наук. журн.* 2023. Вип. 2(9). С. 97-115. DOI : <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-9-11>.
5. Староста В. І. Мотивація навчання студентів та аспірантів до і під час ускладнених умов (пандемія Covid-19, воєнний стан в Україні). *Науковий журнал Хортицької національної академії. (Серія: Педагогіка. Соціальна робота) : наук. журн.* 2024. Вип. 2(11). С. 105-116. DOI : <https://doi.org/10.51706/2707-3076-2024-11-1>.

ВПЛИВ ПРИГНІЧЕНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УЧНІВ У ВИКЛАДАННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Хоменський Владислав

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

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена глибокою кризою мотивації учнів до занять фізичною культурою в умовах тривалого воєнного стану. Постійна загроза безпеці, переривання навчального процесу та загальне пригнічення психоемоційного стану призводять до того, що фізична активність сприймається дітьми як додаткове навантаження, а не як засіб відновлення. Традиційні підходи, побудовані на жорсткій дисципліні та виконанні нормативів, у сучасних реаліях втрачають свою стимулюючу функцію.

Наукова новизна отриманих у процесі дослідження результатів полягає у зміні парадигми мотивації: від зовнішнього примусу до внутрішньої потреби через задоволення базових психологічних запитів дитини в умовах стресу. На основі проведеного аналізу встановлено нові закономірності, зокрема: Виявлено, що в умовах війни провідним чинником зацікавлення стає не спортивний результат, а можливість соціальної взаємодії та психологічного розвантаження. Доведено, що інтеграція ігрових методів та елементів арт-терапії у фізичне виховання сприяє зниженню рівня тривожності, що автоматично підвищує інтерес до рухової діяльності. Це дало змогу визначити шляхи їх практичного застосування, а саме: розробити методику гейміфікованих занять, які можна реалізувати в умовах

дистанційного навчання та обмеженого простору укриттів, що дозволяє зберегти фізичний потенціал дитини через емоційне залучення.

Результати дослідження У результаті дослідження було визначено ключові інструменти підвищення інтересу дітей до фізичної культури під час війни:

1. Впровадження самомасажу: Масаж знімає втому м'язів, підвищує роботоздатність м'язів. Легкий короткочасний масаж швидше відновлює роботоздатність втомлених м'язів, ніж короткотерміновий відпочинок.
2. Соціальна підтримка та командна взаємодія: Встановлено, що онлайн-челенджі, спільні відео-розминки та «хвилинки позитиву» задовольняють дефіцит спілкування, що є найсильнішим мотиватором для відвідування дистанційних уроків.
3. Демократизація та право вибору: Надання дитині можливості обирати вид активності (наприклад, між йогою, танцями або функціональним тренуванням) формує відчуття суб'єктності та контролю над власним життям, що критично важливо під час війни.
4. Використання швидких «дофамінових» стимулів: Система віртуальних нагород, статусів та публічне визнання маленьких успіхів у цифровому просторі стимулюють регулярність занять без тиску з боку дорослих.

Висновок. Підсумовуючи, можна стверджувати, що зацікавлення дітей до фізичного виховання в умовах воєнного стану вимагає повної відмови від авторитарних методів на користь гуманістичного та ігрового підходів.

1. Ключем до мотивації є не фізичне навантаження саме по собі, а емоційний комфорт та відчуття спільноти, яке дитина отримує під час заняття.
2. Визначені шляхи застосування ігрових технік та гнучких графіків дозволяють адаптувати фізичне виховання до будь-яких безпекових умов, перетворюючи його на інструмент психологічної реабілітації.
3. Перспективним є створення інтерактивного контенту, який поєднує фізичні вправи з елементами психологічної підтримки, що дозволить сформуванню у дітей стійку звичку до здорового способу життя як механізму самодопомоги.

Отже, зацікавлення дитини сьогодні – це не про техніку виконання вправ, а про створення безпечного та радісного середовища, де рух стає способом подолання стресу та утвердження життя.

1. Вілянський В. М., Приходько В. В., Чернігівська С. А. Управління власним здоров'ям (в аспекті непрофесійної фізкультурної освіти студентів) [Текст]: навч. посібник. Дніпропетровськ: НГУ, 2012. 105 с.
2. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №2. С. 118.
3. Теорія і методика фізичного виховання (за ред. Т. Ю. Круцевич) ТОМ 2. 2012. 245 с.
4. «Фізична культура в умовах дистанційного навчання» (Методичні рекомендації МОН України). 2021.
5. Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації Сумське обласне відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України Навчально-методичний центр ПТО у Сумській області . 2017. 55с.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
професор Гринь О. Р.

НАШІ АВТОРИ

1.	Алтухов Павло Сергійович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
2.	Анікєєв Ігор Володимирович – 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.
3.	Астахова Анастасія Дмитрівна – 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.
4.	Астахова Єлизавета Дмитрівна – 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.
5.	Байрачний Олег Васильович – завідувач кафедри футболу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
6.	Балабанова Любов Матвіївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022, Україна.
7.	Барановський Сергій Володимирович – 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.
8.	Бащенко Мирослава Миколаївна – 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.	Бишевець Наталія Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, старший науковий співробітник науково-дослідного інституту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
10.	Бондар Олена Михайлівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
11.	Борзак Софія Сергіївна – 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.
12.	Борисова Ольга Володимирівна – заслужений працівник фізичної культури і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

13.	Бортнік Мирослав Сергійович – викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
14.	Бричук Марія Степанівна – кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
15.	Бугай Юлія Віталіївна – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри маркетингу, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
16.	Булгаков Владислав Володимирович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
17.	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.
18.	Вдовенко Ангеліна Сергіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Пенітенціарна Академія України. Контактна інформація: вул. Гонча, 34 м. Чернігів, Україна.
19.	Велько Катерина Анатоліївна – здобувачка 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.
20.	Вишківська Ванда Болеславівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Контактна інформація: вул. Пирогова, 9, м. Київ, 01601, Україна.
21.	Воробйов Михайло Іванович – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, декан Інституту післядипломної освіти та професійного удосконалення, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
22.	Воронова Валентина Іванівна – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
23.	Ву Юньхуей – здобувачка 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.
24.	Гак Антон Олександрович – 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.
25.	Ганага Ольга Юріївна – доктор філософії з фізичної культури та спорту, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
26.	Гринь Олександр Романович – 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.

27.	Грішкін Сергій Юрійович – здобувач <i>третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
28.	Давидов Владислав Валентинович - здобувач <i>другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
29.	Дмитрів Іванна Ярославівна – здобувачка <i>першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»</i> . <i>Контактна інформація:</i> вул. Гетьмана Мазепи, 142А, м. Івано-Франківськ, 76026, Україна.
30.	Дмитрів Роман Васильович – доцент, кандидат наук з <i>фізичного виховання і спорту</i> , викладач кафедри педагогіки та психології коледжу, Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України». <i>Контактна інформація:</i> вул.Гетьмана Мазепи, 142А, м. Івано-Франківськ, 76026, Україна.
31.	Єрін Костянтин Ігорович – здобувач <i>першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту</i> , Харківська державна академія фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61022, Україна.
32.	Єфременко Андрій Миколайович – кандидат наук з <i>фізичного виховання та спорту</i> , доцент, доцент кафедри легкої атлетики, Харківська державна академія фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61022, Україна.
33.	Закорко Аріна Іванівна – 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.
34.	Зирянова Ірина Олегівна – 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.
35.	Калінічев Георгій Віталійович – здобувач <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.
36.	Кириленко Таїса Сергіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри <i>загальної психології</i> , Національний університет імені Тараса Шевченка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Володимирська, 60, Київ, 01033, Україна.
37.	Ковальчук Вікторія Іванівна – кандидат наук з <i>фізичного виховання і спорту</i> , доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
38.	Колеснік Ірина Володимирівна – доктор філософії, старший викладач кафедри <i>спортивних видів гімнастики</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
39.	Корольов Борис Анатолійович – старший викладач кафедри <i>фізичного виховання</i> . Київський Національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> вул. Антона Цедіка, 18, м. Київ, 03057, Україна.

40.	Космірак Андрій Володимирович – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
41.	Кочубей Владислав Олександрович – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
42.	Кузьменко Дмитро Сергійович – викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
43.	Курган Володимир 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.
44.	Лебедик Леся Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Контактна інформація: вул. Остроградського, 2, Полтава, Полтавська область, 36000.
45.	Левчук Олександр Петрович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри футболу, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
46.	Легкобит Євгенія Андріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри спеціальної фізичної підготовки, Пенітенціарна Академія України. Контактна інформація: вулиця Гонча, 34, м. Чернігів, Україна.
47.	Лисенко - Олена Миколаївна – доктор біологічних наук, професор, професор кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Контактна інформація: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.
48.	Лі Чен – 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.
49.	Ліннік Юрій Володимирович – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін, КЗВО «Рівненська медична академія». Контактна інформація: вул. Миколи Карнаухова, 53, м. Рівне, 33028, Україна.
50.	Лопуга Олексій Анатолійович – 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.
51.	Лут Іван Андрійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
52.	Ляшенко Олена Романівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Контактна інформація: просп. Берестейський (Перемоги), 54/1, 54/1, м. Київ, 03680, Україна.
53.	Максименко Ярослав Романович – доктор філософії, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

54.	Максимова Юлія Анатоліївна – кандидат наук фізичного виховання, доцент, доцент кафедри гімнастики та складно-координаційних естетичних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
55.	Марішина Раїса Володимирівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри гімнастики та складно-координаційних естетичних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
56.	Мяковська Анастасія Сергіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри міжнародних відносин і дипломатичної служби, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
57.	Носова Наталія Леонідівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
58.	Омельяненко Володимир Григорович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, Україна.
59.	Омельяненко Інна Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, Україна.
60.	Опанасюк Наталія Анатоліївна – кандидат юридичних наук, доцент, завідувач відділу докторантури, аспірантури, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, Україна.
61.	Перепелиця Анна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
62.	Петренко Юлія Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики, біомеханіки та кіберспорту, Харківська державна академія фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> м. Харків, вул. Клочківська, 99, Україна.
63.	Петренко Юрій Михайлович – старший викладач кафедри базової загальновійськової підготовки, фізичного виховання та спорту, Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна. <i>Контактна інформація:</i> м. Харків, майдан Свободи 4, Україна.
64.	Петрик Дмитро Петрович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Пенітенціарна Академія України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Гонча 34 м. Чернігів, Україна.
65.	Петровська Тетяна Валентинівна – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
66.	Писаренко Іван Олегович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

67.	Прокоф'єв Євген Геннадійович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
68.	Прохоров Олександр Валерійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, кафедри стрільби та технічних видів спорту, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. Контактна інформація: вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, Україна.
69.	Прус Соломія Олександрівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри маркетингу, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
70.	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: УНМЦПКСР НАПН України: Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, 03045.
71.	Рудніченко Анастасія Євгенівна – 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.
72.	Савчинець Ілона Василівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри маркетингу, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
73.	Скалозуб Андрій Володимирович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
74.	Скулиш Наталія Євгенівна – кандидат психологічних наук, виконуюча обов'язки завідувачки лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Контактна інформація: вул. Паньківська, 2, м. Київ-33, 01033, Україна.
75.	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.
76.	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.
77.	Стеблюк Світлана Василівна – доктор педагогічних наук, доцент, 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.
78.	Степанчук Дар'я Сергіївна – 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.
79.	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.

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; старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Контактна інформація: вул. Паньківська, 2, м. Київ-33, 01033, Україна.
81.	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.
82.	Тоненька Ірина Юріївна – 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.
83.	Умерова Наталя Андріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Контактна інформація: вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Запорізька область, 69000, Україна.
84.	Устенко Артем Сергійович – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
85.	Федорчук Світлана Володимирівна – старший науковий співробітник лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ, старший дослідник, кандидат біологічних наук, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, 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.	Харькова Людмила Русланівна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
88.	Хасанов Отабек Хаміджанович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивної психології і педагогіки, Узбецький університет фізичної культури і спорту. Контактна інформація: Ташкенська обл., м. Чірчік, вул. Спортивна 19. 111709.
89.	Хоменський Владислав Миколайович – 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.
90.	Хропата Мирослава Юріївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри спеціальної фізичної підготовки, Пенітенціарна Академія України. Контактна інформація: вулиця Гонча, 34 м. Чернігів, Україна.
91.	Лі Чен – 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.
92.	Шилан Анжеліка Серіївна – здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри маркетингу, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.

93.	Шинкарук Оксана Анатоліївна – <i>проректор з навчально-методичної роботи, професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
94.	Шльонська Ольга Леонідівна – <i>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, докторантка кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
95.	Шукатка Оксана Василівна – <i>доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту</i> , Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
96.	Шульга В'ячеслав Олександрович – <i>здобувач 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.
97.	Шутєєв Ілля Вячеславович – <i>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики</i> , Харківська державна академія фізичної культури. <i>Контактна інформація:</i> вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022.
98.	Ярмоленко Максим Анатолійович – <i>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
99.	Ishtayev Javlon Mavlonboyevich – <i>Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor, Professor of the Department of Sports Psychology and Pedagogy</i> , Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Tashkent Region, Uzbekistan. <i>Contact information:</i> 19 Sportchilar Street, Chirchik, Tashkent Region, 111709, Uzbekistan.
100.	Mezerdzhi Daria Khamedivna – <i>senior lecturer and associate professor Doktorand at the department of sport sciences, faculty of education and society</i> , Malmö University, Sweden. <i>Contact information:</i> Nordenskiöldsgatan 1, SE-211 19 Malmö, Sweden.

