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

***Матеріали VII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовтня 2024 р., Україна)***

***Київ 2024***

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**
**ФАКУЛЬТЕТ ЗАОЧНОГО НАВЧАННЯ**
**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

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

**МАТЕРІАЛИ VII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ**
**ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**
**(м. Київ, 29 жовтня 2024 р., Україна)**

**КИЇВ – 2024**

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету фізичного виховання і спорту України**
**наказ № 344 - заг. від 29.08.2024р.**

**Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності:** Матеріали VII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовтня 2024 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2024. – 174с.

Збірник містить тези учасників VII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (29 жовтня 2024 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі напрями: актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті, педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності, рухова активність, психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя, проблеми дистанційного навчання та розвиток фізичної культури в умовах воєнного стану.

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

*Редакційна колегія:*

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

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

# ЗМІСТ

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


**Александров Юрій**
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ……. **11**

**Алексєєнко-Лемовський Даніїл, Смоляр Ірина**
ПРОБЛЕМАТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПАРТНЕРІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ……..... **13**

**Бабаєв Юрій, Юр'єв Станіслав, Большаков Олександр**
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК І ВИМОГИ ДО РОЗВИТКУ ЇХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ…….. **14**

**Гунченко Вячеслав, Івакін Тарас, Цепляєв Юрій**
ВПЛИВ ФАКТОРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ОСОБЛИВІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ…….. **16**

**Зімніков Олег, Борзило Олександр, Комар Іван**
ПОКРАЩАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ІГОР……... **18**

**Болібрук Катерина**
ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА МОТИВАЦІЮ І РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ……. **19**

**Burnashev Rashid**
PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR COMPETITION USING IDEOMOTOR TRAINING IN 400 METER RUN……. **21**

**Візнюк Інесса, Долинна Анна, Долинний Сергій**
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЛОНТЕРІВ: ПСИХОСОМАТИЧНІ ОЗНАКИ ПТСР… **22**

**Воронова Валентина, Романюк Анастасія**
ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ФУТБОЛЬНОГО АРБІТРА…… **24**

**Фольварочний Ігор, Гак Антон**
ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТАНУ ПОТОКУ У СПОРТСМЕНІВ…….. **26**

**Ганага Ольга, Петровська Тетяна, Федорчук Світлана**
ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ КОГНІТИВНОГО РЕСУРСУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ…….. **27**

**Гринь Олександр, Воробйов Михайло, Ляшенко Олена**
КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ……... **29**

**Хасанов Отабек**
АНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАТИВНИХ СКЛАДОВИХ ВІДБОРУ У ЗБІРНІ КОМАНДИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ…… **32**

**Кучерява Наталія**
РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ВПРАВ…… **33**

**Максимов Станіслав, Максимова Юлія**
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АКРОБАТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК (НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧИХ ГРУП)……. **35**
**Митрушин Сергій**
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ…….. **37**
**Мосьпан Марина**
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДОМАГАНЬ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……... **38**
**Нагорна Вікторія, Руснак Нікіта, Митько Артур**
АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В КОМАНДІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ…… **40**
**Рибалка Валентин**
ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ВАЖКИМИ СТРЕСАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПРИ ВІДНОВЛЕННІ ЯКОСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…… **41**
**Рожков Владислав, Рядова Ліліана**
ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ…… **43**
**Тітаренко Світлана**
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ…… **44**
**Usmanova Shakhlo**
BASICS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ATHLETE……. **46**
**Чоботько Ігор**
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ДИТИНИ У СПОРТІ…… **47**

# ІІ. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Ашанін Володимир, Петренко Юлія**
ФОРМУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ОСНОВА ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ…….. **50**
**Ганага Ольга, Петровська Тетяна**
РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ДЛЯ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТУ…… **52**
**Дністрян Марія**
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ……. **54**
**Коваленко Ігор**
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ В СТРУКТУРІ ВПЕВНЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ…….. **55**
**Kerimov Daniil**
IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN PROFESSIONAL SPORTS……... **56**

**Коломоєць Людмила**
ВПЛИВ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ ЖІНОК ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ…….. **58**
**Лебедик Леся**
ПІДГОТОВКА СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ……. **60**
**Ліннік Юрій**
РОЛЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ: СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ТА ПІДХОДИ…….. **62**
**Перепелиця Анна, Терещенко Алла**
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ……. **64**
**Семененко В'ячеслав, Закорко Іван**
ДЗЮДО І БОРОТЬБА САМБО В ПРОГРАМІ СПОРТИВНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ……. **66**
**Серебряков Олег, Савченко Дар'я**
МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ З РЕГБІ-7 НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР……. **68**
**Серебряков Олег, Парадник Костянтин**
ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ. РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ……... **69**
**Староста Володимир**
МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (2020-2023)…….. **71**
**Стрельніков Віктор**
РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДІ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ……... **73**
**Чепуріна Оксана, Закорко Олена, Закорко Аріна**
ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ І СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ І ГІМНАСТИКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З СПОРТИВНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ……. **75**
**Ян Хаоцзінь**
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ…….. **77**

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

**Абраменко Олег, Щур Тарас, Зонов Олександр**
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ…….. **79**
**Балабанова Любов**
СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… **80**

**Бейгул Ігор**
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ…… **81**
**Бейгул Олена**
ІНОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО…….. **83**
**Береженна Ліна, Ярмошкіна Майя**
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ…… **85**
**Блищик Ірина, Шукатка Оксана**
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……... **86**
**Бондаренко Олександра, Толкунова Інна**
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……. **88**
**Булгакова Тетяна, Секерін Ярослав**
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: ПРОБЛЕМИ, СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ…… **90**
**Vinnichenko Olena, Koval Dmytro**
MOTIVATION AND ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE……. **92**
**Возняк Соломія**
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ…… **94**
**Волос Олеся, Шукатка Оксана**
АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ……. **96**
**Гвоздецька Вікторія**
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ…….. **97**
**Даруга Аліна**
ВПЛИВ BARRE ТРЕНУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН……... **98**
**Дейнеко Альфія, Красова Інна**
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО І УСПІШНОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ……. **100**
**Дмитрук Іван, Дмитрів Роман**
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ…… **102**
**Жерновнікова Яна, Свєрчкова Ольга**
ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1 КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»……. **104**
**Кобрин Вікторія**
РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…… **105**
**Козар Юрій**
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ…… **107**
**Коновалова Юлія**
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ……..... **109**

**Король Вікторія – Наталія, Шукатка Оксана**
РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ…….. **110**
**Корх Галина**
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ……... **111**
**Криворучко Ілля, Шукатка Оксана**
ЛІКАР Д-Р В. ГАНЬКІВСЬКИЙ ПРО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я……... **113**
**Любович Аліна, Шукатка Оксана**
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……... **114**
**Мотрук Дмитро, Пасічна Вікторія**
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У ШКОЛЯРІВ.. **115**
**Нагорна Вікторія, Федоров Максим, Митько Артур**
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ……. **117**
**Непша Олександр, Суханова Ганна**
ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ…….. **119**
**Николишин Надія, Шукатка Оксана**
РОЛЬ ШКОЛИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… **120**
**Проць Роман, Проць Максим**
РУХОВІ ІГРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ НУШ……... **122**
**Прус Руслана, Шукатка Оксана**
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ…….. **123**
**Рушенко Ірина**
РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ……... **124**
**Скафа Уляна, Шукатка Оксана**
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПОЗИТИВНОЇ АТМОСФЕРИ В КЛАСІ ТА КОМАНДОУТВОРЕННІ……... **125**
**Субашкевич Роксолана**
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ…… **127**
**Тимчишин Діана**
ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ…….. **128**
**Федчишин Юлія**
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ (ВОРКАУТ) ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ……. **129**
**Чоботько Маргарита**
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. ВПЛИВ СТЕРЕОТИПІВ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ТРЕНУВАНЬ…… **130**
**Шайнога Анна, Шукатка Оксана**
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ **132**
**Шевчук Каріна**
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ МОЗКУ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ МОВИ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ……. **133**

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


**Асютіна Анастасія, Шукатка Оксана**
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ…… **136**

**Велько Катерина, Ковальчук Вікторія**
ВПЛИВ ВІЙСЬКОГОВО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ШКОЛЯРІВ... **137**

**Гнатюк Ольга**
ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…….. **139**

**Дармограй Юлія, Толкунова Інна**
ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ…….. **141**

**Єфременко Андрій**
ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ. **143**

**Калиневич Анастасія**
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…….. **144**

**Карабанов Євген, Осіпов Віталій**
ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ…….. **146**

**Кихтюк Оксана**
МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ДО ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ…… **147**

**Кобелюх Уляна**
ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ…… **148**

**Леськів Катерина, Шукатка Оксана**
ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……. **150**

**Малко Галина, Шукатка Оксана**
МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……... **151**

**Мойзріст Олена**
ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ……. **153**

**Мороз Юлія**
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ…….. **155**

**Терещенко Людмила**
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ…… **157**

**Чеботар Степан**
ШЛЯХИ УРІЗНОМАНІТНЕННЯ СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ І ВОЄННОГО СТАНУ…… **160**
**Юдченко Адам**
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІЙНИ…….. **161**
**Якимець Марія**
ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ…… **163**

**НАШІ АВТОРИ**……... **165**

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

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

**Александров Юрій**
**Харківська державна академія фізичної культури,**
**м. Харків, Україна**

**Актуальність дослідження.** В даний час змінилося розуміння правильності життя. Не багато людей стежать за своїм здоров'ям, вони не займаються спортом, курять, п'ють, вживають наркотики. Але є люди які виступають за здорове харчування та здоровий спосіб життя. Держава починає підтримувати цей вектор розвитку, в усіх містах, населених пунктах ладять спортивні майданчики. Харківська державна академія фізичної культури теж не залишається осторонь. Також академія активно пропагандує здоровий спосіб життя тим що, заборонено курити на території та за її межами. Є спортивні секції і часто проводяться змагання як між студентами, так і між викладачами та кафедрами.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Представники філософсько-соціологічного напряму розглядають здоровий спосіб життя як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому, хоча саме поняття «здорового способу життя» однозначно поки ще не визначено. За оцінками фахівців, здоров'я людей залежить на 50 - 55 % саме від способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища, на 18 - 20 % - від генетичної схильності, і лише на 8 - 10 % - від охорони здоров'я

Один з аспектів здорового способу життя це заняття спортом. В даний час відмічено, що спорт, як аматорський, так і професійний, став більш популярним в суспільстві. Урядові програми, досягнення вітчизняних спортсменів, прагнення до здорового способу життя самих громадян підвищила інтерес до спорту, загалом. Однак, факт залишається фактом - спорт набирає популярність.

Кількість людей, які починають вести здоровий спосіб життя з кожним роком зростає, при цьому вік спортсменів від маленьких до дуже великих. Займання різними видами спорту приваблює велику кількість дітей, підлітків, молоді і впливає на їх виховання.

Предметом нашого дослідження була особистість спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами. **Мета дослідження** - дослідити психологічні особливості спортсменів і людей, які не займаються спортом.

Умовами виховання особистості засобами східних одноборств є сукупність психолого-педагогічних методів, засобів і прийомів, необхідних для здійснення виховного впливу на особистість з метою формування її мотиваційних і ціннісних орієнтацій [1, с 49].

**Результати дослідження.** У дослідницькій роботі використано наступні методики: «Методика САН» (Методика і діагностика самопочуття, активності і настрою); «Тест - опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха»; Опитувальник «Задоволеність життям»; «Форма з вивчення особистості» Д. Джексона.

Виявлені особливості самопочуття спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами. Самопочуття, активність та настрій у спортсменів кращі ніж у студентів, які не займаються спортом. Це свідчить про те, що студенти, які займаються спортом мають вищий рівень фізіологічної та психологічної комфортності. Вони рідше переживають почуття дискомфорту в різних частинах тіла. Це зумовлено постійними фізичними та психологічними навантаженнями під час тренувань та змагань. Також власна динаміка спортсменів є джерелом

перетворення та підтримки життєво важливих зв'язків з навколишнім середовищем. Їх психічна активність, активність свідомості, особистості, взаємодії у групі та суспільстві значно вища.

Визначена особистісна зрілость спортсменів, що займаються боротьбою. За шкалою «Мотивація досягнень» відслідковується загальна спрямованість діяльності спортсменів на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, до досягнення високих результатів.

За шкалою «Відносин до свого «Я» спортсмени оцінюють особистість людини за такими характеристиками зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, вміннями та навичками. Разом з тим даний аспект передбачає такий істотний параметр поведінки, як адекватна самооцінка, висока вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повага до інших людей. Всі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, нерідко проявляється в неусвідомленому прагненні підбадьорити себе похвалянням, бравадою, саморекламою і т.д. За шкалою «Почуття громадянського обов'язку» у спортсменів спостерігається задовільнений рівень відношення до цього, а у тих студентів, що не займаються спортом не задовільне почуття громадянського обов'язку. З цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно - політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм. За шкалою «Життєва установка» спостерігається задовільний рівень у спортсменів та не задовільний у студентів. У цей вельми умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього сущого, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розважливість. За шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншою людиною» спостерігається не задовільний рівень і у спортсменів і у студентів. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. У це поняття включені такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до відчування і співпереживання), вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми.

Визначено задоволеність життям спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами. А по таких шкалах, як розчарування в житті, втома від життя, занепокоєння про майбутнє спортсмени мають нижчі показники ніж студенти, які не займаються спортом тому, що спортсмени більш активні, мають кращій настрій та самопочуття.

Що стосується особистісних особливостей спортсменів, що займаються бойовими мистецтвами, то за шкалою «Потреба в досягненнях» вони орієнтовані на особливі досягнення, готові багато працювати і робити зусилля, щоб досягти досить високих цілей. За шкалою «Витримка» спортсмени завзяті і наполегливі в роботі, готові багато брати на себе, готові до монотонної роботи. За шкалою «Уникнення ризику» у спортсменів вищі показники, вони прагнуть до максимальної особистої безпеки, уникають ризику, побоються фізичних травм. Це обґрунтовано тим, що якщо буде важка травма, то можно поставити хрест на спортивній кар'єрі. За шкалою «Готовність до допомоги» як спортсмени, так і студенти які не займаються спортом готові охоче йти на допомогу іншим, піклуватися про слабких, хворих. За іншими показниками спортсмени намагаються тримати свої речі в порядку, відкидають все незаплановане, багато часу проводять в розмовах, схильні до вільного проведення часу, багато дій здійснюють заради жарту, схильні поговорити, роблять ставку на хорошу репутацію, піклуються про коректність своєї поведінки, поводяться аристократично.

**Висновки.** Представляється перспективним продовжити дослідження в наміченому напрямі і поширити діапазон психологічних особливостей, що можуть бути вивчені у межах окресленої проблеми.

1. Шевчук ОВ. Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень вихованців секцій бойових мистецтв: класифікаційна робота, м. Маріуполь, Маріупольський державний університет. 2021. 129 с.

# ПРОБЛЕМАТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПАРТНЕРІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

**Алексєєнко-Лемовський Даніїл, Смоляр Ірина**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** Спортивні танці як і будь який інший вид спорту вимагає від танцюристів значних фізичних та психічних зусиль. Звісно, що естетика танцю залежна від емоцій і настрою партнерів, а майстерність і тривала спортивна кар'єра можлива з урахуванням та регулюванням впливу стресу, що завжди супроводжує спортсмена як на тренуваннях так і змаганнях. Більш того, чим вище рівень змагань, тим вищим буде емоційне напруження, а можливо і перенапруження, що з часом без відповідного контролю призведе до емоційного вигорання.

**Результати дослідження.** Емоційне вигорання – це стан, який виникає внаслідок тривалого інтенсивного стресу та перевантаження, зазвичай пов'язаного з роботою або іншими значущими сферами життя [2]. Цей термін спочатку використовувався в контексті робочого середовища, але його можна також застосовувати до інших сфер життя.

Основні ознаки емоційного вигорання включають:

- *Виснаження енергії:* відчуття стійкого стомлення, навіть при невеликих навантаженнях.
- *Дистанціювання:* відчуття відчуженості та відсутності інтересу до роботи або інших звичних аспектів життя.
- *Зневаження:* зменшення самооцінки та ставлення до власних досягнень.
- *Емоційна втома*: почуття емоційної втоми та роздратованості, навіть у відповідь на невеликі стресові події.
- *Втрата інтересу* до роботи, мотивації та задоволення від професійних чи особистих зусиль.

Емоційне вигорання може виникати в різних професійних сферах, включаючи соціальну роботу, медицину, бізнес та інші. Чинники, які сприяють вигоранню, можуть включати високий рівень стресу, невідповідність між робочими вимогами і ресурсами, а також недостатністю самоуправління особи [1,3,5]. Можливості подолання емоційного вигорання включають відновлення балансу між роботою та особистим життям, збереження здорового способу життя, звернення за психологічною підтримкою, а також впровадження стратегій для зниження стресу та покращення самоперцепції.

Тема емоційного вигорання в спортивних танцях завжди залишається актуальною, оскільки цей вид спорту вимагає високого рівня фізичної та емоційної витривалості. Танцюристи, особливо на високому рівні, зазнають значного стресу та тиск і це може впливати на їхню емоційну стійкість та загальний психологічний стан. Ось деякі аспекти, які роблять цю тему актуальною:

- *високий рівень конкуренції:* світ спортивних танців відомий своєю жорсткою конкуренцією – танцюристи працюють над досягненням високих стандартів і часто стикаються з великим тиском для вдосконалення своїх виступів;
- *фізична та емоційна втома:* тренування та виступи вимагають від танцюристів значної фізичної та емоційної енергії, постійний режим тренувань та конкурсів може вивести спортсменів на межу втоми;
- *стресові ситуації під час виступів:* великі змагання та публічні виступи можуть бути джерелом великого стресу для танцюристів, тому емоційна підготовка та стресостійкість грають важливу роль у здатності ефективно впоратися з такими ситуаціями;
- *взаємодія з партнером та тренером:* співпраця з партнером та взаємодія з тренером можуть стати джерелом конфліктів та емоційного напруження;

• *збалансованість між життям та спортом:* багато танцюристів мають складності у збалансуванні між тренуваннями, виступами та особистим життям, що відповідно може призводити до підвищення рівня емоційного вигорання [4].

У зв'язку з цим, розуміння психологічних аспектів та розвиток стратегій для управління психічними станами танцюристів та попередження стану емоційного вигорання можуть бути корисними для підтримки та покращення психологічного благополуччя танцюрів у світі спортивних танців.

**Висновки.** Дослідження чинників, що впливають на емоційний стан танцюристів, а з часом призводять до емоційного вигорання, дозволить вчасно впроваджувати в психологічну підготовку відповідні психолого-педагогічні засоби попередження та корекції емоційного вигорання та подовжать спортивну кар'єру.


1. Булатевич НМ. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. Вісник Київського національного університету імені Т.Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005.Вип. 22–23: 47–50.
2. Максименко СД, Карамушка ЛМ, Зайчикова ТВ. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Максименка СД, ред. Київ; 2006. 365 с.
3. Ковальчук В, Воронова В. Особливості професійного вигорання тренерів із різним професійним досвідом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2014.3(27):15–18.
4. Крикун О, Воронова В, Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу.Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023.(1):39–43. Доступно на http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2023_1_9.
DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.39–43
5. Тукаєв СВ, Погорільська НІ, Макарчук МЮ, Федорчук СВ. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. [Електронний ресурс] 2022. (1): 28–32. Доступно на http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2022_1_6. DOI: 10.32652/spmed.2022.1.28–32


## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК І ВИМОГИ ДО РОЗВИТКУ ЇХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ


**Бабаєв Юрій, Юр'єв Станіслав, Большаков Олександр**
**Військовий інститут танкових військ**
**Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків, Україна**


**Актуальність дослідження.** Танкові війська України – це рід військ СВ ЗС України та головна ударна сила, що має на озброєнні основні бойові танки. Танкові війська застосовуються переважно спільно з механізованими військами на головних напрямках і виконують такі основні завдання: у обороні – безпосередня підтримка механізованих військ, відбиття наступу противника і нанесення контратак і контрударів; у наступі – нанесення потужних ударів на велику глибину, розвиток успіху, розгром противника в зустрічних боях. Основними завданнями підрозділів танкових військ є утримання зайнятих районів, позицій та рубежів, відбиття ударів противника, розгрому військ та прориву його оборони, захоплення важливих об'єктів та рубежів.

**Результати дослідження.** Як зазначають В. О. Гунченко та інші вчені до 25% загального часу бойових дій особовий склад танкових підрозділів перебуває в умовах підвищеного шуму, вібрації (вертикальна та горизонтальна), запиленості, трясіння та поштовхів, прискорень, продуктів горіння паливно-мастильних матеріалів, порохових газів. Зазначені фактори

ускладнюють діяльність військовослужбовців, примушують їх витрачати додаткові зусилля для збереження рівноваги та зручного положення, утруднюють прицілювання та стрільбу, сприяють більш сильному заколихуванню і стомленню. Крім того танкові екіпажі перебувають в умовах постійного впливу на організм і психіку особового складу з боку несприятливих факторів середовища, у якому перебувають військовослужбовці під час виконання професійної діяльності. Найбільш характерними для діяльності танкістів є: одноманітне робоче положення; тривале знаходження в шоломофоні, що викликає підвищення температури та головний біль; значне коливання температури; погана видимість місцевості, яка вимагає підвищеної уваги, що призводить до перенапруження психіки; автономне розміщення членів екіпажу в корпусі танка (перебування в обмеженому просторі), яке викликає в них почуття невпевненості та тривоги, вимагає від воїнів високої згуртованості та підготовленості до спільних дій. Також за вивченим досвідом відбиття збройної агресії країни терориста відомо, що під час виконання бойових завдань особовий склад танкових підрозділів може зіштовхнутися з необхідністю залишити танк (у разі його підбиття або виходу з ладу), здійснювати його оборону або тривале пересування по пересіченій місцевості, перенесення поранених членів екіпажу, надання їм невідкладної допомоги, подолання природних, в тому числі й водних перешкод. Усі ці дії вимагають високого рівня фізичної та психологічної підготовленості особового складу.

Підготовка майбутніх фахівців танкових підрозділів здійснюється у ВВНЗ СВ ЗС України, зокрема у Військовому інституті танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», де курсанти-танкісти навчаються за спеціальністю 253 «Військове управління (за видами збройних сил)» (спеціалізація «Управління діями підрозділів танкових військ»). Поміж інших завдань, ОПП передбачає: засвоєння основ базових знань із професії; використання вогневих можливостей танків та застосовування всіх способів ведення вогню з них вдень і вночі з урахуванням метеорологічних умов та умов місцевості; використання технічних можливостей танків зі швидкості, маневреності в різних умовах місцевості, вантажопідйомності і тягових якостей; проведення маневрів у різних видах бою в умовах обстановки, наближеної до бойової; проведення тактичних розрахунків для прийняття рішень на тактичні дії для різних видів бою в обстановці, що склалася; забезпечення фізичної та психологічної готовності військовослужбовця. Щодо вимог до фізичної готовності фахівців танкових військ, то серед військово-професійних та військово-спеціальних компетентностей, які формуються у процесі навчання, є: здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, здатність виживання на території, яка контролюється противником в різних фізико-географічних умовах. Серед програмних результатів навчання, які повинні бути досягнуті у ході підготовки майбутніх командирів танкових підрозділів, знаходимо: переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов’язані з виконанням службових обов’язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи в підрозділі; демонструвати навички захисту себе і забезпечення захисту особового складу, озброєння та військової техніки підрозділу в бою; підтримувати сприятливий морально-психологічний клімат і психологічно готувати особовий склад підрозділу до дій в екстремальних умовах. Вищезазначене свідчить, що у процесі навчання у ВВНЗ необхідно завчасно здійснювати фізичну підготовку майбутніх фахівців танкових військ, враховуючи специфіку їх майбутньої професійної та бойової діяльності.

**Висновок.** З’ясовано, що основними руховими якостями фахівців танкових військ, які забезпечують ефективність їх професійної та бойової діяльності, є силові якості (сила, силова витривалість). Також необхідно забезпечити високий рівень військово-прикладних рухових навичок у перенесенні ваги, подоланні перешкод, метанні гранат, швидкій посадці в техніку та висадці з неї.

Забезпечення психічної стійкості до несприятливих факторів і специфічних умов бойової діяльності та значних фізичних навантажень; формування і збереження у військовослужбовців високого рівня професійної працездатності.

1. Бойовий статут механізованих і танкових військ Сухопутних військ Збройних Сил України. Частина ІІ (взвод, відділення, екіпаж). К.: Командування Сухопутних військ ЗС України, 2016. 228 с.
2. Гунченко ВО. Оптимізація спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців підрозділів технічного забезпечення Сухопутних військ Збройних Сил України : дис. … д-ра філософ. : 017 ; 01 / Гунченко Вячеслав Олексійович. Харків, 2023. 325 с.
3. Данильченко К. Сталева кіннота. Якими танками воює українська армія // BBC NEWS Україна. 7.02.2021. [електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.bbc.com/ukrainian/features-55927664
4. Збірник нормативів з бойової підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України, затверджені Командувачем Сухопутних військ Збройних Сил України 10.10.2021. ТП 7-00(194).11.01.
5. Освітньо-професійна програма «Управління діями підрозділів танкових військ» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 253 «Військове управління (за видами Збройних Сил)» / розроб. А. М. Касімов, О. Кумпан, О. Клімов та ін. Харків : ХІТВ НТУ «ХПІ», 2022. 69 с.
6. Сегеда СП, Шевчук ВП, Грицюк ВМ. та ін. Біла книга антитерористичної операції на Сході України (2014–2016). К. : НУОУ. 2017. 162 с
7. Kamaiev OI, Hunchenko VA, Mulyk KV, Hradusov VA, Homanyuk SV, Mishyn MV. et al. (2018). Optimization of special physical training of cadets in the specialty “Arms and Military Equipment”on performing professional military-technical standards. Journal of Physical Education and Sport, 8(Suppl.4), 1808–1810. doi:10.7752/jpes.2018.s4264

## ВПЛИВ ФАКТОРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ОСОБЛИВІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

**Гунченко Вячеслав, Івакін Тарас, Цепляєв Юрій**
**Військовий інститут танкових військ**
**Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,**
**м. Харків, Україна**

**Актуальність.** Поняття психологічної підготовки включає в себе формування в особового складу підрозділів технічного забезпечення психологічної стійкості, тобто таких психологічних якостей, які дозволяють виконувати бойові завдання у складних умовах, які супроводжуються небезпекою для життя та факторами, що з’являються зненацька [2, 3]. Відомо, що в процесі навчання центральна нервова система курсанта, особливо ВВНЗ інженерно-технічного профілю, отримує надзвичайно велике навантаження з цілого ряду об’єктивних та суб’єктивних факторів, які відображаються на його психологічному стані.

**Результати дослідження.** Ми дослідили стан психологічної підготовленості курсантів ВВНЗ до подальшої професійної діяльності. Ми досліджували такі психологічні якості, які необхідні фахівцям технічного забезпечення: концентрація, розподіл, переключення, стійкість уваги, психологічна стійкість, ефективність роботи та ступінь входження у роботу (табл. 1).

Проведене дослідження дозволило зробити висновки щодо недостатньої психологічної підготовленості курсантів до майбутньої професіональної діяльності. Аналіз показників психологічних якостей курсантів, які досліджувалися, виявив, що протягом усього періоду навчання у ВВНЗ необхідного розвитку не відбувається.

Результати досліджень виявили достовірну рівність показників психологічних якостей курсантів протягом усього періоду навчання у ВВНЗ. Концентрація уваги курсантів має незначне покращення на другому та третьому курсі навчання ($\Delta X$=101,7-102,8 ум.од.; $t$=0,966; $p$>0,05) відносно показників першого курсу, але на четвертому курсі виявлено погіршення ($\Delta X$=95,6 ум.од.; $t$=0,888; $p$>0,05). Доведено, що показники курсантів першого та четвертого курсів достовірно не відрізняються ($\Delta X$=7,9 ум.од.; $t$=0,069; $p$>0,05).

Таблиця 1

**Динаміка показників психологічної підготовленості курсантів ВВНЗ за період навчання, ум. од., (n=103)**

| Психологічні якості | | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс |
|---|---|---|---|---|---|
| Концентрація уваги | $\overline{x}$ | 467,80 | 364,60 | 365,50 | 459,90 |
| | ±m | 69,32 | 81,24 | 56,43 | 90,02 |
| Стійкість уваги | $\overline{x}$ | 4,98 | 4,89 | 4,88 | 4,96 |
| | ±m | 0,17 | 0,24 | 0,22 | 0,25 |
| Переключення уваги | $\overline{x}$ | 14,65 | 11,26 | 12,91 | 14,19 |
| | ±m | 2,06 | 2,45 | 1,65 | 2,66 |
| Ефективність роботи | $\overline{x}$ | 36,27 | 46,02 | 40,12 | 34,15 |
| | ±m | 1,02 | 2,36 | 1,46 | 0,83 |
| Ступінь входження у роботу | $\overline{x}$ | 0,88 | 0,87 | 0,86 | 0,85 |
| | ±m | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,02 |
| Психологічна стійкість | $\overline{x}$ | 1,02 | 1,03 | 1,10 | 1,06 |
| | ±m | 0,09 | 0,03 | 0,03 | 0,04 |
| Розумова втома | $\overline{x}$ | 14,80 | 19,60 | 16,80 | 18,80 |
| | ±m | 1,20 | 1,70 | 1,40 | 1,30 |

**Висновок.** Таким чином, проведені нами дослідження підтвердили ствердження науковців, та виявили, що на четвертому курсі спостерігається зниження показників курсантів за всіма психологічними якостями ($p>0,05$), й, як вказує результати дослідження, у подальшій роботі на офіцерських посадах вони не збільшуються, а продовжують погіршуватися та знижуватися ($p<0,05$). Таким чином, проведені дослідження виявили недостатню психологічну підготовленість курсантів до подальшої професійної діяльності, а показники розумової втоми визначають недостатню спроможність курсантів тривалий час здійснювати складну діяльність та виконувати завдання за призначенням.


1. Климович ВБ, Ольховий ОМ, Романчук СВ, Одеров АМ, Лашта ВБ. Проблемні аспекти фізичного виховання, здоров'я і психологічної підготовки юнаків призивного віку до умов служби в секторі безпеки і оборони України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019; 4(3(19)): 39–44.
2. Grankin NA, Kuznecova ZM. Indices of functional state and reserve opportunities of cadets. Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports. 2017; 12(1): 37–46. doi:10.14526/03_2017_232.
3. Klymovich V, Olkhovyi O. Influence on the dynamics of psychophysiological qualities. In: Actual scientific research in the modern world. Collection of scientific works XIV International. scientific Conf. 2016; 6(14): 49–53.
4. Yuriev S, Okhrimenko I, Griban G, Kobernyk O, Kuznietsova O, Dzenzeliuk D, Rozhnova T, Verbovskyi I, Yavorska T, Tkachenko P, Prontenko K. Formation of cadets' psychological readiness for professional practice during sport activities. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. 2019; 7(116): 1–30.

# ПОКРАЩАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНИХ ІГОР

**Зімніков Олег, Борзило Олександр, Комар Іван**
**Військовий інститут танкових військ**
**Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»,**
**м. Харків, Україна**

**Актуальність.** Повномасштабна війна в Україні, яка триває уже третій рік негативно відображається як на показниках фізичного, так і психоемоційного стану військовослужбовців усіх військових спеціальностей і тих, які виконують бойові завдання на лінії зіткнення з ворогом, і тих, які проходять підготовку у більш віддалених від фронту районах. Кожен день, який проживають українці, як військовослужбовці, так і цивільні, є стресовим для них. Стрес під час війни так чи інакше зачіпає кожну людину, хоча його сила, інтенсивність і наслідки для психіки та фізичного здоров'я для кожного дещо відрізняються.

**Результати дослідження.** Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя і здоров'я. Війна призвела до поєднання усіх цих чинників (стресорів). Так, до основних чинників, які спричиняють виникнення стресу, зокрема у військовослужбовців у процесі їх професійно-бойової діяльності належать: постійне очікування небезпеки для життя і здоров'я; перебування у стані невизначеності; перебування в небезпечному середовищі; раптові гучні вибухи та постріли; споглядання травматичних поранень і смертей побратимів, ворожих знущань над полоненими та цивільним населенням; не регламентованість режиму харчування і відпочинку; фізичне виснаження; тривала нестача сну; довга розлука з близькими та інші. До стресорів навчальної діяльності курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), також належать: висока психоемоційна напруга; висока інтенсивність виконання завдань; насиченість дій; інтелектуальні та фізичні навантаження; необхідність інтенсивного сприйняття, переробки й інтерпретації великих обсягів інформації; виконання завдань у умовах жорсткого дефіциту часу, фізична втома та інші. Усі перераховані стресори несуть загрозу життю військовослужбовців, негативно впливають на стан їхнього здоров'я, знижують ефективність навчальної та професійно-бойової діяльності або призводять до її зриву.

Вчені зазначають, що до стресу можна або адаптуватись, або ж усунути його причину. Серед основних напрямків боротьби зі стресом під час війни, прискорення адаптації до стресу та уникнення його негативних наслідків, фахівціф виділяють: регулювання (за можливості) режиму праці та відпочинку (сну); раціональне (здорове), збалансоване (вітамінізоване) харчування; дотримання постійної рухової активності; застосування методів психічної саморегуляції (аутогенне тренування, дихальні вправи, медитація, самомасаж, робота з біологічно активними точками, вправи для зняття напруження тощо); повна відмова від шкідливих звичок. Разом із тим, проблема вивчення ефективності різних видів рухової активності (регулярних фізичних навантажень) у ході виконання завдань навчальної та професійно-бойової діяльності під час війни щодо формування стресостійкості у військовослужбовців (курсантів та офіцерів), покращання їх фізичного та психоемоційного стану є ще не повною мірою дослідженою.

Одним із простих і доступних засобів і методів подолання стресу є фізичні вправи. Фізичні вправи вважаються одним із немедикаментозних методів самозаспокоєння; зниження в організмі кортизолу (гормону стресу); стимулювання вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. За даними низки вчених, одним із найбільш ефективних видів рухової активності у розв'язанні вищезазначеної проблеми є спортивні ігри. Військові фахівці країн НАТО розглядають спортивні ігри як засіб підвищення стійкості особового складу до впливу бойового стресу, зміцнення дисципліни та згуртованості підрозділів, зняття психоемоційного напруження, зміцнення здоров'я та підвищення мотивації до регулярної рухової активності

**Висновок.** Перебування військовослужбовців у травматичних ситуаціях, які викликають посттравматичний стресовий стан потребує від командирів, органів по роботі з особовим складом в практичній роботі враховувати фактори, що впливають на бойову діяльність військ, стадії прояву стресу у військовослужбовців, удосконалювати форми й методи психологічної допомоги й реабілітації. Надання фізкультурно-спортивних послуг учасникам бойових дій із використанням засобів спортивних ігор сприяє кількісній та якісній зміні показників прояву депресивних станів, ПТСР, підвищує рівень стресостійкості, сприяє вихованню самодисципліни, привчає відповідальності перед самим собою, вчить цінувати час, можливості та бачити шляхи для покращення різних життєвих ситуацій. Військовослужбовці за рахунок спорту швидше і якісніше соціалізуються, покращують фізичне, психічне і моральне здоров'я, демонструють незламність духу і патріотизм, служать наочним прикладом для молодого покоління нашої країни.


1. Bryndikov Yu. (2018). Theory and practice of rehabilitation of servicemen participating in hostilities in the system of social services: [Unpublished. thesis ... Dr. Ped. Sciences:]. Khmelnytskyi National university; Ternopil national ped. University named after V. Hnatyuk.
2. Matveev S, Krushynska N, Krasnianskiy K. Sports for servicemen who were wounded during military actions: state, problems, and prospects. Theory and Methods of Physicaleducation and sports. 2021; 4: 3–7.
3. Блінов ОА. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. Вісник НАОУ. Київ: Міленіум; 2006; 2: 118–124.


## ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА МОТИВАЦІЮ І РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ


**Болібрук Катерина**
**Державний торговельно-економічний університет,**
**м. Київ, Україна**


**Актуальність дослідження**. Емоційне вигорання є серйозною проблемою серед спортсменів, яка суттєво впливає на їхню мотивацію і спортивні результати. Це явище зазвичай проявляється через фізичне та емоційне виснаження, коли спортсмен втрачає здатність досягати високих результатів через постійну втому та втрату внутрішньої мотивації. Причинами цього процесу є інтенсивні тренування, постійний стрес, з яким стикається спортсмен під час змагань, а також високі очікування з боку тренерів та оточення. Всі ці фактори накопичуються, створюючи передумови для вигорання, що поступово погіршує не лише фізичний, але й психологічний стан спортсмена.

**Результати дослідження.** Вигорання в спорті пояснюється через різні теоретичні моделі. Однією з найпоширеніших є когнітивно-афективна модель Сміта, яка стверджує, що вигорання є наслідком тривалого стресу, що накопичується протягом часу. Це призводить до того, що спортсмен втрачає емоційну стійкість, починає почуватися пригніченим та виснаженим. Психологічне виснаження доповнюється фізичною втомою, що посилює негативний вплив на результати в змаганнях. Іншою важливою моделлю є модель Шмідта і Штейна, яка пояснює вигорання через обов'язок спортсмена відповідати очікуванням тренерів та оточення. Коли спортсмен займається спортом не за власним бажанням, а через зовнішній тиск, це збільшує ризик емоційного виснаження [1].

Дослідження що проводли С. В. Тукаєв, Н. І. Погорільська, М. Ю. Макарчук, С. В. Федорчук демонструють, що вигорання має безпосередній вплив на спортивні результати. Наприклад, за даними, отриманими під час дослідження волейболісток Національного університету фізичного виховання і спорту України, було виявлено значне підвищення рівня виснаження після шести місяців інтенсивних тренувань. Це свідчить про те, що тривалі фізичні навантаження без відповідного відновлення негативно впливають на фізичний стан

спортсменів, що, в свою чергу, призводить до зниження результатів на змаганнях. Крім того, у спортсменів зменшується впевненість у власних силах, що призводить до зниження мотивації для досягнення нових успіхів [2].

Подібні висновки зроблено й у дослідженні Хижняк А.А, Мирошніченко В. О. та Костенко М. П., студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Результати цього дослідження показали, що війна суттєво підвищила рівень емоційного вигорання серед студентів. До початку воєнних дій 63,4% респондентів демонстрували ознаки емоційного напруження, але під час війни цей показник піднявся до 74,2%. Особливо значним було зростання фази виснаження: якщо до війни лише 14,6% студентів мали симптоми вигорання, то після кількох місяців воєнних дій цей показник збільшився до 60,7%. Це свідчить про значний вплив зовнішніх стресових факторів, які погіршують психоемоційний стан спортсменів, котрі зазнають не лише фізичних навантажень, але й сильного психологічного тиску через зовнішні обставини [3].

Вигорання також впливає на внутрішню мотивацію спортсменів. Спортсмени, які стикаються з емоційним виснаженням, втрачають інтерес до своєї діяльності, що призводить до зниження їхньої ефективності на тренуваннях і змаганнях. Наприклад, волейболістки, які переживали емоційний дефіцит, показували погіршення результатів під час змагань, адже вони вже не відчували тієї внутрішньої потреби досягати успіхів, яка була раніше. Їхня внутрішня мотивація поступово зникала через постійне навантаження, відсутність відновлення та емоційний тиск. Цей процес призводить до зниження відчуття досягнень і втрати відчуття задоволення від власної діяльності [3].

Важливим аспектом у боротьбі з вигоранням є забезпечення належного балансу між тренувальними навантаженнями та відновленням. Недостатнє відновлення після інтенсивних тренувань є однією з основних причин вигорання, тому спортсмени повинні отримувати не лише фізичну, але й психологічну підтримку для запобігання цього стану. Крім того, важливу роль відіграє мікроклімат у команді або спортивному колективі, адже підтримка з боку тренерів і колег може значно знизити ризик вигорання. Спортсмени, які відчувають підтримку з боку свого оточення, зазвичай краще справляються зі стресом і рідше стикаються з емоційним виснаженням [3].

**Висновок**. Емоційне вигорання є складним і багатоаспектним явищем, яке суттєво впливає на мотивацію спортсменів та їхні спортивні результати. Тривалі фізичні та емоційні навантаження, стрес, високі очікування оточення та відсутність належного відновлення створюють умови для розвитку цього стану. Дослідження показують, що вигорання безпосередньо призводить до погіршення фізичного і психологічного стану спортсменів, зниження мотивації та результативності на змаганнях. Для запобігання вигоранню важливо забезпечити комплексний підхід до відновлення, включаючи не лише фізичні методи, але й психологічну підтримку, а також створення сприятливого мікроклімату в команді.


1. Аршава ІФ, Кутовий КП. Особливості зв’язку емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. Наук Вісн Херсон Держ Ун-ту Сер Психол Наук. 2023: 75-80.
2. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів / С. Тукаєв, та ін. Спорт Мед Фіз Терап Ерготерап. 2022: 28-32.
3. Хижняк АА, Мирошніченко ВО, Костенко МП. Вплив стресогенних факторів на психологічний стан та продуктивність навчальної діяльності студентів спеціальності фізична культура і спорт в умовах війни. Наук Часоп НПУ ім. МП Драгоманова. 2023: 149–154.


**Науковий керівник:**
**ст. викладач Гайдай С. І.**

# PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR COMPETITION USING IDEOMOTOR TRAINING IN 400 METER RUN

**Burnashev Rashid**
**Uzbek State University of Physical Education and Sport**
**Chirchik city, Republic of Uzbekistan**

**Introduction**. 400-meter run is a sprint distance that requires athletes to combine maximum speed, endurance, and proper race tactics [1]. Modern research in sports psychology emphasizes the importance of using ideomotor training methods to improve athletic performance. Ideomotor training is increasingly being applied in sports practice, especially among high-level athletes. Given the complexity of the 400-meter race, where energy needs to be distributed across the entire distance, proper preparation can have a significant impact on the final result [3].

**Purpose of the study** is to determine the significance of ideomotor training for a qualified 400-meter runner.

**Objectives.** To identify the athlete's ability to determine specific 100-meter segments within the complete race distance. To assess the athlete's sense of pacing on different segments of the distance [2].

**Methods.** To achieve the stated research objectives, the following methods were used: analysis of scientific and methodological literature on the chosen topic, an instrumental method involving the monitoring of the cardiovascular system using the "Polar h10" heart rate monitor with the "Polar Beat" software to track various changes and responses to ideomotor load, and a "Flott" stopwatch [4].

**Results.** During the warm-up, the athlete performed 8 warm-up exercises, including stretching and specific running exercises, where she completed the warm-up faster than during the standard training process. However, during the 2 km warm-up run, she fell behind in time. In the ideomotor training session simulating the final 400-meter race, the athlete ran the first 100 meters ahead of pace, but fell behind in the second and third 100-meter segments. In the last 100 meters, the athlete finished faster than her race time. It should be noted that the athlete did not complete the ideomotor training within the required time, indicating a lack of ability to accurately perceive pacing throughout the distance. This highlights the need to adjust the training process to improve distance and speed perception.

**Conclusion.** Ideomotor training is an effective tool for preparing athletes for competition, particularly in the 400-meter run, where success depends on a combination of physical and psychological factors. For the qualified athlete, ideomotor training helped optimize technique, energy distribution, and race tactics, as well as manage emotional tension. The proper integration of this method into the training process can significantly improve performance in high-level competitions.

1. Baum K. The Mental Age: Maximize Your Sports Potential with the Mind-Body Connection. TarcherPerigee; 1999 Mar 1; 19-21. New York.
2. Graubner R, Nixdorf E. Biomechanical Analysis of the Sprint and Hurdles Events at the 2009 IAAF World Championships in Athletics (Translated from the original German by Jürgen Schiffer), 17-19. Berlin.
3. Rumpf MC, Lockie RG, Cronin JB, Jalilvand F. Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: a brief review. *J Strength Cond Res*. 2016. 30(6): 67–85.
4. Schiffer J. The 400 metres. New Studies in Athletics by IAAF. 2008. 7-13.

# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЛОНТЕРІВ: ПСИХОСОМАТИЧНІ ОЗНАКИ ПТСР

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

**Актуальність дослідження.** Збереження ментального здоров'я стало особливо актуальним з початком повномасштабного вторгнення рф в Україну. Постійна небезпека підвищує тривожність і ризик травматичних переживань, негативно впливаючи на психічне здоров'я. Це питання стало пріоритетом державної політики в Україні. Науковці досліджують проблему ментального здоров'я українців з різних методологічних напрямів, включаючи теорію психолого-педагогічного дослідження, психофізіологічні концепції та системний підхід. Важливо оцінити адаптаційні фактори та психофізіологічні чинники, що впливають на психосоматичний гомеостаз при ПТСР. Волонтери, зокрема психологи, психотерапевти та медичні працівники, надають безкоштовну психологічну допомогу, підтримуючи ментальне здоров'я населення. Серед них є також студенти та особи без фахової освіти, які проходять підготовку [1, 2].

**Метою тези** є обґрунтування ментального здоров'я волонтерів в контексті виділення психосоматичних ознак ПТСР.

Дослідження проводилося з волонтерами Київського міського центру «Надія» та Волонтерського центру «Шахіна» для вивчення зв'язку між емоційним вигоранням, ціннісними орієнтаціями, життєстійкістю та психосоматичним статусом. Вибірку склали 120 волонтерів віком 24-56 років (116 чоловіків та 4 жінки), серед яких 40 займалися благодійництвом, а 80 нещодавно повернулися з зони конфлікту. Використано психодіагностичні інструменти: методику діагностики емоційного вигорання, опитувальник NEWS, контрольний перелік симптомів ПТСР (PCL-5) та опитувальник посттравматичного зростання. Проведено ретроспективний аналіз психосоматичних порушень за повним медикопсихоневрологічним обстеженням. Діагностичні процедури здійснено за згодою волонтерів в умовах амбулаторної допомоги. Статистичну обробку результатів проведено за допомогою пакета Statistica 17.0 for Windows.

**Результати дослідження.** При діагностиці психосоматичних проявів ПТСР важливо враховувати загальні невербальні симптоми: вираз обличчя, тугу, тривожність, апатію, втрату апетиту, проблеми зі сном, відсутність покращень після реабілітації та нерегулярне дотримання профілактичних рекомендацій. Емоційне вигорання у волонтерів проявляється в трьох фазах: напруження, резистенції та виснаження, що свідчить про високий рівень стресу і депресію у 23,9% пацієнтів. Спостерігаються психічні розлади, такі як астенічний, тривожно-фобічний, істероформний та депресивний синдроми.

Психосоматичні прояви варіюють залежно від інтенсивності роботи, стресових умов та особистісних ресурсів. Вони включають фізичні симптоми (головний біль, проблеми травлення, серцеві болі), емоційні симптоми (тривожність, страхи, депресивні стани), виснаження, порушення сну, психосоматичні реакції, зміни в поведінці та зниження працездатності.

Згідно з результатами психодіагностичних методик [1, 2]:

1. *Емоційні стани*: У 67% респондентів спостерігалася урівноваженість між «піднесеність» і «пригніченість». Тривожність домінувала у 33%, втома – у 31%, позитивні емоції (спокій, енергійність) були менш поширені.
2. *Настрій*: У 74,5% респондентів зниження настрою не спостерігалося, у 19,5% – незначне, у 7% – значне. Глибоке зниження настрою не виявлено.
3. *Ангедонія*: У 76% респондентів збережена здатність отримувати задоволення від життя, низький рівень ангедонії – у 9%.

Результати свідчать про адаптацію багатьох волонтерів до стресу війни, хоча тривожність і пригніченість залишаються. Наявність показників ПТСР підкреслює

необхідність психологічної підтримки та діагностики. Дослідження емоційного вигорання (методика В. Бойка) показало, що у 63% випадків психотравмування посилюється з часом. Волонтери відзначають травматичність умов роботи та стосунків, що негативно впливає на психічний стан. 37% респондентів відчувають тривогу через обов'язки, маючи високий рівень депресії. Попри це, більшість задоволені своєю діяльністю та спілкуванням з колегами.

*Фаза «резистенції»* характеризується зменшенням професійних обов'язків у 37% волонтерів. У 28% спостерігається емоційний дефіцит і відчуження, 18% мають неадекватні емоційні реакції, а 17% – емоційно-моральну дезорієнтацію, проявляючи байдужість до професійних обов'язків.

*Фаза «виснаження»* у волонтерів з ПТСР пов'язана з психосоматичними порушеннями. Емоційне виснаження виявляється у 32% осіб через фізичну і психічну перевтому, проблеми у взаємодії та зниження самооцінки. У 26% спостерігається деперсоналізація, що призводить до емоційного вигорання, а у 23% – емоційний дефіцит і відчуття пустоти.

За даними опитувальника PCL-5, серед волонтерів, нещодавно повернених із зони конфлікту, виявлені такі психічні прояви: астенічний – 32,4%, тривожно-фобічний – 29,7%, істероформний – 16,2%, депресивний – 29,6%.

У волонтерів з *астенічним типом ПТСР* спостерігаються виснаження нервової системи, підвищена втома та погіршення настрою. У *тривожно-фобічних* – високі рівні тривоги, панічні стани та розлади сну. У волонтерів з *істероформним типом* – порушення вегетативних функцій та *істеричні розлади*, включаючи конверсійні симптоми.

У волонтерів з *депресивним типом ПТСР* спостерігалися невротичні розлади, виражена депресія та загальмованість. Настрій був низьким, без вітальних компонентів, що свідчило про глибоке поглинання психотравмуючою ситуацією. Посттравматичний стресовий розлад у волонтерів проявляється через різні психосоматичні симптоми. Розуміння їх генези є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та втручання, що допоможе волонтерам управляти симптомами ПТСР і зберігати психічне здоров'я.

Таким чином, психосоматичний механізм взаємозв'язку психічної діяльності та поведінки при ПТСР зумовлений впливом травматичного чинника, що викликає постійне відчуття небезпеки, панічні атаки, безнадію, апатію, агресію, соціальну ізоляцію та почуття провини. Це призводить до збою психовегетативних функцій (наприклад, прискорене серцебиття), що негативно впливає на емоційний фон та розвиток особистості. Результати опитувальника посттравматичного зростання свідчать про підвищення цінностей життя (45,4%) і прагнення до нових можливостей (42,6%), що пов'язано з переоцінкою життєвих пріоритетів, пошуком нового сенсу та цілей, а також зверненням до духовності та емпатії як джерел підтримки, що зміцнює соціальні зв'язки.

**Висновок.** Науковий інтерес до генези психосоматичних порушень у волонтерів з ПТСР зосереджений на психологічних детермінантах сприйняття життєвих ситуацій під час війни. Вивчаються особистісні якості, які впливають на сприйняття і оцінку трагічних подій, а також на збереження віри в позитивне майбутнє. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між вигоранням та особистісними якостями ($p \leq 0{,}001$ та $p \leq 0{,}01$). Потреба в комунікації і самоконтроль знижують рівень вигорання, тоді як негативні емоційні якості корелюють із його підвищенням. Коефіцієнт детермінації $R=0{,}421$ вказує, що 42,1% дисперсії вигорання можна пояснити комунікативними, емоційними та психосоматичними якостями, з найбільшим впливом низької здатності до саморегуляції.


1. Vizniuk I, Puhach S, Mishchuk S. Professional Sustainability of Personality: Analysis of Volunteering Activity in Modern Conditions. Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii» / za nauk. red. S.D. Maksymenka, L.A. Onufriievoi. Kamianets-Podilskyi, 2023. 61:164-185. doi: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-61
2. Kokun OM, Vizniuk I, Dolynnyi S, Ordatii N, Paikush M, Karimulin R. Diahnostyka posttravmatychnoho syndromu: funktsionalno-vehetatyvnyi analiz sensornykh system. Original Researches. Emergency Medicine (Ukraine). 2024;20(3):193-202.

# ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ФУТБОЛЬНОГО АРБІТРА

**Воронова Валентина, Романюк Анастасія**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** Футбольний арбітр є важливою та невід'ємною частиною учасників змагального процесу, психологічні аспекти діяльності яких практично залишаються поза сферою будь-яких наукових досліджень [3].

Вимоги до діяльності сучасного арбітра постійно підвищуються у зв'язку із високою динамічністю, необхідністю реакцій на швидку зміну ситуацій на полі, неупередженого та безпомилкового арбітражу, відповідальністю за допущені помилки, при значних фізичних та психічних навантаженнях під час матчу [2]. Арбітри впродовж проведення гри зазнають психологічного тиску від гравців, тренерів, вболівальників, на фоні напруженого перебігу самої гри, що вимагає від них серйозної фізичної та психологічної підготовки [8]. При цьому судді в футболі - це звичайні люди, зі своїми думками, точками зору, бажаннями, емоціями, мотивацією тощо, які вибрали професію арбітра. Але можливо припустити, що рівень прояву певних психологічних особистісних властивостей, яких вимагає обрана професія, дозволить їм сформувати власний індивідуальний стиль діяльності і досягти успіху.

Дослідження таких властивостей є важливою складовою професійного становлення суддів в футболі, які необхідно починати з огляду теоретичних аспектів за матеріалами науково-методичної літератури та даними Інтернет джерел.

**Результати дослідження.** Науковці підкреслюють, що успішність діяльності арбітра, якісне обслуговування матчів складається із знань техніко-тактичної специфіки футболу як командного виду спорту, розуміння змісту спортивної боротьби, застосовування знань з Правил гри і, обов'язково, гарної фізичної і психологічної підготовки [1]. Впродовж підготовки арбітрів увага, в основному, приділяється теоретичним знанням та фізичному вдосконаленню, але залишаються без необхідного інтересу науковців аспекти психологічної підготовки, яка так потрібна представникам цієї сфери діяльності у футболі. Значущість такої уваги підкреслюється у програмах наставництва, відповідно до Конвенції, де психологічна підготовка, серед 10 тем семінарських занять, займає третє місце [9].

Вивчаючи питання складових успішності діяльності арбітра необхідно звернути увагу на визначення особистісних індивідуально-типологічних якостей, які можна було б віднести до переліку професіонально важливих для футбольних суддів. Серед таких в науковій літературі виділяються як ті, що здійснюють найбільший вплив на успішність суддівської діяльності - психологічні властивості темпераменту, інтелект, вольова саморегуляція, емоційна стійкість, зважаючи на те, що ці характеристики особистості є найбільш сталими [4; 6].

Аналіз наявних наукових досліджень дозволяє виділити серед найбільш важливих емоційну та когнітивну сфери особистості футбольного арбітра.

Безумовно психологічну стійкість арбітри повинні проявляти не лише під час матчу, але й поза полем, до початку змагань, в ситуаціях, що виникають впродовж змагань та після проведення матчу, так як науковці стверджують, що весь шлях кар'єрного росту від початку навчання, то досягнення рівня арбітрів еліт-категорії, це шлях випробування їх психологічної стійкості [12]. Підкреслюється, що арбітри, у яких була добре сформована психологічна стійкість, під час проведення змагань усвідомлювали не лише свої відчуття, але й відчуття гравців, які приймали участь у матчі, могли точно оцінити емоційний стан гравців на полі під час прийняття складних рішень (часто конфронтаційних та непопулярних) що давало їм змогу набагато краще контролювати перебіг подій на полі [10].

Визначальною складовою діяльності судді є прояв необхідних інтелектуальних якостей за будь-яких складних ситуаціях гри, прийняття швидкого, найбільш вірного рішення,

знаходження найбільш доречного виходу, тобто прояв інтелекту - багатогранної та складної когнітивної (розумової) здатності, яка охоплює різні здібності до навчання, міркування, вирішення проблем і адаптації до нових ситуацій. Такі прояви узгоджуються з теоріями інтелекту, пов'язаними з визначенням інтелекту як форми компетентності, зокрема теорія Q. McNemar, в якій зазначається, що загальний інтелект проявляється також і в показниках успішності виконання професійних видів діяльності [5].

Таким чином в професійній кар'єрі арбітра інтелект відіграє неабияку роль, адже він включає в себе досвід, набуті знання і здатність швидко й доцільно використовувати їх у нових ситуаціях, які досі не зустрічалися, а також у процесі розв'язання складних завдань, що є основою прийняття рішень арбітром на полі. Логічне мислення та креативність дає змогу арбітру варіативно застосовувати трактування правил, в той же час слідкуючи за неухильним дотриманням їх в процесі матчу.

В науковій літературі підкреслюється важливість і інших особистісних психологічних характеристик, притаманних арбітрам Еліт категорії, а саме: лідерські якості, напористість, концентрація, емоційний контроль, самовпевненість, психічне здоров'я, працелюбність, автентичність, повага, спокій, скромність, чесність [11].

**Висновки.** Наукові дослідження, в яких розглядалися б питання підготовки арбітрів у футболі, в більшості випадків не стали надбанням практики. Це значною мірою пояснюється тим, що вони носять формальний характер, не відображають реальної специфіки діяльності арбітра та вимог до нього в умовах постійного розвитку футболу як виду спорту [7]. В комплексній програмі підготовки футбольних арбітрів особливу увагу необхідно приділяти саме психологічній підготовці, а також дослідженню психологічних особливостей особистості кандидатів на початковому етапі відбору. Це дозволить отримати необхідні знання і, відповідно до них, здійснювати прогнозування як успішності майбутньої діяльності арбітрів безпосередньо на початку їхньої кар`єри, так і визначати напрями раціонального використання таких даних при виборі арбітрів на матчі різного виду складності та специфіки.


1. Абдула АБ. Ашанін ВС. Про рейтингову атестацію діяльності арбітрів першої і вищої ліги. Матеріали електронної наукової конференції; 15 січ. 2005; Харків: ХГАДИ; 2005: 14-7.
2. Бріскін Ю. Удосконалення структури та змісту навчальної дисципліни „Професійна майстерність тренера". Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010; (1): 74 – 80.
3. Віхров КЛ. Компаньйон футбольного арбітра. Київ; 2003.
4. Іщенко ІА. Психологічне забезпечення професійної придатності футбольних арбітрів до діяльності в особливих умовах» [автореферат дисертації]. Київ; 2012. 25 с.
5. Романова ІА. Генеза сутності поняття «інтелект». http://library.uipa.edu.ua/images/data/zbirnik/36/12riaeci.pdf
6. Саргсян ОЗ., Геворкян А., Хачатурова ЕВ., Мнацаканян БХ. Психологічні фактори, які забезпечують надійну діяльність футбольного арбітра. Жива психологія. 2015; 2(4). doi: 10.18334/lp.2.4.35131
7. Чопілко ТГ. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі [автореферат дисертації]. Київ; 2020. 24 с.
8. Castagna C, Abt G, & D'Ottavio S. Physiological aspects of soccer refereeing performance and training. Sports Medicine. 2007; 37: 625-646.
9. Convention on Referee Education and Organisation 2020 https://www.uefa.com/insideuefa/protecting-the-game/refereeing/
10. Meyer BB., Fletcher TB. Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. Journal of Applied Sport Psychology. 19; 2007: 1-15.
11. Schnyder, Urs; Hossner, Ernst-Joachim Psychological issues in football officiating: An interview study with top-level referees Current Issues in Sport Science: Universität Bern; (1); 2016: 1-14

12. Slack LA, Maynard IW, Butt J, Olusoga P. Factors underpinning football officiating excellence: Perceptions of English Premier League referees. Journal of Applied Sport Psychology; 25; 2013: 298-315. doi: 10.1080/10413200.2012.726935

## ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТАНУ ПОТОКУ У СПОРТСМЕНІВ

**Фольварочний Ігор, Гак Антон**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження**. В Україні, як і в усьому світі, важливою є проблема розвитку не лише фізичних, але й психологічних навичок спортсменів, що забезпечують їхню стійкість до стресу та здатність демонструвати максимальну ефективність у найважливіші моменти кар'єри.

В умовах сучасного спорту, де конкуренція і психологічний тиск на спортсменів зростає, здатність увійти в стан потоку стає не лише перевагою, але й необхідністю для досягнення стабільно високих результатів.

**Результати дослідження**. Стан потоку, вперше описаний М. Чіксентміхайі, відчувається як повне занурення у діяльність. У цьому стані людина відчуває інтенсивну концентрацію і захоплення завданням, час ніби зупиняється, а всі думки і відчуття сконцентровані на поточному моменті. У «потоці» зникають тривога і сумніви, що дозволяє не лише досягти максимальних результатів, а й отримати глибоке задоволення від виконуваної діяльності.

Потік є складним психологічним станом, який формується через поєднання різноманітних суб'єктивних переживань і емоцій [2]. Для його пояснення в спорті зазвичай використовується дев'ятикомпонентна модель, розроблена М. Чіксентміхайі [4;5].

Основна риса цього стану полягає в тому, що спортсмени відчувають завдання як достатньо складне, але водночас досяжне (*баланс між викликом і навичками*). Вони чітко розуміють, що саме потрібно робити, і отримують своєчасний та зрозумілий зворотний зв'язок про свій прогрес (*зрозуміла мета; миттєвий та зрозумілий зворотний зв'язок*). Інші важливі аспекти включають глибоку концентрацію на завданні та відчуття контролю над своєю діяльністю (*концентрація на завданні; відчуття контролю*).

Завдяки глибокій концентрації, зникають саморефлексія та зайві думки, що дозволяє спортсменам діяти інтуїтивно, не задумуючись над кожним окремим рухом (*зниження самосвідомості; злиття дії та її усвідомлення*). Це також призводить до змін у сприйнятті часу: хвилини можуть здаватися годинами, а окремі моменти наче розтягуються (*спотворене відчуття часу*). Всі ці фактори сприяють задоволенню від виконання завдання, що мотивує людину продовжувати діяльність і прагнути повторення такого досвіду в майбутньому (*автотелічний досвід*).

Науковці вважають, що потік можна порівняти із зоною найближчого розвитку за Л.С. Виготським, коли завдання трохи перевищує наявний рівень навичок, що сприяє зростанню та навчанню без надмірного стресу [3]. У міру того, як складність завдання зростає (збільшуючи розрив між складністю завдання і майстерністю), зростає рівень стресу, поки не буде досягнуто критичної точки тривоги, що перерве потік.

Отже, в рамках теорії потоку наголошується на важливості поступового вдосконалення навичок, отримання задоволення від процесу діяльності, що в результаті не лише підсилює мотивацію, а й стимулює особистісний розвиток та навчання.

Потік є переважно індивідуальним феноменом, але міжособистісна взаємодія є тим фактором, який часто викликає та підтримує його [1]. Сприяючи виникненню потоку, тренери тим самим можуть зробити тренування більш цікавими та захоплюючими. Наприклад, підтримуючі *баланс між складністю завдання та навичками*, повинні бути підібрані такі вправи, в яких спортсмен не відчуватиме страху невдачі, але й водночас, не буде нудьгувати.

*Наявність чітких цілей та забезпечення однозначного зворотнього зв'язку*, сприятиме кращому взаєморозумінню між тренером та спортсменом.

*Злиття дії та усвідомлення, концентрація на завданні, відчуття контролю, зниження самосвідомості* – для досягнення цих елементів потоку тренер повинен надати більше свободи спортсменам, мінімізувати покарання та надавати лише інформативні відгуки, що допоможе краще справлятися із завданнями.

Ознака потоку – *трансформація часу*, вказує на те, що тренер повинен задавати реалістичні часові рамки виконання завдання та максимально знизити тиск часу.

В підсумку, стан потоку викликає радість, захоплення діяльністю (*автотелічний досвід*), а отже спортсмени будуть більш схильні співпрацювати з партнерами по команді, адже мета їхніх дій спільна і зрозуміла, та приносить відчуття задоволення.

**Висновок.** Аналіз чинників виникнення стану потоку у спортсменів демонструє, що цей стан є важливим психологічним аспектом, який позитивно впливає на спортивну діяльність. Переживання потоку дозволяє спортсменам досягати високих результатів, водночас отримуючи задоволення від процесу тренувань та змагань.

Основними умовами для виникнення потоку є баланс між складністю завдання та рівнем навичок, чітке усвідомлення цілей і отримання зрозумілого зворотного зв'язку. Тренери відіграють ключову роль у створенні умов, сприятливих для потоку, адаптуючи тренувальні завдання до індивідуальних потреб спортсменів.

Таким чином, розвиток навичок управління потоком може сприяти не лише підвищенню спортивних результатів, але й загальному особистісному розвитку спортсменів.


1. Фольварочний ІВ, Гак АО. Теоретичні передумови розвитку соціальної взаємодії засобами спортивної соціалізації. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024;1(12): 66-73.
2. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of happiness. Random House; 2013. p. 306
3. Nakamura J, Tse DCK, Shandland S. Flow: the experience of intrinsic motivation. In Ryan R, editor, The Oxford Handbook of Human Motivation. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press. 2019. p. 169-186
4. Schüler J, Wolff W, Duda JL. Intrinsic Motivation in the Context of Sports. In: Schüler J, Wegner M, Plessner H, Eklund RC, editors. Sport and exercise psychology: theory and application. Springer Nature; 2023. p. 171-192
5. Swann C. Flow in sport. In: Harmat L, Andersen FØ, Ullén F, Wright J, Sadlo G, editors. Flow experience: empirical research and applications. Springer; 2016. p. 51-64.


## ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ КОГНІТИВНОГО РЕСУРСУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ


**Ганага Ольга, Петровська Тетяна, Федорчук Світлана**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**


**Актуальність дослідження.** Кіберспорт є формою змагальної діяльності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор. Змагальна діяльність у кіберспорті вимагає від спортсмена різнобічні знання комп'ютерних ігор, вміння мислити стратегічно і приймати швидкі рішення, здатність адаптуватися до різних тактик противника, уникати відволікання, підтримувати належний рівень уваги, мати хорошу пам'ять і творчі здібності [3, 5]. Основна відмінність між традиційними видами спорту та кіберспортом – фізичне навантаження на учасників змагань. Замість фізичних якостей, професійно важливими є когнітивні та інтелектуальні здібності [1, 4]. Ефективне управління ресурсами у когнітивній або пізнавальній сфері спортсменів може суттєво підвищити можливість свідомого контролю над їхньою поведінкою, підвищити рівень особистих здібностей, сприяти більш раціональному

підходу до процесу тренування та організації участі в змаганнях [2]. Традиційно, основні ресурси спортивної підготовки прийнято розглядати як підвищення функціональних можливостей спортсмена. Когнітивний ресурс у кіберспорті визначається не лише інтелектуальними здібностями гравця, але і їхньою здатністю ефективно використовувати ці здібності під час гри. Отже, вивчення важливості когнітивного ресурсу є актуальним, що може бути корисним для удосконалення спортивної підготовки кіберспортсменів.

**Метою роботи** є дослідження впливу спеціально розробленої психологічної тренінгової програми на підвищення когнітивних здібностей кіберспортсменів. Завдання дослідження включають розробку програми, оцінку її впливу на ключові когнітивні показники (швидкість обробки інформації, сприйняття, логічне мислення, короткочасну пам'ять, зорову пам'ять, мислення, увагу та уяву), а також аналіз динаміки показників до і після проведення психологічної тренінгової програми.

Методи психологічної діагностики, що вміщують комплекс діагностичних методик: коректурна проба за тестом «Кільця Ландольта», методики «Зорова пам'ять» і «Пам'ять на числа», «Встановлення закономірностей», «Діагностика домінуючої перцептивної модальності» (С. Єфремцева), «Три слова», математична статистика, зокрема критерію Манна-Уітні. Контингент: кількість осіб: 7 кіберспортсменів віком від 19 до 25 років. Дослідження виконувалося на кафедрі психології і педагогіки та НДІ НУФВСУ. Тривалість тренінгової програми: 10 тижнів. Щотижневі заняття тривалістю 2 години.

**Результати дослідження.** Основною структурою тренінгової програми були десять занять, кожне з яких мало свої цілі, завдання та відповідний набір вправ. Такий підхід дозволив забезпечити систематичність і послідовність у розвитку когнітивних здібностей кіберспортсменів, що підтверджується результатами тестувань до та після проходження тренінгу (Рис. 1).

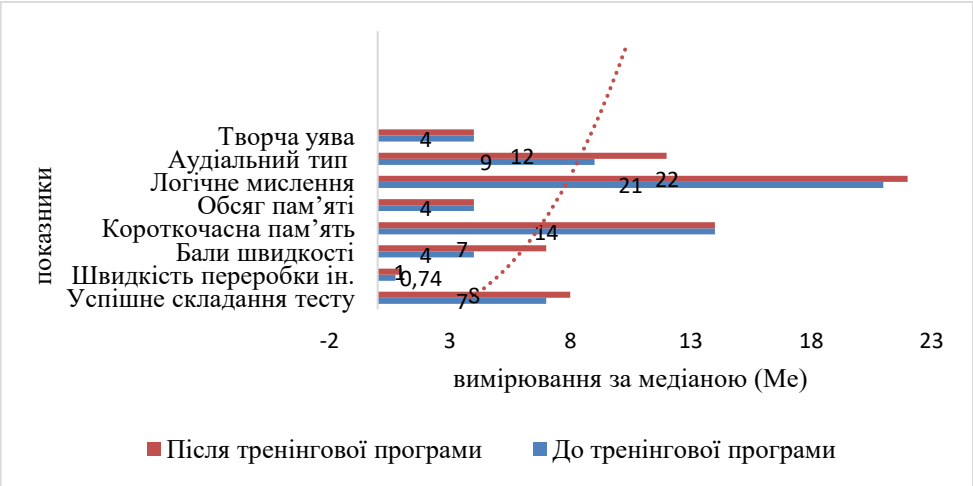



***Рисунок 1.*** **Динаміка показників когнітивної сфери кіберспортсменів до та після тренінгової програми, за Me**

Аналіз результатів показав, що у кіберспортсменів значно покращилися показники когнітивних здібностей після завершення тренінгової програми. Зокрема, спостерігалося підвищення загальної кількості знаків огляду з Me = 561,00 до Me = 645,00. Зменшення кількості пропущених символів з Me = 16,00 до Me = 13,00 вказує на покращення точності та зосередженості під час виконання завдань. З Me = 0 до Me = 0, означає стабільність медіани показника кількості помилок, який свідчить про відсутність негативного впливу тренінгу на точність виконання завдань. Підвищення медіани свідчить про покращення уважності та точності з Me = 7,00 до Me =8,00. Підвищення швидкості переробки інформації з Me = 0,74 ум. од. до Me = 1,00 ум. од. Результати аналізу показали, що різниці між групами до та після тренінгової програми є статистично значущими. Це підтверджується p-рівнями для обох змінних (швидкість переробки інформації та бали швидкості), які є меншими за 0,05.

Наприклад, для змінної (швидкість переробки інформації) p-рівень становить 0,010604, а для змінної (бали швидкості) p-рівень становить 0,018087. *****p<0,05 – значущість різниці між групами за критерієм Манна-Уітні. Ці значення вказують на те, що зміни показників після тренінгової програми не є випадковими і мають високу ймовірність бути обумовленими саме проведеним тренінгом. Це свідчить про ефективність тренінгової програми у покращенні показників швидкості переробки інформації у кіберспортсменів. Покращення логічного мислення з Me = 21,00 до Me = 22,00 балів, покращення аудіального типу сприйняття з Me = 9,00 до Me = 12,00 балів. Все це вказує на те, що запропонована програма є ефективним засобом для покращення когнітивних ресурсів кіберспортсменів.

**Висновок.** Розроблена психологічна тренінгова програма є дієвим засобом для покращення когнітивного ресурсу кіберспортсменів. Її застосування дозволяє підвищити рівень психічних навичок, необхідних для успішних виступів у кіберспорті. Програма може бути рекомендована як основа для індивідуальної підготовки спортсменів і впровадження у тренувальний процес для спортивної ефективності.


1. Ганага ОЮ, Петровська ТВ, Федорчук СВ, Психологічні та психофізіологічні методи оцінки когнітивного ресурсу кіберспортсменів. XV Міжнар. наук.-практ. конф.; 20 жовт. 2022; Харків; 2022; 19-22. DOI 10.5281/zenodo.7215511.
2. Колосов АБ. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю) [дисертація]. Київ: Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти АПН України.; 2007. 177 с.
3. Кудряшова Т, Лисенко Т, Морозова О. Місце та ознаки кіберспорту як спортивної дисципліни. II Міжнар. наук.- практ. конф.; 18 бер. 2021;. Кременчук; 2021: 511–524.
4. Тадеощук ОЮ. Діяльність менеджера в процесі підготовки кіберспортсмена : кваліфікаційна робота. Київ, 2021. 77 с.
5. Himrrelstein D, Lim Y, Shapiro J. An exploration of mental skills among competitive League of Legend players. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulation. 2017;9 (2):1-21.


## КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ


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


**Актуальність дослідження**. Під час роботи з психологічного супроводу ветеранів війни в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації важливе місце надається заходам з консультування. Психологічне консультування – це галузь практичної професійної діяльності психологів, що пов'язана з наданням людям, які потребують допомоги, порад і рекомендацій щодо вирішення життєвих психологічних проблем. Консультативна діяльність в системі психологічного супроводу ветеранів війни за своїми завданнями стоїть близько до просвітницької та профілактичної і є однією з важливих форм їх проведення [1, 4]. Разом із тим консультування – це специфічний вид практичної роботи психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками.

**Результати дослідження.** Поняття «психологічне консультування» є чи не найбільш уживаним в питаннях психологічної допомоги. На перший погляд, воно видається достатньо зрозумілим, проте в його трактуванні існують певні розбіжності. Загальноприйнятим є розуміння психологічного консультування як форми психологічного супроводу та допомоги

тим, хто опинився у складній життєвій ситуації [2, 3]. Однак при цьому термін «психологічне консультування» вживається як синонім понять «психотерапія» і «психологічна корекція», оскільки вказані поняття тотожні як за змістом (особливостей контакту консультанта і клієнта, спеціальних технік), так і за кінцевою метою – створення сприятливих умов для повноцінного особистісного розвитку, спілкування, життя в цілому тих, хто звертається по допомогу.

Вважається доцільним закріпити поняття «психологічне консультування» за сферою допомоги здоровим людям, залишивши поняття «психотерапія психічно хворим» оскільки, по-перше, консультативна робота із здоровими людьми не є терапією (лікуванням) у точному значенні цього слова, по-друге, професійні дії психолога-консультанта і психотерапевта у цих різних сферах допомоги людям мають суттєві відмінності, що зумовлюються передусім мірою відповідальності спеціаліста за стан клієнта [3].

Консультування зорієнтоване переважно на допомогу клієнтові (ветерану війни) в реорганізації його міжособистісних стосунків, у той час як психотерапевтичний вплив спрямований насамперед на розв'язання глибинних особистісних проблем людини, що лежать в основі більшості життєвих труднощів і конфліктів.

Поняття «психологічне консультування» вживається як в більш широкому, так і менш широкому значенні. Найсуттєвішою ознакою, за якою проводиться це розмежування, є характер завдань, котрі стоять перед спеціалістом, що надає допомогу у випадку психологічного консультування. Ця допомога не передбачає глибинних змін в особистості людини, в той час як психокорекція та психотерапія орієнтовані саме на такі зміни. Поняття «психологічне консультування» найчастіше трактується як вид психологічної допомоги, який має діагностично-рекомендаційний характер і є засобом підвищення психологічної компетентності фахівців або інших осіб (спортсменів з інвалідністю). Інколи до числа завдань психологічного консультування включають не лише діагностичні та рекомендаційні, а й корекційні. Наприклад, необхідна корекція поведінки та психічного стану ветерана війни, особи/спортсмена з інвалідністю, який виявляє надмірний рівень психічної напруги безпосередньо перед заходами, спрямованими на надання визначеним особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій, для досягнення і підтримання ними соціальної та матеріальної незалежності, професійної реадаптації та їх суспільної інтеграції в цілому; потребує корекції невпевненість, нездатність зосередитись на виконанні конкретних вимог, дій тощо.

Конкретні цілі й завдання психологічного консультування визначаються залежно від напряму і специфіки діяльності психолога. Основною метою психолога, що проводить консультацію, є допомога в усвідомленні проблеми та в пошуку шляхів і способів її розв'язання. Ця мета реалізується через виконання таких завдань. *По-перше,* психолог має уважно вислухати ветерана війни. Важливість цього аспекту діяльності психолога-консультанта підкреслюється особливо. Психолог не лише близько ознайомлюється з проблемою людини, а й допомагає краще усвідомити ситуацію, приносить полегшення і, в результаті, великою мірою визначає ефективність консультативної роботи. *По-друге,* в процесі консультування психолог працює над розширенням уявлень особи про себе, свою конкретну проблемну ситуацію, про реальну дійсність у навколишньому середовищі, яка зумовлює певні наслідки. Саме таким шляхом здійснюється корекційний вплив психолога на ветерана війни, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формулює альтернативні варіанти поведінки в ній, тактику або стратегію практичної діяльності. *По-третє,* психолог проводить консультацію, маючи на увазі, що конкретна особа має відповідати за себе і свої стосунки з оточуючими людьми, з якими він постійно контактує. Але досягти того, щоб сам ветеран війни узяв на себе відповідальність за те, що з ним відбувається, – нелегке завдання, Як правило, більшість звинувачують у своїх проблемах чи життєвих труднощах когось іншого. Поступове й цілеспрямоване обговорення проблеми відповідальності має підвести до висновку, що кожен сам відповідає за ситуацію, яка склалася, і спонукати до змін у своїх ставленнях і поведінці. Результатом може бути і зміна самої ситуації. Унаслідок консультування людина має не тільки краще зрозуміти свою проблему і

уявити шляхи до розв'язання, а й повірити у себе і бути готовим до реалізації знайдених способів подолання своїх труднощів.

При проведенні психологічного консультування психологу доцільно дотримуватись загальних принципів, які є необхідною умовою успішності його діяльності. *Принцип добровільності* означає, що ветеран війни сам звертається до психолога, оскільки суб'єктивно відчуває труднощі у своєму житті, сам хоче допомоги і шукає її, тобто він мотивований до прийняття психологічної допомоги. *Принцип доброзичливого і безоцінкового ставлення* означає виявлення теплоти й поваги до людини, уміння прийняти такою, якою вона є, не оцінюючи і не засуджуючи її норми і цінності, стиль життя, поведінку. Повага до особи/спортсмена з інвалідністю та його проблем виявляється і в реалізації іншого принципу психологічної допомоги – *забезпечення конфіденційності зустрічі.* Цей принцип означає, що психолог зберігає у таємниці все, що стосується даної особи, її особистих проблем і життєвих обставин (за винятком випадків, коди йдеться про загрозу для фізичного або психічного здоров'я, про що психолог має повідомити відповідальних осіб, тренера, лікаря і про що ветеран війни має бути попереджеником на початку роботи). *Принцип професійної мотивованості* консультанта означає, що він захищає інтереси ветерана війни, а не інших осіб, не бере бік жодного з учасників конфлікту, уникає упередженого ставлення. Ще одним важливим принципом є *відмова психолога від порад і рецептів,* оскільки він не може брати на себе відповідальність за життя іншої людини. Його завданням, як уже зазначалося, є посилення відповідальності самого ветерана війни за те, що з ним відбувається, спонукання його до активності в аналізі проблеми, у пошуку виходу з кризи. Для психолога-консультанта, нарешті, дуже важливо *не вступати з* особою\спортсменом з інвалідністю *у будь-які особисті стосунки.* Цей принцип означає, що психологові слід уникати як встановлення дружніх взаємин з тими, кого він консультує, так і надання психологічної допомоги своїм друзям чи родичам. У протилежному випадку консультант і його клієнт починають задовольняти ті чи інші потреби й бажання одне одного, і консультант вже не може зберегти об'єктивну і відсторонену позицію, необхідну для ефективного розв'язання проблем.

Принципи психологічної допомоги при консультуванні визначають *позицію психолога-консультанта відносно особи,* тобто уявлення про мету й завдання роботи, стиль стосунків, етику консультування. Існує три варіанти позиції психолога-консультанта: *позиція "зверху",* коли професійний, досвідчений психолог-консультант, так би мовити, простягає руку допомоги слабкому, дезадаптованому, недосвідченому клієнтові; *позиція "на рівних",* яка передбачає зняття дистанції між психологом і певною особою, їх взаємну відвертість, обмін особистісними проблемами і надає консультації характеру буденної розмови; *позиція "радника",* за якої консультант виступає як особа, більш компетентна і досвідчена у проблемі людини, що допомагає йому розібратися в ній, знайти шляхи подолання труднощів.

Якщо дотримуватися наведених принципів психологічної допомоги, остання позиція психолога як консультанта видається найбільш адекватною. В етичному плані вона характеризується відсутністю оцінок, відмовою від прямого виховного тиску, намаганням створити атмосферу довіри, доброзичливості, співчуття. При наданні консультативної допомоги ветеранам війни з актуальних проблем, що виникають в ході їх життєдіяльності та в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації зазначена тактика консультування вважається найбільш дієвою.

Розгляд видів психологічного консультування за тривалістю роботи свідчить, що із загального числа звернень приблизно 30% припадають на консультації, які включають одну-дві зустрічі, 40% – на такі, що включають три – сім зустрічей, і лише в 10% випадків консультацій можуть складати більшу кількість зустрічей. Досить значну частину випадків психологічної допомоги складає разове та короткострокове консультування. Це пояснюється не стільки актуальними потребами осіб/спортсменів з інвалідністю, скільки їх застереженнями і психологічними особливостями, котрі не мають стереотипів, які б спонукали їх до тривалої регулярної роботи з психологом, спрямованої на глибоку перебудову їхнього внутрішнього світу. Таким чином, фахівці з психологічного супроводу ветеранів війни мають бути готовими до проведення консультативної роботи у досить стислі строки. В той же час, як свідчить

досвід, ветерани війни здебільшого охоче йдуть на подальші контакти, але в тому випадку, коли отримують відповіді та поради на актуальні для себе питання.

Основні етичні засади, яких необхідно дотримуватись у своїй професійній діяльності психологу-консультанту були розроблені в психології відносно недавно. Вони можуть бути засновані на етичних нормах, що були впроваджені в Американській психологічній асоціації [3]. Головна їхня суть – а це відповідальність, компетентність дотримання моральних і правових норм, конфіденційність, благополуччя, професіональні взаємини та ін., полягає у тому, що консультанти, наприклад, з питань практичної психології повинні поважати гідність суб'єктів діяльності, а також оберігати й захищати основні права людини.

**Висновки.** Консультативна діяльність в системі психологічного супроводу ветеранів війни є однією з важливих форм роботи і трактується як вид психологічної допомоги, який має не лише діагностично-рекомендаційний характер і є засобом підвищення психологічної компетентності, але вирішує корекційні завдання практичної роботи психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками.

Принципи та етичні засади треба враховувати в процесі реалізації програм, спрямованих на вирішення завдань фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни в процесі їх психологічного супроводу. Маючи уявлення про загальні проблеми, з якими, з одного боку стикаються ветеранів війни, особи/спортсмени з інвалідністю, а з іншого, фахівці, тренери, психологи-консультанти під час реалізації програм підготовки та реабілітації, стає можливим зробити їх більш дієвими та ефективними.


1. Бондаренко АФ. Психологическая помощь: теория и практика, Київ: Укртехпрес; 1997. 216 с.
2. Васьківська СВ. Основи психологічного консультування: підручник для студ. вищ. навч. закл, Київ: Ніка-Центр; 2011. 424 с.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб, НУФВСУ, Київ: вид.«Олімп.л-ра»; 2024. 276 с.
4. Кокун ОМ., Мороз ВМ., Лозінська НС., Пішко ІО. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України: метод. посіб, Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2021. 301 с.


## АНАЛІТИЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАТИВНИХ СКЛАДОВИХ ВІДБОРУ У ЗБІРНІ КОМАНДИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ


**Хасанов Атабек**
**Узбецького університету фізичної культури і спорта,**
**м. Чірчік, Узбекістан**


**Актуальність дослідження.** Проблема спортивного відбору на всіх етапах підготовки спортсменів актуальна у всіх видах спорту. Спортивний відбір у спортивних іграх є особливо актуальним у зв'язку з сучасними поглядами на процес підготовки гравців, який провідним напрямком виділяє індивідуалізований підхід до кожного гравця [5]. Кожен етап, у якому проводиться спортивний відбір, визначає доцільність подальшої підготовки спортсмена за умови, що всі задіяні методи оцінки будуть максимально інформативними.

Ми вважаємо, що до інформативних показників у спортивних іграх можуть відноситися: певні задатки, здібності, морфологічні ознаки, функціональні можливості, провідні психофізіологічні властивості, достатній рівень прояву інформативних психічних процесів та інтелекту, мотивацію, високий рівень прояву стресостійкості та поленезалежності, ефективна взаємодія в команді, а також сильні та слабкі сторони техніко-тактичної майстерності [1].

На більш високих етапах підготовки необхідно аналізувати рівень функціональної підготовленості, розвиток рухових якостей та здійснювати аналіз попередніх етапів

підготовки, а саме їхньої спрямованості, об’єм та характер навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей спортсмена.

Відбір та орієнтація мають сильний зв'язок із структурою багаторічного вдосконалення спортсмена. Тому доцільним є поділ відбору на п'ять етапів: первинний, попередній, проміжний, основний, заключний, в результаті кожного з яких повинна бути здійснена комплектація збірної команди, здатної реалізувати максимально кращий результат підготовки [3].

Останні дослідження щодо ранньої спеціалізації та інтенсифікації тренувального процесу говорять про шкідливий вплив на здоров'я дітей, їх нормальний розвиток та можливості спортивного вдосконалення [2]. Ми поділяємо погляди тих дослідників, які вважають, що за основу необхідно брати індивідуальний підхід до підготовки спортсменів, з урахуванням адекватності навантажень потенційним здібностям особистості.

**Висновок.** Отже, провідним науково-обґрунтованим підходом щодо доцільності включення до інформативних показників спортивного відбору генетично детермінованих властивостей особистості, а саме: конституції тіла, темпераменту, рухових якостей, важливих для спортивної діяльності особистісних характеристик являється той, що співвідноситься зі зваженістю інтенсифікації тренувального процесу.


1. Дулібський А. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. Спортивна наука України. 2015; (4): 28-35.
2. Мозговий ОІ. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 1999; (4): 63.
3. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
4. Bonifaz ÁDM. Specialist's criteria on technical-tactical indicators of sports selection by soccer game functions. Journal of Science and Technology in Physical Culture, January-April 2022; 17(1): 313-24.


## РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ВПРАВ


**Кучерява Наталія**
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Київ, Україна**


**Актуальність дослідження.** Фізична активність у формі спортивних ігор та вправ є важливим інструментом розвитку особистісних якостей у дітей дошкільного віку. Саме в цей період закладаються базові риси характеру, поведінкові моделі, а також формуються соціальні та емоційні навички, необхідні для гармонійного розвитку дитини. Спортивні ігри сприяють не лише фізичному розвитку, але й стимулюють позитивні зміни у психоемоційній сфері та соціальній адаптації дітей.

Під час участі у спортивних іграх та вправах дошкільники вчаться долати труднощі, виконувати завдання та досягати поставлених цілей. Регулярне виконання вправ і отримання позитивних результатів підвищує самооцінку дітей, формуючи впевненість у власних силах. Діти починають усвідомлювати, що наполегливість і старання ведуть до успіху, що закладає фундамент для впевненості в собі у подальшому житті.

**Результати дослідження.** Спортивні ігри та вправи передбачають дотримання певних правил і дисципліни. Діти вчаться контролювати свої емоції, слідувати вказівкам тренера або педагога, зберігати концентрацію та виконувати завдання в чітко встановлений час. Регулярні

заняття спортом розвивають здатність дітей до самоконтролю, а також дисциплінують їх, що є важливою складовою виховання самостійності [1].

Одним із найважливіших аспектів спортивних ігор є взаємодія з іншими дітьми. У командних іграх дошкільники вчаться співпрацювати, підтримувати однолітків, ділитися, а також розвивають навички колективного ухвалення рішень. Під час спільної діяльності діти здобувають досвід спілкування та вчаться вирішувати конфлікти, що сприяє їхній соціалізації та формує навички міжособистісної взаємодії.

Під час спортивних занять діти отримують завдання, за виконання яких вони несуть відповідальність. Це можуть бути як індивідуальні, так і колективні завдання, що вимагають від дитини відповідального ставлення до виконання власної ролі в грі. Формування відповідальності під час спортивних занять допомагає дітям розуміти важливість їхніх дій та наслідків у різних життєвих ситуаціях.

Спортивні ігри часто супроводжуються як перемогами, так і невдачами. Важливим напрямом особистісного розвитку є вміння дітей адекватно реагувати на поразки, вчитися долати емоційні труднощі та не втрачати мотивації. Педагог чи тренер допомагає дітям розвивати позитивне ставлення до труднощів і формувати стійкість у складних ситуаціях, що сприяє розвитку емоційної стійкості та адаптивності [2].

У спортивних іграх діти часто стикаються з ситуаціями, де вони повинні брати на себе ініціативу, приймати рішення та вести за собою інших. Такі моменти сприяють розвитку лідерських якостей, допомагають дітям усвідомити власну роль у колективі та відчути відповідальність за результати команди. Лідерські якості, які формуються під час занять спортом, допомагають дітям проявляти ініціативу і в інших сферах життя.

Спортивні вправи вимагають від дітей зосередженості та фізичних зусиль, що сприяє розвитку наполегливості та витривалості. Навіть якщо завдання здаються складними, діти вчаться не здаватися і продовжувати працювати над досягненням результату. Такий досвід допомагає формувати стійке ставлення до викликів, що буде корисним у подальшому навчанні та житті [3].

Заняття спортом у дошкільному віці сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя. Діти починають розуміти важливість фізичної активності для їхнього здоров’я та самопочуття. Це може стати основою для подальшого зацікавлення спортом і фізичною активністю у майбутньому, що має тривалий вплив на загальний стан фізичного та психічного здоров’я.

**Висновок.** Отже, спортивні ігри та вправи відіграють важливу роль у всебічному розвитку особистісних якостей дітей дошкільного віку. Під час фізичної активності діти розвивають впевненість у собі, наполегливість, самоконтроль, відповідальність та лідерські якості. Крім того, участь у спортивних іграх сприяє розвитку соціальних навичок, здатності до співпраці та емоційної стійкості, що є важливими для гармонійного розвитку особистості в дошкільному віці.


1. Курок ОІ, Хлус НО, Тітаренко СА. Рухливі та спортивні ігри для дітей дошкільного віку (курс лекцій): навчальний посібник, Вінниця: ТОВ «Твори»; 2023.
2. Немченко О. Проект «Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості дітей фізичною культурою». Дитячий садок, 2013;(4): 7–19.
3. Цвек СФ. Спортивні ігри та розваги дошкільнят: Альбом для дошкільних працівників, Київ: Рад. шк.; 1990. 78 с.



**Науковий керівник:**
**канд.пед. наук,**
**доцент Тітаренко С.А.**

# ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АКРОБАТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК (НА ПРИКЛАДІ ЖІНОЧИХ ГРУП)

**Максимов Станіслав, Максимова Юлія**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність.** Потреба в поглибленому вивченні нових ефективних методів та засобів спортивної підготовки актуалізує проблему диференціації тренувального процесу. У спортивній акробатиці проблема диференціації тренувального процесу постає вкрай гостро, адже акробатичні елементи партнери виконують сумісно (два, три, чотири партнера) та тісно взаємодіють один з одним (підкидають, ловлять, тримають, балансують). Серед партнерів одного акробатичного складу можуть різнитися вік, характер, темперамент та, у випадках змішаної пари, стать.

Рухова та психологічна взаємодія людей у сумісній діяльності у різних видах спорту має вирішальну роль для досягнення високих змагальних результатів [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, 2, 3]. Тому успіх змагальної діяльності визначається впливом сукупності багатьох факторів, якостей та здібностей, що знаходяться у тісному взаємозв'язку. Поєднання особистісних показників, які покращують результати сумісної діяльності, визначається як сумісність. Основна складова сумісності – суб'єктивна задоволеність людей, які взаємодіють один з одним [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Виходячи з цих відмінностей, врахування особистісних характеристик партнерів при тренувальній та змагальній діяльності являє собою одне з необхідних завдань психологічного забезпечення тренувального процесу в спортивній акробатиці.

**Результати дослідження.** Було визначено особистісні показники спортсменок, що здійснюють спільну тренувально-змагальну діяльність у акробатичних складах – жіночих групах. В рамках дослідження було проаналізовано 5 акробатичних складів за наступними критеріями: «Інтроверсія-Екстраверсія», «Раціонал-ірраціонал», домінуючий тип темпераменту.

У досліджуваних складах зустрічаються такий набір характеристик: у першому складі нижні партнери раціонали з сильною нервовою системою, одна з них екстраверт, друга інтроверт, верхня акробатка – екстраверт ірраціонал з сильною нервовою системою; у другому складі – обидві нижні раціонали інтроверти з сильною нервовою системою, однак верхня партнерка – ірраціонал екстроверт зі слабкою нервовою системою; у третій жіночій групі всі акробатки раціонали з сильною нервовою системою, нижні акробатки – інтроверти, верхня – екстроверт; у четвертому складі одна з нижніх – ірраціонал екстраверт зі слабкою нервовою системою, інша раціонал інтроверт з сильною нервовою системою та верхня – раціонал екстраверт з сильною нервовою системою; всі партнери у п’ятому досліджуваному складі – раціонали з сильною нервовою системою, одна з нижніх та верхня акробатка – екстраверти, друга нижня акробатка – інтроверт.

Для спільної діяльності в акробатичних складах, ймовірно, найбільш оптимальним постає поєднання «екстраверт-інтроверт», якщо нижній акробат буде інтровертом, або поєднання «інтроверт-інтроверт». Так за даними С. Максимова для акробатичних складів з високим рівнем спрацьованості притаманні однорідні поєднання за ознаками «раціонал-ірраціонал» (71,4%), коли обидва партнери є раціоналами. Зустрічаються також неоднорідні поєднання (28,6%), у яких 100% нижніх партнерів є раціоналами [5, 6].

У психологічному плані раціоналів характеризує стабільний настрій (підвищений, знижений, нейтральний). Переміни в їхньому настрої відбуваються внаслідок зрозумілих причин. Настрій раціонала можна контролювати. Навпроти, ірраціонали погано управляють своїм психічним станом. Скачки настрою у ірраціоналів визначають невизначеність, випадковість. Так для ірраціонала характерна передстартова лихоманка, якщо настрій буде змінюватися перед самим змаганням, або якщо у спортсмена-ірраціонала за день-два до змагань змінюється настрій, він «перегорить» і тоді можливо, що він перебуватиме у стані

передстартової апатії [6, 7]. Спираючись на отримані результати Максимова С., Воронової В. для парної діяльності у спортивній акробатиці, мабуть, найбільш оптимальним буде, коли нижнім партнером буде раціонал, що відповідає за фізичне здоров'я свого верхнього партнера. На соціальному рівні стабільність, спортивну субординацію у відносинах з тренером забезпечують раціонали. З цієї точки зору занепокоєння викликають жіночі групи №2 та №5, у складі яких присутні партнери – ірраціонал-екстраверти зі слабкою нервовою системою. Це найпроблемніший набір психологічних характеристик. Акробатки з такими характеристиками потребують дуже тактовних, обережних дій зі сторони тренера та партнерів, проте вони і потребують «твердої руки», здатної підштовхнути їх до більш енергійної та зосередженої роботи. Міра твердості має бути чітко вивірена і не містити переходів на особистість спортсмена. Найбільш сприятливо меланхоліки працюють з партнером-сангвініком, який вміє закріпити його реакцію на позитивні результати схваленням, а за невдач – підбадьоренням і порадою. Меланхоліки найбільш вразливі до болю та загроз. У другому складі верхня акробатка – ірраціонал зі слабкою нервовою системою, утім обидві нижні акробатки інтроверти з сильною нервовою системою, які компенсують невпевненість та підвищену емоціональну нестабільність верхньої акробатки. У п'ятому складі нижня – ірраціонал-екстраверт зі слабкою нервовою системою.

Також, що стосується складів №2 та №4, тренеру необхідно рахуватися з різними за силою властивостями нервових процесів партнерок, з якими при спільній діяльності буде складно досягти злагодженості та синхронності. Зокрема труднощі можуть виникати при постановці танцювальних композицій, а саме у виборі стилю та підборі музичного супроводу. [4, 5].

**Висновок.** Отримані результати є підставою для розробки методики диференційного підходу тренувань спортсменок в акробатичному складі з урахуванням особистісних характеристик партнерів, що базується на доборі ефективних засобів та методів тренування.


1. Боднар ІР, Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб, Львів: ЛДУФК; 2017. 200 с.
2. Гринь АР, Тихоплав МЮ, Запольский ДП. Комплектования составов на основе психологической совместимости в парно-групповой акробатике (женские тройки). Матер. XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку» 17 лист. 2017; Переяслав-Хмельницький; 346-350.
3. Максимов СД, Формування акробатичних складів з урахуванням сумісності індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Магістерська робота. https://reposit.uni-sport.edu.ua/
4. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА. Психологічний клімат в акробатичному складі, як фактор спрацьованості акробатів-партнерів. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції 26 жов. 2023; Київ. НУФВСУ; 2023: 32-33.
5. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиц. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; (1): 48-54.
6. Максимов СД, Воронова ВІ, Максимова ЮА. Урахування психофізіологічних властивостей, як складової сумісності пар в акробатиці. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023; (1): 7-14.
7. Круцевич ТЮ, Влияние свойств высшей нервной деятельности на двигательные способности человека. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: 2001; (5): 33-39.


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

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

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

**Актуальність дослідження.** Актуальність теми психологічної підготовки воротарів у сучасному футболі обумовлена їхньою ключовою роллю у досягненні командного успіху. Воротарі піддаються значному психологічному тиску з боку тренерів, вболівальників і медіа, що робить стресостійкість необхідною для їхнього виступу. Особливо важливою ця підготовка є для футболістів старше 19 років, які вже мають технічні та тактичні навички, але часто недооцінюють психологічний аспект [2]. Дослідження в цій галузі вказують на різні методи покращення психологічних навичок воротарів, проте відсутність єдиної формули та недостатнє висвітлення теми вимагають глибшого аналізу [1,4]. Розробка індивідуальних програм психологічної підготовки може суттєво підвищити ефективність воротарів і сприяти успіху команди.

**Результати дослідження.** Аналіз досліджень та практичної діяльності у сфері психологічної підготовки воротарів у футболі вказує на ряд проблем, які перешкоджають ефективному впровадженню психологічних методів у тренувальний процес.

По-перше, нерідко воротарі піддаються тиску з боку тренерів, які очікують швидких результатів, не усвідомлюючи, що психологічна підготовка є тривалим процесом. Це може призвести до ситуацій, коли тренер намагається вирішити проблеми воротаря шляхом термінових налаштувань, ігноруючи необхідність системної роботи.

По-друге, розбіжності в підходах між тренером та воротарем можуть ускладнити співпрацю з психологом. Часто тренери не бажають або не можуть прийняти рекомендації психолога, що негативно впливає на процес підготовки. В результаті воротар може залишитися без потрібної підтримки у стресових ситуаціях, таких як критичні матчі чи важливі змагання.

По-третє**,** роль спортивного психолога у підготовці воротарів має бути зрозуміла і визнана як важлива. Багато тренерів недостатньо обізнані в психологічних аспектах, що може призвести до нехтування важливими елементами підготовки. Це, у свою чергу, створює ризики, коли воротарі не отримують необхідної допомоги в подоланні психологічних бар'єрів.

Зокрема, існує потреба у створенні програм підготовки, які б поєднували психологічні методи з технічними та тактичними аспектами. Спільна робота тренерів і психологів повинна стати нормою, щоб забезпечити всебічний розвиток воротарів та максимізувати їхню готовність до змагань [3]. Недостатня увага до психологічної підготовки може призвести до зниження результативності воротарів на футбольному полі, тому важливо запроваджувати системні зміни в цій сфері.

**Висновок.** Особливості психологічної підготовки воротарів у футболі підкреслюють важливість глибокого розуміння їхніх індивідуальних потреб. Складність ролі тренера, що поєднує педагогічні та менеджерські функції, часто заважає йому повністю усвідомлювати психологічні аспекти підготовки спортсменів. Багато тренерів не мають достатніх знань у психології спорту, що обмежує їх можливості ефективно впливати на психологічний стан воротарів.

Спортивний психолог відіграє критичну роль у створенні атмосфери довіри, що дозволяє воротарям відкривати свої проблеми та працювати над ними. Проте усталені стереотипи про те, що досвід та педагогічна майстерність можуть замінити психологічні знання, створюють перешкоди для реалізації необхідних практичних заходів.

З метою оптимізації підготовки воротарів важливо забезпечити тісну співпрацю між тренерами та психологами, що дозволить враховувати психологічні аспекти в тренувальному процесі. Інтеграція психологічної підготовки в загальний тренувальний план стане запорукою покращення результатів на полі та всебічного розвитку воротарів.

2. Балан БА. Особливості управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022; 9(154): 21–25.
3. Лапицький ВО, Кулик НА. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023; 3К: 216–221.
4. Клименко ВВ. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП; 2006. 432 с.
5. Федик ОВ. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ. 2007.

**Науковий керівник:**
**канд. наук з фіз.вих. та спорту,**
**доцент Смоляр І. І.**

## ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ДОМАГАНЬ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Мосьпан Марина**
**Національний університет фізичної культури і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** У зв'язку з активними соціальними змінами в Україні все частіше піднімається питання особистісного розвитку молоді. Основним елементом досягнення цілей у такий складний для країни час є рівень розвитку домагань кожної особистості. Рівень домагань є не просто динамічним феноменом психічного людини, а являє собою генератор успіху та протидії життєвим проблемам особистості на шляху її існування у складному соціально-економічному світі.

**Результати досліджень.** Рівень домагань визначають як індивідуальну характеристику, що відображає прагнення особистості досягати вищих результатів у різних сферах діяльності, включаючи спорт і фізичну культуру. Цей термін охоплює не лише особисті цілі, але й соціальні стандарти, які людина ставить перед собою.

В основі рівня домагань лежать такі психологічні аспекти, як самосприйняття, внутрішня мотивація, а також оцінка власних можливостей.

*Самосприйняття* (К. Хоппе та ін.) – це уявлення особистості про саму себе. Це може включати уявлення про свої здібності, потенціал, досягнення, сильні та слабкі сторони. Високе самосприйняття, яке базується на реалістичних оцінках своїх можливостей, сприяє формуванню амбітних цілей і підвищує рівень домагань. Особистості з позитивним самосприйняттям частіше вважають себе здатними досягати успіху, що підштовхує їх до активних дій. На противагу, негативне самосприйняття може призвести до зниження мотивації і уникнення викликів, оскільки особистість сумнівається у своїх можливостях.

У контексті фізичної культури і спорту, майбутні фахівці, які мають позитивне самосприйняття, відчувають упевненість у своїх навичках, що спонукає їх ставити амбітні цілі. Наприклад, студент, який бачить себе як здібного тренера або атлета, скоріше за все, буде шукати можливості для розвитку, беручи участь у змаганнях або тренінгах. Негативне самосприйняття, навпаки, може призводити до зниження мотивації, побоювань і відмови від участі в активностях, які сприймаються як складні [2].

*Внутрішня мотивація* (Дж. Аткінсон, А. Карстен, Х. Хекхаузен та ін.) – це спонукання до дій, яке виникає з внутрішніх потреб та інтересів. Вона відрізняється від зовнішньої мотивації, яка залежить від зовнішніх винагород або визнання. Особистості з високим рівнем внутрішньої мотивації прагнуть досягати успіху не лише для отримання винагород, а й через

бажання розвиватися, вчитися новому і досягати особистих цілей. Така мотивація стимулює до наполегливої праці та самовдосконалення, що безпосередньо впливає на рівень домагань.

Для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту внутрішня мотивація може проявлятися у прагненні до самовдосконалення, отримання нових знань, розвиток власних здібностей. Наприклад, студент, який захоплюється спортом, може без примусу відвідувати додаткові заняття, читати літературу про спортивну психологію чи анатомію. Це прагнення не лише підвищує його кваліфікацію, але й формує більш високий рівень домагань, оскільки така особистість не задовольняється лише базовими знаннями [5].

*Оцінка власних можливостей* (У. Джемс, І.С. Кон, М. Й. Боришевський О. В. Зінько О. І. Савонько та ін.) – це здатність адекватно визначати свої сили та ресурси для досягнення цілей. Це сприйняття може бути як реалістичним, так і перебільшеним. Люди, які адекватно оцінюють свої можливості, мають більше шансів ставити перед собою досяжні, але в той же час амбітні цілі. Нереалістичні очікування можуть призвести до розчарування і зниження мотивації, тоді як реалістичні оцінки допомагають розробити стратегії досягнення успіху.

Майбутні фахівці фізичної культури і спорту, які правильно оцінюють свої можливості, здатні ставити реалістичні, але в той же час амбітні цілі. Наприклад, студент, який усвідомлює свої фізичні можливості і готовий до інтенсивних тренувань, з більшою ймовірністю досягне успіху в змаганнях. У випадку, коли оцінка є нереалістичною – або завищеною, або заниженою – це може призвести до розчарування, зниження мотивації і навіть відмови від професійного розвитку [6].

Також, важливим аспектом формування рівня домагань особистості є її *соціальне оточення* (В. А. Крутецький В. В. Столін Б. Меєр Г. Крайг та ін.)

Позитивні приклади з життя тренерів, колег та спортивних кумирів можуть надихати молодих спеціалістів на досягнення високих результатів. Соціальна підтримка та визнання з боку оточення можуть підвищувати мотивацію та рівень домагань [3].

Рівень домагань має значний вплив *на розвиток особистості*, зокрема на формування професійної ідентичності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Високий рівень домагань може призводити до таких позитивних результатів:

***У професійному розвитку:*** особистості з високими домаганнями зазвичай активно шукають нові можливості для навчання та самовдосконалення. Вони можуть прагнути отримати додаткові кваліфікації, брати участь у конференціях та семінарах, що підвищує їхню професійну цінність.

***У соціальній адаптації:*** високий рівень домагань часто пов'язаний із здатністю до соціальної адаптації. Такі особистості можуть легше встановлювати контакти, працювати в команді та досягати спільних цілей.

***У емоційній стійкості:*** вміння ставити перед собою цілі і досягати їх сприяє розвитку емоційної стійкості. Це дозволяє особистості краще справлятися з стресами та невдачами, що є особливо важливим у спортивній діяльності [1].

**Висновки.** Рівень домагань у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту формується під впливом ряду психологічних чинників. Самооцінка, впевненість у собі, мотивація досягнення успіху, здатність до ризику, пізнавальний мотив, рівень особистісної тривожності та самоповага – всі ці аспекти взаємопов’язані і визначають, наскільки активно особистість буде прагнути досягати своїх цілей. Розуміння та розвиток цих аспектів є ключовим для ефективного формування професійної ідентичності майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо вивчення взаємозв’язку між формуванням рівня домагань і якістю навчального процесу. Важливо визначити, які навчальні програми, курси та позакласні заходи найбільше сприяють розвитку амбіцій у студентів у сфері фізичної культури і спорту.

1. Ахатов АМ, Роботін ІВ. Психологічна підготовка спортсменів. Навчально-методичний посібник: ФОРТ; 2008: 19 – 88.

2. Кириленко ТС, Федорець АВ. Особливості самоставлення спортсменів з різним рівнем спортивної майстерності. Актуальні проблеми психології. 2012; 7(29): 215 – 223. Доступно на: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_29/sb29_21.pdf
3. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с. Доступно на: http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf
4. Психологія особистості: словник-довідник. Горностай ПП, Титаренко ТМ., редактори. Київ: Рута; 2001. 320 с.
5. Спринь ІГ. Зв'язок мотивації потреби у досягненнях з успішністю у спорті й навчанні. Таврійський вісник освіти; 2016; 1 (53): 273-277.
6. Федорець АВ. Особливості самооцінки особистості спортсмена. Актуальні проблеми психології. 2012; 7(28): 229 – 237. Доступно на: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_26.pdf

## АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В КОМАНДІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

**Нагорна Вікторія, Руснак Нікіта, Митько Артур**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність.** Психологічне забезпечення та супровід у команді юних футболістів є важливою складовою підготовки молодих спортсменів, особливо на етапі початкової підготовки. Сучасні підходи до тренувального процесу вимагають не лише розвитку фізичних якостей, а й формування психологічної стійкості, мотивації та командної взаємодії. У зв'язку з цим виникає необхідність у забезпеченні психологічної підтримки, яка сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню ефективності тренувального процесу.

**Мета дослідження** – обґрунтування та визначення актуальних напрямів психологічного забезпечення та супроводу в команді юних футболістів, а також розробка ефективних підходів до формування психологічної стійкості, мотивації та командної згуртованості для забезпечення гармонійного розвитку спортсменів на етапі їхнього професійного становлення.

**Результати дослідження.** Основними напрямами психологічного супроводу команди юних футболістів [1; 2; 3; 4; 5] є:

Формування командної згуртованості. На початковому етапі підготовки важливо створити атмосферу взаємної підтримки та довіри серед гравців. Це досягається шляхом проведення командних тренінгів, ігор на розвиток комунікації та співпраці. Командна згуртованість є основою для успішної гри на полі, оскільки вона забезпечує єдність дій гравців і їхню здатність працювати в одній системі.

Мотивація до занять спортом. Для підтримки інтересу до футболу та розвитку особистісної мотивації важливо враховувати індивідуальні потреби і цілі кожного гравця. Психологічний супровід у цьому аспекті включає проведення бесід щодо спортивних досягнень, планування короткострокових та довгострокових цілей, а також оцінку індивідуального прогресу.

Робота з емоційною стійкістю. У процесі тренувань та змагань юні футболісти можуть стикатися з різними емоційними труднощами, такими як страх невдачі, тиск з боку тренера або однолітків. Психологічний супровід допомагає спортсменам навчитися контролювати свої емоції, розвивати стресостійкість і адекватно реагувати на невдачі. Це включає застосування технік релаксації, дихальних вправ та психологічної підготовки до змагань.

Індивідуальний підхід до кожного гравця. Кожен футболіст має свої особливості сприйняття, мислення та емоційних реакцій. Психологічний супровід має враховувати ці індивідуальні відмінності та адаптувати методи роботи до потреб кожного спортсмена. Це

допомагає уникнути стресових ситуацій та сприяє розвитку позитивного ставлення до тренувального процесу.

Психологічна підтримка під час змагань. Участь у змаганнях вимагає високого рівня психологічної підготовки, адже тиск на результат може викликати тривогу та знижувати ефективність гравця. Психологічний супровід передбачає підготовку спортсменів до змагань через візуалізацію ігор, позитивні афірмації та розвиток концентрації уваги.

**Висновки.** Таким чином, психологічне забезпечення є невід'ємною частиною підготовки юних футболістів, що сприяє їхньому гармонійному розвитку, підвищує рівень мотивації та командної взаємодії. Психологічна робота з футболістами групи початкової підготовки забезпечує стійкий розвиток як індивідуальних, так і командних якостей, що є запорукою успіху в майбутньому.


1. Baumeister RF. Anxiety and sport performance: From anxiety to flow. J Pers Soc Psychol. 2016;112(5):721-43.
2. Hardy L, Jones G, Gould D. Understanding psychological preparation for sport. London: John Wiley & Sons; 2015.
3. Hanton S, Mellalieu SD. Literature review of the competitive anxiety experienced by athletes. Int J Sport Psychol. 2017;48(2):229-58.
4. Jones G. Performance under pressure: Managing stress in competitive sports. J Sport Psychol. 2019;14(3):125-48.
5. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics; 2018.


## ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ВАЖКИМИ СТРЕСАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПРИ ВІДНОВЛЕННІ ЯКОСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ


**Рибалка Валентин**
**Український науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи НАПН України, Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти НАПНГ України**


За даними наших спостережень і опитувань педагогічних працівників, в умовах воєнного стану на перший план психологічної роботи по відновленню якості їх професійної діяльності виходить проблема стресу. При цьому доцільно розглядати стрес в його модальних та загальних різновидах, що можливо робити в рамках тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості – за її соціально-психолого-індивідуальним, діяльнісним та розвивальним вимірами [3; 4]. Так, за підструктурами соціально-психолого-індивідуального виміру, такими як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика, можуть бути виділені такі модальні стресори та стреси особистості, як: духовно-ціннісний дисбаланс, психосоціальний конфлікт, обмеженість, несумісність і конфліктність спілкування, мотиваційна та смислова фрустрація, акцентуації характеру, дерефлексія, некомпетентність, когнітивний дисонанс і помилковість інтелекту, міжтемпераментальна протидія та психодинамічна неконгруентність з властивими кожному типу темпераменту видами стресу, психосоматичні порушення і психогенетичні дисгармонії у сфері взаємодії інстинктів і безумовних рефлексів з психічними новоутвореннями. Разом з тим, у загальному плані, за інтенсивністю, тривалістю і наслідками в кожному даному модальному випадку можливо виділити загальні ознаки і такі види стресу, як:

СУБСТРЕС: це стан звершеного і автоматизованого стресу, адаптаційного синдрому, що включений у процес звичного інтелектуального, сенсорного, перцептивного сприйняття неперервних змін в оточуючому і внутрішньому середовищі, до яких вже відбулася адаптація;

в цьому випадку маємо приклади звершеної адаптації до змін і відпрацьовані схеми нетривожного, хоча іноді й проблемного, ставлення до змін; механізми стресу при цьому перебувають у стані чергування, очікування нових значущих змін і готовності до нових актів адаптації.

СТРЕС: стан сприйняття неочікуваних і мало знайомих неперервно-епізодичних змін у середовищі, який характеризується, за Г. Сельє в його уявленні про адаптаційний синдром – помірною тривогою від нового стресора і невизначеності змін у середовищі; конструктивним опором цим змінам, певною мобілізацією, напруженням; витратою сил і виснаженням ресурсів з наступною релаксацією, відтворенням нормального стану [2] – і власне психічною адаптацією та реконструктивним відновленням функцій організму й особистості на новому рівні нормалізації життєдіяльності; механізмом психічної адаптації до нової ситуації доцільно вважати, за Ж. П'яже, асиміляцію та акомодацію як функції інтелекту з його логічними і творчими, прямими та оборотними діями. Уявлення Г. Сельє і Ж. П'яже про адаптацію доповнюють одне одного і їх доцільно об'єднати в одну формулу: тривога-опір-виснаження-асиміляція-акомодація з інверсійними операціями інтелекту.

ДИСТРЕС: в цьому випадку діє потужний стресор, що визиває страх, переляк, жах перед важко переборюваними небезпечними змінами, які набувають форми понадстресору; адаптаційний синдром включає при цьому опір, спротив, захист, стенічну (реконструктивна, мобілізуюча) або астенічну (деконструктивна, уникаюча) реакції на важко здоланні або нездоланні зміни, емоційне (професійне) вигорання, психотравмування або загартовування організму та психіки – це, як правило, патогенний понадстрес, що визиває порушення функціонування організму, загострення хронічних хвороб або виникнення нових (стан між здоров'ям і хворобою, акцентуація) та необхідність звернення до реконструктивного оздоровчого відновлення особистості на основі інтелектуальних операцій асиміляції (засвоєння, включення у досвід), акомодації (зміни, розвитку організму та особистості) та оборотності (інверсивного повернення до стартових позицій, стадій та відштовхування від них в ході відновлення) тощо.

ТРИСТРЕС: це понадмежовий воєнний стресор (приміром, важкі поранення внаслідок стрілянини або вибухів), що визиває шок, біль від екстремального, інтенсивно-імпульсивного, небезпечного для життя конфлікту або бою як гіперстресора – при цьому здійснюється втеча і переховування від смертельно небезпечних змін, реальної або уявної летальної загрози; здійснюються виснажуюча мобілізація всіх захисних можливостей особистості, а також медичні спроби виживання, боротьби за життя з використанням останніх життєвих ресурсів, лікування поранення та психотравми, що завершується інвалідністю або смертю; при цьому здійснюються спроби відтворення, відновлення організму і особистості на постравматичному, летально небезпечному рівні життєдіяльності (стан між життям і смертю) шляхом асиміляції та боротьби із гіперстресором у внутрішній сфері організму та особистості – активізація, концентрація власних та сторонніх (медичних) ресурсів виживання на фоні ураження, в тому числі і через акомодаційну мобілізаційну активність, пошук додаткових резервів організму та особистості, оборотне інверсивне інтелектуальне повернення до попередніх станів нормальної життєдіяльності як останніх плацдармів виживання тощо. Тристрес зазвичай носить акумуляційний характер, оскільки виявляється в умовах війни або у накопиченні патогенних дистресових ефектів, він може набувати нестримного кумулятивного характеру з вибухоподібною ланцюговою летальною реакцією при досягненні певного рівня сумації дистресових ефектів при повторній дії смертельних факторів бою.

В останніх двох випадках, дистресу і тристресу, виникає гостра проблемна стресова ситуація, яка має такі напрямки розв'язання.

1.Десенсибілізація стресора, катарсис, зниження негативного впливу інтенсивного і хронічного стресу, збільшення порогу його сприймання, краще усвідомлення його через асоціювання зі знайомими видами стресу тощо.

2.Актуалізація засобів опору негативній дії стресору, вибір і застосування адекватних психологічних захистів від стресової тривоги, вибудова бар'єрів на шляху його дії, реорганізація впливу на його зміст і структуру, активна протидія важкому стресорові.

3.Використання, з метою відтворення, відновлення виснаженого стану організму і особистості, методів релаксації, медитації, фізичного та психологічного відпочинку, аутотренінгу, немедичної психотерапії, переключення уваги на інші види діяльності, налагодження сну тощо.

4.Прийняття, усвідомлення важкого стресору як такого, що має певні негативні і водночас позитивні аспекти і збагачує власний досвід, асиміляція, засвоєння, включення його у досвід, компетентність і розробка плану трансформації, акомодації власної особистості, нормалізації, відновлення її життєдіяльності, професійної діяльності і соціальної поведінки до рівня нової нормальності.

5.Адаптивний розвиток психіки за планом акомодації, розвитку, відновлення особистості через розв'язання проблемної стресової ситуації, усунення її суперечностей з використанням прямих та оборотних логічних операцій, стратегій, тактик і прийомів творчої діяльності (приміром, тренінгу КАРУС В.О. Моляко на основі застосування творчих стратегій комбінування, аналогізування, реконструкції, універсальної та спонтанної; стратегії і тактики семикратного пошуку рішень, мозкового штурму, методу творчих запитань тощо), асоціативного мислення (асоціації тотожності, сполучення у просторі та часі, контрасту, причиново-наслідкові, випадкові тощо; методів проблемного і превентивного адаптаційного навчання і виховання, самонавчання і самовиховання тощо. Методи немедичної психотерапії в цих випадках мають сполучатися з методами медичної психотерапії [1]. При цьому слід також враховувати, що предметна діяльність, як основа професійної діяльності (мотив-предмет-мета-метод-емотив), має взаємодіяти з адаптаційною діяльністю, завдяки якої здійснюється перехід від важких видів стресу до його полмірних, нормальних і автоматизованих форм. Більш складним завданням відтворення якості професійної діяльності педагогічних працівників є управління на кожному віковому етапі життя людини такими видами її синергетичного розвитку, як визрівання, засвоєння, формування, відновлення, рефлексивний креативний саморозвиток та інволюційний розвиток.


1. Герасименко ЛО, Скрипніков АМ, Ісаков РІ. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина»; 2023. 120 с.
2. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів. Панок ВГ, Цушко ІІ. редактори, Київ: Ніка-Центр; 2007. 164 с.
3. Рибалка ВВ. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України; 2023. 160 с.
4. Рибалка ВВ. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович; 2009. 575 с.


## ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ


**Рожков Владислав[1], Рядова Ліліана[2]**
**Харківська державна академія фізичної культури, Україна[1]**
**Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського "Харківський авіаційний інститут",**
**м. Харків, Україна[2]**


**Актуальність дослідження**. Одним з факторів ефективної змагальної діяльності є психологічне забезпечення спортсменів [4]. Психологічний стан спортсмена напередодні старту - один з найважливіших факторів реалізації техніко-тактичної майстерності у змагальній обстановці [3]. Отримані результати дозволяють вивчити вплив аутогенного тренування на рівень тривожності спортсменів у складно-координаційних видах спорту.

**Результати дослідження**. У дослідженні взяли участь 16 здобувачі вищої освіти які спеціалізувались у складно координаційних видах спорту та мали І розряд – МС. Напередодні стартів досліджувані спортсмени, за шкалою Спілбергера [1], здійснювали самооцінку рівня тривожності яку вони мали безпосередньо перед участю у змаганнях. Аналіз початкових результатів показав, що з 16 досліджуваних спортсменів, лише у 4 спостерігався низький рівень тривожності, що вказував на задовільний стан психологічної готовності до змагальної діяльності. В інших спортсменів, спостерігався середній та високий рівень тривожності. Отримані дані вказували на складнощі в психологічні підготовці до змагань, наявність емоційної напруги, надмірної тривожності.

З метою зниження тривожності, спортсмени два рази на тиждень виконували методику аутогенного тренування І. Шульца [2; 5]. Окрім цього, на початку тренувань, пропонувалося здійснювати аутогенне тренування. У положенні сидячи, контролюючи дихання, спортсмену необхідно було привести ЧСС в стан спокою, після чого необхідно було по черзі розслабляти і скорочувати м’язи тіла. Наступне завдання передбачало поєднувати зміну частоти, глибини дихання із зміною величини м’язової напруги навіюючи відчуття спокою, тепла.

Після чотирьох місяців впровадження методики було проведено повторну оцінку рівня тривожності. У результаті впровадженої методики спостерігалося зменшення відчуття тривожності. З високого до середнього $p<0,05$ та з середнього до низького рівня $p<0,05$.

**Висновки**. Аутогенне тренування є одним з ефективних засобів зниження рівня тривожності. Впровадження аутогенних тренувань сприяло зменшенню рівня тривожності, зниженню хвилювання під час змагань.


1. Агаєв НА, Кокун ОМ, Пішко ІО, Лозінська НС, Остапчук ВВ, Ткаченко ВВ. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2016. 234 с.
2. Вихляєв ЮМ. Активоване аутогенне тренування як засіб психофізіологічної підготовки спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022; 3К (147); 81-85.
3. Лисенко ЛЛ. Психологічні аспекти підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник. Чернігів: Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; 2011. 66 с.
6. Супруненко МВ. Аутогенне тренування і методи його використання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова; 2021; 5 (136): 120-124.
7. Яцюк МВ. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»; 2017. 92 с


## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ


**Тітаренко Світлана**
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна**


**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві питання інклюзивної освіти стає все більш важливим, адже воно спрямоване на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей розвитку. Діти з особливими освітніми потребами (ООП) потребують особливого підходу як у навчальному, так і в позашкільному середовищі, зокрема у сфері фізичної активності та спорту. Актуальність теми супроводу спортивної діяльності таких дітей полягає в тому, що спорт може виступати потужним інструментом для їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку. Психолого-педагогічний супровід цих

дітей під час занять спортом потребує спеціалізованого підходу, що враховує їхні індивідуальні особливості, фізичні можливості та психоемоційний стан.

**Результати дослідження.** Діти з особливими потребами відрізняються широким спектром можливостей і потреб, тому важливо враховувати їхні індивідуальні особливості під час спортивних занять. Інклюзивний підхід передбачає адаптацію програм до конкретних фізичних і когнітивних можливостей кожної дитини. Важливо, щоб спортивні вправи були доступними, цікавими та такими, що враховують рівень розвитку та фізичної підготовки дитини [2].

Мотивація дітей з особливими потребами до занять спортом формується під впливом позитивної емоційної атмосфери, похвали та підтримки з боку педагогів та однолітків. Педагоги та психологи повинні створювати умови, в яких діти відчуватимуть успіх і власні досягнення, навіть якщо вони є мінімальними. Безумовно позитивна оцінка їхніх зусиль сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до продовження занять спортом.

Діти з особливими освітніми потребами часто мають труднощі з адаптацією до нових ситуацій та соціальної взаємодії. Тому психолого-педагогічний супровід, передовсім, передбачає створення емоційно комфортного середовища, де дитина не відчуватиме стресу чи страху перед невдачами. Важливо, щоб дитина могла вільно виражати свої емоції і не боятися помилок [1].

Спортивні заняття мають великий потенціал для розвитку соціальних навичок дітей з особливими потребами. Саме завдяки участі у командних іграх діти вчаться працювати в групі, комунікувати з однолітками, допомагати один одному та ухвалювати рішення. Це сприяє покращенню їхніх соціальних компетенцій та інтеграції в суспільство.

Одним із важливих аспектів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності дітей дошкільного віку є чітке дозування фізичного та когнітивного навантаження. Занадто велике навантаження може викликати у дитини фізичне чи психоемоційне перенапруження, тоді як недостатнє – зниження інтересу до занять. Педагог повинен поступово збільшувати складність завдань, враховуючи можливості дитини, і забезпечувати її мотивацію через досяжні цілі.

Спортивна діяльність для дітей з особливими освітніми потребами має корекційно-розвивальний ефект. Вона сприяє розвитку моторних навичок, покращує координацію рухів, підвищує рівень загальної фізичної підготовленості та зміцнює здоров’я. Зокрема, рухливі ігри, вправи на рівновагу та координацію можуть використовуватись для корекції фізичних та когнітивних відхилень. Заняття спортом також мають терапевтичний ефект, зменшуючи рівень тривожності та стресу, підвищуючи самоконтроль.

Важливим складником психолого-педагогічного супроводу є тісна співпраця з батьками дітей з особливими освітніми потребами. Батьки мають бути залученими до процесу фізичного розвитку дитини, отримувати рекомендації щодо підтримки мотивації дитини до занять спортом вдома та в повсякденному житті. Спільні заняття з батьками допомагають дитині відчувати себе підтриманою та мотивують до подальших зусиль [3].

Ефективний супровід спортивної діяльності дітей з особливими потребами вимагає залучення фахівців різних галузей: педагогів, психологів, логопедів, фізіотерапевтів та ін. Міждисциплінарний підхід забезпечує комплексний вплив на розвиток дитини та дозволяє врахувати всі аспекти її фізичного і психічного стану. Важливо також проводити регулярний моніторинг стану дитини, щоб коригувати програму занять відповідно до її потреб.

Заняття адаптивними видами спорту (плавання, легка атлетика тощо) чи спеціальні командні ігри, є ефективним інструментом інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в суспільство. Вони сприяють розвитку фізичної витривалості, впевненості у власних силах і допомагають дітям подолати відчуття ізольованості. Участь у спортивних змаганнях, навіть на аматорському рівні, дає можливість дітям відчути успіх і соціальне визнання.

**Висновок.** Отже, психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності дітей з особливими освітніми потребами є важливим складником їхнього загального розвитку. Він спрямований на створення сприятливих умов для фізичного, психоемоційного та соціального розвитку в процесі спортивної діяльності. Індивідуальний підхід, мотивація, емоційна

підтримка та співпраця з родиною є головними аспектами, що сприяють формуванню інтересу до фізичної активності та забезпечують успішну інтеграцію дітей у суспільство.


1. Дегтяренко ТМ, Вавіна ЛС. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами: навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл. Суми: ВТД Університетська книга; 2008. 302 с.
2. Колупаєва АА, Таранченко ОМ. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі : навч.-метод. посіб. Харків: Ранок; 2019. 304 с.
3. Психологічний супровід інклюзивної освіти : метод. рек.: Обухівська АГ., редактор. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи; 2017. 92 с.


## BASICS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ATHLETE


**Usmanova Shakhlo**
**Uzbek State University of Physical Education and Sports**
**Chirchik**


**Relevance.** Psychological preparation of an athlete is one of the aspects of the educational process in sports. It is aimed at developing and improving mental functions and personality traits, as applied to a specific sport. Modern world sports are characterized by a steady and significant growth in sports results, a huge expenditure of not only physical but also mental energy by athletes. Even a very well physically and technically trained athlete cannot achieve a victory, for which he is potentially quite prepared, if he has insufficiently developed the mental functions and mental personality traits necessary for this. It follows that the psychological preparation of an athlete is of the same great importance in his sports improvement as physical, technical and tactical training. [1; 56 p.].

In the process of psychological training, improving mental functions and personality traits, conditions are created for the most complete use of the athlete's psychoenergetics depending on the characteristics of the athlete's activity in various sports. Psychological training helps to accelerate the natural processes of development of the most important mental qualities and personality traits for athletes. The use of methods and means of psychological training allows developing in an athlete a desire for self-education of will, active self-improvement, teaches him to consciously manage his mental states in extreme conditions of competitive activity.

The general goal of psychological training is to develop the mental qualities necessary for an athlete to achieve a high level of athletic excellence, mental stability and readiness to perform in important competitions. However, this does not exhaust the target orientation of the psychological training of an athlete. It is set such goals as creating conditions for setting world sports records, finding ways to universally cultivate sports talents and a number of others.

Psychological training should be laid down and developed together with physical, technical and tactical training throughout the entire process of sports training. There is no doubt that in the process of practical mastery of the listed aspects of preparation, a number of psychological functions are developed to a certain extent. But for high improvement of the mental functions necessary for athletes, targeted work on their development is necessary. This is the essence of psychological preparation. The main task of special psychological preparation for a specific competition is to actualize the state of mental readiness of the athlete for performance. The means of psychological preparation include:

1. Psychological exercises.
2. Psychological influences and psychological impacts.
3. Self-knowledge, self-education and self-improvement.

Psychological exercises are used mainly in general psychological training. The essence of psychological exercises is that actions are repeated many times in order to increase the activity, the necessary manifestations of the athlete's psyche.

The content and form of psychological exercises are determined by the content of the type of sports specialization and the form of specialized manifestations of the athlete's psyche. [2; 75 p.]

Psychological influences and psychological impacts. This is a form of communication in sports that is aimed at forming positive personality traits of an athlete. As a rule, they only prepare an athlete for the form of active relationships that he himself recognizes as appropriate in his activities and behavior.

Self-knowledge, self-education and self-improvement are mutually intertwined with the above-mentioned means of psychological training, complementing and enhancing their effectiveness. Without an active desire and aspiration to know oneself in sports and to create oneself for sports, education of a sporting character is impossible. Therefore, the effect of psychological training is higher when education is combined with self-education. Self-improvement is mainly aimed at forming positive personality traits of an athlete.

The psychological preparation of an athlete is carried out on the basis of its planning. The plan is drawn up by a coach and a psychologist. When drawing up this plan, it is necessary to proceed from a set of features: the type of sport, age and athletic skill of athletes, their individual characteristics. It is advisable to draw up a general plan of psychological preparation for a relatively long period, about a year. Such a plan consists of two sections: the first is general psychological preparation for competitions, the second is psychological preparation for a specific competition. [3; 41 p.]

It should be noted that the goals and objectives of psychological preparation must fully correspond to the goals and objectives of physical, technical and tactical preparation.


1. Ахатов АМ, Работин ИВ. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие: КамГАФКСиТ; 2008. 56 с.
2. Гаппаров ЗГ. Психология спорта. Ташкент: «Меҳридарё»; 2009.
3. Vcaley RS. Psychology of Sports and Exercise in S. J. Hohman and J. C. Harris (ed) introduction to kinesiology, studying physical activity. 2000: 360.


## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ДИТИНИ У СПОРТІ


**Чоботько Ігор**
**Дніпровський державний університет внутрішніх справ,**
**м. Дніпро, Україна**


**Актуальність дослідження.** Останні десятиліття відзначаються активними дослідженнями проблеми психологічної безпеки особистості в різних аспектах життєдіяльності, зокрема в спортивному середовищі та стосовно захисту дітей у ньому. Питання збереження безпечного стану особистості від численних несприятливих факторів сучасного мінливого світу є однією з найбільш актуальних проблем [1].

Одним із ключових факторів розвитку дитини є забезпечення її психологічної безпеки. Цей стан характеризується успішним психічним розвитком та адекватним реагуванням на внутрішні і зовнішні загрози для психічного здоров’я дитини. Психологічна безпека дитини у спорті багато в чому залежить від емоційного клімату в сім'ї, в якій вона зростає. Однак сучасна сім'я часто стає осередком постійних конфліктів, принижень, страждань та неповаги, що негативно впливає на розвиток дитини.

Діти надзвичайно чутливі до психологічного насильства, загроз та дискомфорту. Порушення психологічної безпеки проявляються у таких симптомах, як неспокійний сон, труднощі із засинанням, безпричинна вразливість, плаксивість або підвищена агресивність, неуважність, впертість, порушення апетиту, підвищена тривожність. Ці ознаки можуть свідчити про наявність психоемоційного напруження, якщо раніше такі прояви не спостерігалися. Заняття спортом має потужний вплив на нервову систему дитини [2]. Регулярні тренування, виступи на змаганнях постійно тримають нервову систему дитини у

позитивному стресі, що в свою чергу допомагає підготовити дитину до майбутніх життєвих стресів тобто дорослого життя та краще поратися зі стресовими ситуаціями.

**Результати дослідження.** Основні джерела загроз психологічній безпеці особистості можна розділити на дві категорії: зовнішні та внутрішні.

***До зовнішніх загроз*** психологічній безпеці дитини в сім'ї належать:

- недостатня увага до виховання та розвитку корисних соціальних навичок;
- маніпуляція дитиною з боку дорослих;
- агресивна поведінка батьків по відношенню до дитини;
- необґрунтовані заборони;
- порушення особистих меж дитини;
- вимоги, що перевищують можливості дитини;
- відсутність чітких правил у взаєминах в сім'ї або їх недотримання дорослими;
- авторитарний стиль виховання.

***До внутрішніх джерел загроз*** психологічній безпеці відносяться:

- негативні звички дитини;
- низька самооцінка;
- страх, невпевненість у собі, відчуття безпорадності;
- недовіра до світу, що виникає через порушення прихильності до батьків, через що дитина не почувається захищеною;
- неуважність та імпульсивність у діях;
- відсутність відповідальності за свої вчинки;
- негативні емоції та невміння справлятися з ними [3].

Як забезпечити психологічну захист дитини у спорті?

Принцип 1. Завжди спокійно і уважно слухайте дитину. Це сприяє формуванню в неї почуття власної гідності.

Принцип 2. Уникайте критики, адже вона підриває самооцінку дитини.

Принцип 3. Не підвищуйте голос. Дитина, яка відчуває страх, стає агресивною, а крик – це показник нашої слабкості.

Принцип 4. Надмірна опіка позбавляє дитину віри в себе.

Принцип 5. Не насміхайтеся над дитиною. Насмішки формують у неї сором'язливість, невпевненість і комплекси.

Принцип 6. Мотивуйте до успіху! Дитина, яка отримує розумне заохочення, вчиться вірити в себе.

Принцип 7. Навчіть дитину розуміти наслідки її вчинків. Вона має усвідомлювати межі між дозволеним і забороненим.

Психологічна безпека дитини є ключем до її життєвої успішності та добробуту. Батькам варто приділяти належну увагу її забезпеченню в ранньому віці [4;5].

**Висновки.** Психологічний захист дитини у спорті має вирішальне значення для її емоційного розвитку і успіху в спортивних досягненнях. Важливо створювати атмосферу підтримки та розуміння, де дитина не відчуває страху перед помилками або поразками. Надмірний тиск з боку тренерів або батьків може призвести до зниження самооцінки, втрати мотивації та розвитку тривожності. Дитині слід допомогти зрозуміти, що спорт – це не лише про перемогу, а й про саморозвиток, наполегливість та радість від процесу. Мотивуючи на прогрес, необхідно підкреслювати цінність кожного кроку вперед і підтримувати віру в власні сили, що сприятиме формуванню стійкості до стресів та здорової психологічної рівноваги.

1. Бондарук Ю. Проблема психологічної безпеки особистості дитини. Grail of Science 16. 2022: 488-490.

2. Рашковська ІВ. Проблеми спілкування батьків і дітей у сенсі виховного процесу сім'ї. Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету:[збірник]. Одеса: Видавничий дім; 2021. 200 с.
3. Психологічна безпека дитини: у пошуку «золотої середини». 2018. URL: http://prystaylove.lbd-osv.gov.ua/news/21-15-03-22-05-2018/
4. Чоботько ІІ, Ластовкін ВА, Счастливець ВІ. Обгрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів». 2021: 203-205.
5. Чоботько ІІ. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. Збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». 2020: 35-37.

# ІІ. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

## ФОРМУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ОСНОВА ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**Ашанін Володимир, Петренко Юлія**
**Харківська державна академія фізичної культури,**
**м. Харків, Україна**

**Анотація.** У дослідженні визначено структуру та специфічні компоненти кінезіологічної компетентності тренера з циклічних видів спорту. Розроблено модель формування цієї компетентності, яка враховує специфіку циклічних видів спорту. Надано методичні рекомендації щодо ефективного розвитку кінезіологічної компетентності у майбутніх тренерів, спрямовані на покращення якості їх професійної підготовки.

**Ключові слова:** кінезіологічна компетентність, циклічні види спорту, підготовка тренерів, біомеханіка, педагогічна модель.

**Актуальність дослідження.** Проблеми формування компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури і спорту завжди стоять на першому місці у педагогічному аспекті підвищення якості освіти [1; 2; 3]. Циклічні види спорту, зокрема, такі як легка атлетика, плавання, велоспорт та лижні гонки, характеризуються повторюваними руховими циклами та високими вимогами до технічної майстерності спортсменів. У цьому контексті підготовка висококваліфікованих тренерів вимагає особливого підходу до формування кінезіологічної компетентності [5]. Глибоке розуміння біомеханічних основ циклічних рухів, енергетичних систем організму та особливостей адаптації до специфічних навантажень є критично важливим для ефективної роботи тренера у сфері фізичної культури та спорту [6].

Кінезіологічна компетентність є складовою професійної компетентності та являє собою інтегральну якість особистості, що формується в процесі підготовки фахівця з фізичної культури і спорту. Вона поєднує в собі ціннісні установки, прагнення до фізичного розвитку й самовдосконалення, спеціальні знання та професійні вміння, навички й здібності в сфері кінезіології, що забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків і сприяють зміцненню здоров'я людини [4].

Існуючі програми підготовки тренерів частково не враховують специфіку циклічних видів спорту в контексті формування кінезіологічної компетентності. Це створює розрив між теоретичною підготовкою та практичними вимогами професійної діяльності, що зумовлює необхідність розробки спеціалізованих педагогічних підходів.

***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 і біомеханіки 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:** розробити модель формування кінезіологічної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх тренерів з циклічних видів спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити структуру та специфічні компоненти кінезіологічної компетентності тренера з циклічних видів спорту.
2. Розробити модель формування кінезіологічної компетентності, орієнтовану на специфіку циклічних видів спорту.

3. Розробити методичні рекомендації щодо формування кінезіологічної компетентності у майбутніх тренерів з циклічних видів спорту.

**Результати дослідження.** На основі аналізу наукової літератури, опитування експертів і практикуючих тренерів з циклічних видів спорту визначено структуру кінезіологічної компетентності, яка включає:

а) когнітивний компонент: глибокі знання біомеханіки циклічних рухів, фізіології навантажень, особливостей енергозабезпечення в різних циклічних видах спорту.

б) функціональний компонент: вміння аналізувати техніку виконання циклічних рухів, навички оптимізації рухових патернів, здатність розробляти індивідуальні програми технічної підготовки.

в) особистісний компонент: розвинуте кінестетичне сприйняття, здатність до постійного професійного розвитку, критичне мислення в оцінці ефективності тренувальних методик.

Розроблено модель формування кінезіологічної компетентності, що базується на інтеграції теоретичних знань, практичних навичок та рефлексивної практики. Модель включає три етапи.

Базовий етап: формування фундаментальних знань з кінезіології та біомеханіки циклічних рухів.

Розвивальний етап: розвиток практичних навичок аналізу та оптимізації техніки в конкретних циклічних видах спорту.

Професійно-орієнтований етап: інтеграція знань та навичок у реальну тренерську практику, розвиток здатності до інновацій у тренувальному процесі.

Формування кінезіологічної компетентності у майбутніх тренерів з циклічних видів спорту передбачає розвиток вміння аналізувати рухову активність спортсменів, забезпечуючи корекцію техніки виконання. Основна увага повинна приділятися використанню сучасних методів кінезіології для підвищення ефективності тренувального процесу.

**Висновки.**

1. Формування кінезіологічної компетентності є критично важливим фактором для ефективної підготовки тренерів з циклічних видів спорту, враховуючи специфіку цих дисциплін та високі вимоги до технічної майстерності спортсменів.
2. Розроблена модель формування кінезіологічної компетентності, орієнтована на специфіку циклічних видів спорту, сприяє підвищенню рівня професійної підготовки майбутніх тренерів.
3. Інтеграція теоретичних знань з практичною діяльністю та рефлексією є ключовим фактором успішного формування кінезіологічної компетентності тренерів з циклічних видів спорту.
4. Особливу увагу в процесі формування кінезіологічної компетентності слід приділяти розвитку навичок аналізу та оптимізації техніки циклічних рухів, а також здатності застосовувати ці навички в реальних тренувальних ситуаціях.


1. Ашанін ВС, Мудрик ВІ, Андрєєв МВ. Проблеми формування компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на основі інформаційних технологій та багатомірного аналізу : монографія. Харків. 2019. 189 с.
2. Красілов АД. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. Фізико-математична освіта. 2019; 4(22) Ч. 2: 62-67.
3. Петренко ЮІ. Основні структурні компоненти кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка; 2018; 5(79):184-199.
4. Петренко ЮІ. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки [дисертація]. Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка; 2019. 306 с.

5. Приходько ВВ, Дзюбенко МІ. Місце кінезіологічної компетентності при вивченні природничо-наукових дисциплін у процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2018; (3)89: 116-126.
6. Petrenko YuI, Zigunov VM, Balashov DI, Bermudes DV, Shyshenko IV. Use of the software Biomechanics in physical culture and sports specialists' preparation. 42nd International Convention on Information and Communication Technology, Electronics and Microelectronics. 2019: 915-919.

## РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ДЛЯ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТУ

**Ганага Ольга, Петровська Тетяна**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** Комп'ютерні ігри та кіберспорт стали важливою частиною розважальної індустрії, що потребує від гравців високих когнітивних навичок та психологічної стійкості [2; 6]. Різні теоретичні підходи вказують на те, що високі когнітивні навички та психологічна стійкість є критично важливими для ефективності у кіберспорті [3; 4; 5; 7]. **Тренінгові програми** є важливим інструментом розвитку особистості та формування позитивних психологічних навичок. Їх ефективність полягає в узгодженні з потребами конкретної аудиторії та використанні різноманітних практик, спрямованих на досягнення психологічного благополуччя та особистісного зростання [1]. Висвітлені аспекти підкреслюють про необхідність розвитку спеціалізованих тренінгів, спрямованих на покращення когнітивних ресурсів для гравців з кіберспорту.

**Мета.** Розробити структуру та зміст психологічного тренінгу для розвитку когнітивних функцій кіберспортсменів та перевірити його ефективність.

**Результати дослідження.** Розроблена нами програма психологічного тренінгу «Розвиток когнітивної сфери кіберспортсменів» є засобом для систематичного підвищення рівня психічних навичок кіберспортсменів. Мета тренінгу полягає не лише у освоєнні теоретичних аспектів психічних процесів, таких як сприйняття, відчуття, уява, пам'ять, мислення, увага, а й у корекції та формуванні ключових психологічних якостей: відповідальності, впевненості, цілеспрямованості, стресостійкості, сприяючи тим самим підвищенню когнітивних здібностей. У програму тренінгу включались спеціально підібрані вправи для розвтику та корекції когнітивних та особистісних якостей. **Тренінгові вправи** це один з основних методів, які використовуються в психологічних тренінгах. Вони допомагають учасникам засвоїти нову інформацію, розвинути навички та вміння, а також отримати досвід у практичному застосуванні цих знань. Збірник вправ для тренінгів розробляється з метою розширення арсеналу інструментів психологічної роботи та максимальної адаптації до потреб конкретної аудиторії [1].

У тренінгу взяли участь 7 гравців віком від 19 до 25 років, які спеціалізуються у кіберспорті, студентів НУФВСУ, які здобувають освіту за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Тренінгова програма тривала 10 тижнів із щотижневими заняттями тривалістю 2 години та містила наступні теми: «Сприйняття», «Відчуття», «Уява», «Пам'ять», «Мислення», «Увага», «Стресостійкість», «Тривожність», «Самовпевненість», «Відповідальність».

Перед початком тренінгу оголошувались правила для учасників: дотримуватися регламенту, говорити по темі і від свого імені, слухати і чути, бути доброзичливими, дотримуватися принципу конфіденційності, бути активними, не критикувати: кожний має право на власну думку, говорити по черзі. Тренінг формує у членів групи почуття довіри одне до одного, до тренерів, а також до нових ідей і до нової інформації. Під час тренінгу

створюються рівні умови для всіх учасників і учасниць. Адже рівність і повага між усіма членами групи є обов'язковою умовою ефективного засвоєння нових знань і поглядів.

Проведення тренінгу відбувалось за чітко визначеною структурою.

Частина І. Вступна. Завдання: створення сприятливого психологічного простору, презентація учасників по черзі (знайомство). Вироблення, прийняття засвоєння правил роботи групи. Налагодження прямого та зворотного зв'язків «учасник – група». Створення ситуації рефлексії. Визначення очікувань кіберспортсменів від тренінгу. Вправи: знайомство; правила; розминка; очікування; вправи на рефлексію. Тривалість вправи до 10 хв. для тренінгу тривалістю – 2 год.

Частина ІІ. Основна. Завдання: оцінка рівня поінформованості щодо проблематики. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання. Надання інформації, засвоєння знань. Формування умінь, навичок, розвиток здібностей. Підведення підсумків щодо змісту роботи. Вправи: інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану розвитку групи.

Частина ІІІ. Заключна. Завдання: підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя. Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Прощання. Тривалість: до 10 хв для тренінгу тривалістю – 2 год.

**Підсумкове заняття.** Учасники групи сідають у коло й діляться своїми враженнями та думками про минулі заняття. Обговорюються позитивні й негативні сторони занять, які зміни вони внесли в життя кожного учасника групи, у поведінку, які враження й відчуття після себе залишили. Вислухують і обговорюють можливі пропозиції щодо зміни чи доповнення корекційної програми. Тренер групи й учасники дякують один одному за спільну роботу, підтримку, розуміння та співпрацю.

**Висновок.** Аналіз результатів показав, що у кіберспортсменів після завершення тренінгової програми покращилися показники когнітивних здібностей: логічного мислення, швидкості переробки інформації ($p<0,05$), аудиального типу сприйняття. Психологічна тренінгова програма слугує основою для подальших досліджень та вдосконалення підходів до підготовки кіберспортсменів, підвищуючи їх ефективність та психологічну готовність до змагань.


1. АІС "Я-ПСИХОЛОГ". [Інтернет]. 2024: Доступно: https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-45
2. Ганага О, Петровська Т. Характеристика когнітивної сфери особистості кіберспортсмена. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;4:56-62.
3. Імас ЄВ, Петровська ТВ, Ганага ОЮ. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;1:75–81.
4. Кудряшова Т, Лисенко Т, Морозова О. Місце та ознаки кіберспорту як спортивної дисципліни. Матеріали ІІ Міжнародної науковопрактичної конференції: Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм; 2021 Березень 18; Україна. Кременчук. Кременчук; 2021: 511–524.
5. Тадеощук ОЮ. Діяльність менеджера в процесі підготовки кіберспортсмена [кваліфікаційна робота]. Київ: НУФВСУ; 2021. 77 с.
6. Newzoo's games trends to watch in 2020. URL: https://newzoo.com/resources/blog/newzoos-games-trends-to-watch-in-2020 (дата звернення: 12. 12. 2019)
7. WePlay Esports. Інтеграція брендів у кіберспорт: як взаємодіяти з аудиторією? Україна [Інтернет]. Київ: WePlay Esports; [цитовано 2020 Гру 18]. Доступно: https://weplayholding.com/uk/blog/integratsiia-brendiv-ukibersport-iak-vzaiemodiiati-z-auditoriieiu/

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

**Дністрян Марія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Нині проблема організації фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами у початковій школі є доволі актуальною, адже правильний, диференційований підбір фізичних вправ для таких дітей допоможе не тільки правильно організувати освітній процес, але й забезпечити комфортний процес навчання і рухову активність.

**Результати дослідження.** За Новою українською школою для того, щоб організувати фізичне виховання учнів початкових класів є безліч способів, зокрема фізкультхвилинки, руханки, гімнастика для різних органів тіла, а також уроки фізичного виховання.

Використання здоров'язміцнюючих та здоров'язбережувальних форм та прийомів в роботі з дітьми початкової школи, які мають освітні потреби, залежить від якості підготовки, професійних здібностей та вмотивованості вчителя. Тільки комплексне поєднання всіх зазначених підходів до збереження і зміцнення фізичного здоров'я учнів початкової школи в процесі освітньої діяльності допоможе створити єдиний оздоровчий освітній простір, який реалізує завдання здоров'язбереження в умовах інклюзивного навчання [1].

Проте важливо знати, що фізичні активності мають підходити під особливості всіх учнів класу, в тому числі й дітям з особливими освітніми потребами, для таких дітей найбільш актуальними є вправи з різноманітними рухами рук. Якщо дитина не боїться звуків, то можна виконувати всі вправи під музику, причому, темп мелодії не повинен бути занадто швидким і бажано без слів. Так, наприклад, діти з фізичними вадами щоденно можуть робити такі вправи, здебільшого стоячи у повільному темпі: плавні рухи руками, демонструючи «метелика»; рухи пальцями рук, так звана вправа «павучок»; руки тримати в горі, по черзі змінюючи та затамовуючи подих; плавні повороти голови та рук; комбінування рухів рук та ніг (піднімання лівої ноги та правої руки); підкидування вгору м'яча спочатку лівою рукою, а потім правою [3].

Такі вправи допоможуть не тільки зміцнити опорно-руховий апарат дитини, але й покращити самопочуття та настрій. Проте, перш ніж проводити такі вправи з учнями з особливими освітніми потребами, варто проконсультуватися з асистентом чи батьками таких дітей, які знають про їх певні особливості розвитку та фізичної підготовки.

Варто пам'ятати, що учнів з особливими освітніми потребами потрібно заохочувати до фізичної активності, а не примушувати, адже саме примус може негативно вплинути на їх рухову діяльність та розвиток в цілому. Отже, створення атмосфери заохочення передбачає: можливість піклуватися про себе саму; заохочувати будь-яким проявам ініціативи, зазначати успіхи у фізичному розвитку; по мірі досягнення успіхів різко не скорочувати увагу, щоб у дитини не створилося враження про втрату уваги до неї; сумлінний контроль за якістю умінь і навичок; продовження емоційного та інтелектуального розвитку, щоб дитина не відчувала себе нескінченно відсталою від однолітків, а так само, щоб у дитини навіть на несвідомому рівні, формувалося відчуття, що в неї є реальні можливості застосування своїх навичок і умінь у майбутньому дорослому житті [2].

**Висновок.** Отже, організація фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами у початковій школі є досить складним, але все ж необхідним завданням. Відповідно організовані учителем заняття та вправи сприяють не лише фізичному розвитку дітей, але й їх соціальній адаптації, покращують якість життя та забезпечують повноцінну інтеграцію у суспільство.

1. Бойчук Ю, Козлов, Науменко Н, Дрожик Л. Підготовка майбутніх вчителів початкової школи до збереження і зміцнення фізичного здоров'я учнів з особливими

освітніми потребами в умовах дистанційного навчання. Науковий інформаційний журнал «Новий колегіум». 2023; (3(111)): 27.
2. Гук Г, Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. 2022: 11.
3. Татарченко Л, Присяжна М, Шаров Д. Фізичний розвиток дітей з особливими потребами. SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»: 515-516.

**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ В СТРУКТУРІ ВПЕВНЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

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

**Актуальність дослідження.** Проблема взаємодії психологічного захисту та впевненості в досягненні спортивних результатів є надзвичайно актуальною в сучасному спорті. Високі вимоги, що ставляться до спортсменів, постійний тиск змагань, ризик травм та невдач створюють сприятливий ґрунт для розвитку різних форм психологічного захисту. З одного боку, такі механізми можуть допомагати спортсменам справлятися зі стресом та зберігати мотивацію. З іншого боку, надмірний або неефективний психологічний захист може негативно впливати на результативність та загальне самопочуття спортсмена. [2; 3]

Дослідження в цій галузі дозволить:

Поглибити розуміння психологічних механізмів: Виявити, які саме механізми психологічного захисту найчастіше використовують спортсмени, як вони взаємодіють між собою та як впливають на рівень впевненості.

Розробити ефективні стратегії підготовки: На основі отриманих даних розробити індивідуальні програми психологічної підготовки, спрямовані на оптимальне використання механізмів психологічного захисту та підвищення рівня впевненості.

Поліпшити результативність спортсменів: Допомогти спортсменам досягати більш високих результатів за рахунок збалансованого використання психологічних ресурсів.

Забезпечити психологічне здоров'я спортсменів: Сприяти профілактиці та корекції психологічних проблем, які можуть виникнути в процесі спортивної діяльності.[1; 6]

**Результати дослідження.** Аналіз зарубіжної та вітчизняної науково-практичної літератури показав, що психологічний захист є фундаментальним психічним феноменом в діяльності спортсмена. Феномен психологічного захисту - це форма психічної організації людини, що враховує її багаторівневий і багатофункціональний характер і має свою структурно-динамічну особливість. Залежно від різних чинників психологічний захист може виконувати різні функції в житті спортсмена: негативну, адаптивну і позитивну. Психологічний захист спортсмена - це система методів і способів психічної регуляції і саморегуляції в екстремальних умовах спортивного життя. Психологічний захист необхідна для охорони психіки спортсмена від руйнівного впливу різних екстремальних спортивних факторів (невдач, поразок, травм, стресів, конфліктів і криз).[4]

Дослідно експериментальна-робота була проведена в Кіровоградській обласній школі вищої спортивної майстерності із кваліфікованими 18-23 років спортсменами, що спеціалізуються у таких дисциплінах легкої атлетики як біг на середні дистанції, спринт і стрибки у довжину. До складу дослідної групи входило 15 осіб.

Виявлений зв'язок загальної напруженості захистів, які застосовуються спортсменами ($r = - 0,58$), з рівнем впевненості ($r = - 0,42$) говорить про те, що чим вище впевненість

спортсмена, тим рідше він застосовує різні механізми психологічного захисту для подолання негативних переживань і мінімізації почуття тривоги. Таким чином, на інтенсивність використання спортсменом психологічного захисту можна впливати через рівень його впевненості. Рівень психологічної підготовки спортсмена істотно зросте від спеціально організованих заходів, спрямованих на формування психологічного захисту спортсмена.[5; 7]

**Висновок.** Дослідження взаємодії психологічного захисту та впевненості в досягненні спортивних результатів є важливим кроком до розуміння складних психологічних процесів, що відбуваються в спорті. Отримані результати дозволять розробити більш ефективні стратегії психологічної підготовки спортсменів, сприяти їхньому психологічному здоров'ю та підвищити результативність.


1. Іванов ІІ. Психологічний захист як фактор, що впливає на формування самооцінки у спортсменів високого класу. Вісник спорту. 2020; (2): 15-22.
2. Петренко ВГ. Психологічні механізми регуляції емоцій у спорті. Київ: Видавництво "Наукова думка". 2018.
3. Петров ПП. Спортивна психологія: підручник. Київ: Видавництво "Знання". 2018.
4. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Голець ОВ. Психологія здоров’я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ., редактор. Київ: 2019. 156 с.
5. Зінченко ВП, Мудрик ВВ. Психологія спорту. Київ: Вища школа. 1986.
6. Петрова ОМ. Вплив психологічного захисту на спортивні досягнення. Український психологічний журнал; 2021; 12(3): 45-58.
7. Smith JA. The role of self-efficacy in athletic performance. Journal of Sport Psychology. 2015; 37(2): 115-132.


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

## IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN PROFESSIONAL SPORTS


**Kerimov Daniil**
**Uzbek University of Physical Culture and Sports, Chirchik city**



**Key words:** digital technologies in sports, training optimization, athlete performance, artificial intelligence in sports, machine learning in sports, data-driven training, wearable technology, biomechanical analysis, injury prevention.


**Relevance of the research.** The relevance of this research lies in its contribution to the growing body of knowledge regarding the integration of digital technologies in optimizing the training processes in professional sports. As the sports industry increasingly shifts toward data-driven methodologies, the novelty of the results obtained through this study is centered on establishing new patterns and insights into how these technologies impact athlete performance, training efficiency, and injury prevention. The research presents a comprehensive analysis of how modern innovations such as artificial intelligence, machine learning, wearable technology, and virtual reality can be systematically integrated into training regimes to yield measurable improvements in athletic outcomes [1].

One of the significant novel aspects of the research is the identification of new regularities in the relationship between digital technology implementation and real-time physiological and psychological adaptations in athletes. By examining the interaction between data analytics and athletic performance metrics, the study reveals previously unexplored ways of tailoring training programs to individual athlete profiles, creating more personalized, precise, and efficient training systems. This opens avenues for further exploration of personalized recovery plans, mental conditioning strategies, and techniques for injury prevention based on predictive data models.

Additionally, the research highlights new methods of utilizing digital platforms to enhance communication between athletes, coaches, and medical professionals, creating a more holistic approach to athlete management. These findings can lead to the establishment of new frameworks for training optimization, which can be widely applied across different sports disciplines, levels of competition, and even in non-professional environments [2].

The results of this study have the potential to influence both theoretical and practical applications in sports science and coaching, contributing to the evolution of training methodologies. By providing a deeper understanding of how technology can enhance traditional coaching methods, this research not only paves the way for new innovations in sports training but also establishes guidelines for their practical application in maximizing athlete performance while minimizing risk [3].

**Research results.** The research has demonstrated significant findings regarding the impact of digital technologies on optimizing the training processes in professional sports. Key results include:

1. Enhanced Personalization of Training Programs:

The use of wearable technology and real-time data analytics has allowed for the creation of highly personalized training programs. By tracking physiological metrics such as heart rate, speed, fatigue, and muscle activity, coaches can tailor training loads to the individual needs of each athlete. This approach minimizes the risk of overtraining and improves overall performance by adjusting training intensity in real-time based on the athlete's condition [4, 5].

2. Predictive Analysis for Injury Prevention:

Through the integration of artificial intelligence (AI) and machine learning, the research has identified the capacity of digital tools to predict injury risks before they occur. By analyzing patterns in an athlete’s movement, biomechanics, and fatigue levels, AI systems can forecast potential injury scenarios, enabling preventive interventions. This finding underscores the critical role of technology in reducing downtime due to injuries and enhancing athlete longevity [4, 5].

3. Optimized Recovery Processes:

Digital platforms and biometric sensors have proven effective in optimizing recovery by monitoring metrics such as sleep patterns, heart rate variability (HRV), and muscle recovery status. These tools provide a comprehensive view of an athlete’s recovery readiness, allowing coaches to adjust rest periods and recovery routines to ensure athletes are physically and mentally prepared for the next phase of training. This result highlights the importance of digital technology in managing recovery and reducing fatigue-related risks [4; 5].

4. Improved Tactical and Cognitive Training Using Virtual Reality (VR) and Augmented Reality (AR):

VR and AR technologies have shown to be effective in improving cognitive training and tactical awareness without the physical strain of traditional practice. Athletes were able to rehearse scenarios, decision-making, and mental responses in immersive virtual environments, which contributed to improved game intelligence and reaction times. This result supports the use of VR and AR in complementing physical training by enhancing mental preparedness and strategic thinking [4; 5].

5. Real-Time Feedback and Biomechanical Optimization:

The integration of motion-capture systems and biomechanical analysis tools provided athletes with immediate feedback on their technique. This real-time feedback allowed for instant corrections during training sessions, leading to more efficient movement patterns and improved performance in sports requiring precision, such as swimming, gymnastics, and track and field. The ability to fine-tune biomechanics in real-time represents a major breakthrough in training optimization [4, 5].

6. Enhanced Communication and Collaboration Through Digital Platforms:

The use of cloud-based training management systems significantly improved communication and collaboration between athletes, coaches, performance analysts, and medical staff. The centralized platforms allowed for seamless data sharing and access to performance metrics, making it easier to monitor progress, adjust training plans, and manage injuries remotely. This result demonstrates the efficiency gained by digital platforms in managing complex training ecosystems [5].

**Conclusion.** Overall, the research results illustrate the profound impact of digital technologies on optimizing training processes, emphasizing their role in enhancing performance, preventing

injuries, and improving recovery, while also streamlining communication and decision-making across the entire sports ecosystem. The integration of wearable devices, AI, machine learning, and virtual reality into training regimes has revolutionized how athletes and coaches approach preparation, offering more personalized, data-driven insights that were previously inaccessible. By enabling real-time monitoring and feedback, these technologies have significantly improved the precision and efficiency of training programs, allowing athletes to reach their full potential while minimizing risks.

Moreover, the ability of digital platforms to foster better collaboration between athletes, coaches, medical professionals, and performance analysts ensures that every aspect of an athlete's development is aligned and optimized. The research highlights how the application of predictive analytics can enhance injury prevention, while advancements in recovery monitoring help athletes maintain peak readiness throughout their training cycles.

These findings not only validate the growing reliance on digital tools in professional sports but also open new avenues for future innovation. As technologies continue to evolve, they will likely become more accessible and integrated into all levels of sport, from elite athletes to grassroots programs, further transforming how training is conducted. This research establishes a solid foundation for the continued exploration and development of cutting-edge solutions that will redefine the boundaries of human performance in the years to come.


1. Baca A, Kornfein P, Preuschl E, Bichler S, Tampier M, Novachkov H. A server-based mobile coaching system. *Sensors*. 2010,10(12):10640-62. DOI: https://doi.org/10.3390/s101210640
2. Campbell JP, Toth AJ. Virtual reality in sports: A new frontier in athlete training. *Frontiers in Sports and Active Living.* 2020.2:73. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00073
3. Williams AM, Ford PR. Game Intelligence: Anticipation and decision-making. In S. Cotterill, N. Weston, G. Breslin (Eds.), *Sport and exercise psychology: Practical cases*. London: Routledge, 2013: 187-207.
4. Iron V, Andreatta RD. Biomechanical insights in athletic training using motion capture technologies. *Journal of Human Kinesiology*. 2019.68.1:23-34. DOI: https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0058
5. Zhou H, Stone T, Hu H, Harris N. Using multiple wearable inertial sensors to track upper extremity movements. *Medical Engineering&Physics*. 2008.30(1):123-33. DOI: https://doi.org/10.1016/j.medengphy.2006.11.010


## ВПЛИВ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ ЖІНОК ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ


**Коломоєць Людмила**
**Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна**


**Актуальність дослідження.** В останні роки спостерігається значне зростання рівня участі жінок у змагальних видах спорту. Така ситуація сприяла збільшенню кількості досліджень, щодо участі жінок у спорті та їхнього здоров'я. Згідно з дослідженнями, було встановлено, що різні рівні гормонів протягом менструального циклу можуть впливати на спортивні результати [1; 2].Багато жінок вважають, що під час менструації їхні спортивні результати погіршуються через такі симптоми, як спазми, головний біль або втома, тому дві третини з них потребують безрецептурних знеболювальних препаратів для боротьби із симптомами. Це серйозне питання для збереження здоров'я та досягнення спортивних результатів.

**Мета роботи:** дослідити чи впливає менструальний цикл на фізичні показники жінок-спортсменів і чи існує сенс в синхронізації циклів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, та даних мережі Internet.

**Результати дослідження.** Жінки безумовно мають іншу структуру порівняно з чоловіками з їхніми фізіологічними, анатомічними та психологічними аспектами. Різниця в цих структурах значно впливає на спортивні результати обох сторін. Найбільшою фізіологічною відмінністю, яка відрізняє жінок від чоловіків, є менструальний цикл, що знаходиться під контролем гормональної системи Крім того, коли обидві статі розглядаються з точки зору анатомічної будови, між ними існує 5-10% різниці, тоді як цей показник коливається в межах 10-20% з точки зору їх фізіологічних структур [3].

Провівши аналіз існуючих досліджень з цієї теми ми дослідили питання чи справедливі ці критичні зауваження на адресу синхронізації циклів? Попри те, що жінки - індивідуальності й не повинні зводитися до їхніх гормональних циклів, існують деякі універсальні істини, пов'язані з тим, як менструальний цикл може впливати на спортивні результати. Ще один описовий огляд 2021 року, проаналізувавши велику кількість досліджень про те, як менструальний цикл впливає на спортсменок, виявили, що в пізній лютеїновій фазі (прямо перед початком менструації) спостерігається зниження силових і аеробних показників [4]. Це узгоджується з відчутним зниженням працездатності, про яке повідомляли спортсменки. Автори дослідження визнають, що необхідно провести додаткові дослідження з цього питання, оскільки дані досить мізерні.

Інші дослідження також вказують на зниження працездатності в пізній лютеїновій фазі. Це дослідження, в якому взяли участь понад 4000 жінок, показало, що час відновлення був вищим, коли жінки перебували в другій половині свого циклу [5]. Це говорить про те, що фізичні навантаження для них були вищими в лютеїнову, а не фолікулярну фазу.

Ми розглянули дослідження, у кому брали участь дві групи жінок, які виконували силові тренування для ніг, переважно у фолікулярну фазу або в лютеїнову фазу (плюс контрольна група) [6]. У групі, яка тренувалася у фолікулярну фазу, спостерігалося значне збільшення сухої маси тіла та приріст м'язової маси, тоді як у групі, яка тренувалася в лютеїнову фазу, цього не відбулося.

**Висновки.** Дослідження на цю тему в літературі показали, що менструація не має великого впливу на організм і жінки можуть спокійно займатися спортом. Насправді, було помічено, що багато спортсменок успішно виступали і досягали значних успіхів під час менструального циклу. Крім того, відомо, що порушення менструального циклу часто спостерігаються у спортсменок, які займаються спортом на витривалість. У дослідженні, проведеному серед спортсменок-підлітків, повідомлялося, що порушення менструального циклу є досить поширеним явищем.

Менструальний цикл впливає на багато параметрів у метаболічних, серцево-судинних та респіраторних аспектах, а також спортивні показники через зміни, які він викликає в гормональній структурі. Оскільки існує багато факторів, які впливають на спортивні результати, дослідники також провели багато досліджень, щодо змін у спортивних показниках під час менструального періодів. У підсумку можемо сказати, що фізіологічні зміни під час менструації повинні бути відомі тренерам і слід враховувати, що ці зміни можуть вплинути на спортивні результати.


1. Phoebe Read, Ritan Mehta, Craig Rosenbloom, Elena Jobson & Katrine Okholm Kryger (2022) Elite female football players' perception of the impact of their menstrual cycle stages on their football performance. 6:5, 616-625, DOI: 10.1080/24733938.2021.2020330.
2. Lebrun CM, Joyce SM, Constantini NW. Effects of female reproductive hormones on sports performance, In Endocrinology of Physical Activity and Sport. Humana Press, 2013; 281–322. https://doi.org/10.1007/978-1-62703-314-5_16.
3. Moraleda BR, Coso JD, Gutiérrez-Hellín J, Ruiz-Moreno C, Grgic J, Lara B. The ınfluence of the menstrual cycle on muscle strength and power performance, Journal of Human Kinetics, 2019; (68): 123–133. https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0061.
4. Carmichael MA, Thomson RL, Moran LJ, Wycherley TP. The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. Int J Environ Res Public Health.

2021 Feb 9;18(4):1667. doi: 10.3390/ijerph18041667. PMID: 33572406; PMCID: PMC7916245.
5. Sims ST, Ware L, Capodilupo ERPatterns of endogenous and exogenous ovarian hormone modulation on recovery metrics across menstrual cycle*BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7:e001047. DOI: 10.1007/s40279-020-01319-3.
6. McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, Swinton PA, Ansdell P, Goodall S, Thomas K, Hicks KM. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2020 Oct;50(10):1813-1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3. PMID: 32661839; PMCID: PMC7497427.

## ПІДГОТОВКА СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

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

**Актуальність дослідження.** Підготовка особистості суб'єкта спортивної діяльності до ефективної комунікації в умовах інноваційних змін зумовлює низку актуальних завдань педагогіки спорту. Ця проблема є актуальною, адже відчувається її гостра недостатність у практиці закладів вищої освіти України, швидкого теоретичного вирішення потребує проблема розвитку комунікативної компетентності суб'єктів спортивної діяльності.

**Результати дослідження**. Сучасний суб'єкт спортивної діяльності є активним суб'єктом спілкування, адже він має вміти встановлювати і підтримувати контакт з людьми, аргументовано переконувати і відстоювати свою професійну позицію, тобто володіти комунікативною компетентністю. Нагальним виявляється завдання підготовки суб'єктів спортивної діяльності до ефективної комунікації, формування їхньої комунікативної компетентності й створення умов для її вироблення у суб'єктів спортивної діяльності.

Для виокремлення й опису сутності підготовки суб'єктів спортивної діяльності до ефективної комунікації ми спирались на попередні практичні й теоретичні наші напрацювання [1; 2; 3; 4] і В. Стрельнікова та результати проведеного нами констатувального експерименту. З'ясовано, що комунікативна компетентність вивчалась ученими в різних аспектах: а) теоретично-методологічні основи впровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладів освіти різних типів (О. Пометун та ін.); б) місце комунікації в різних сферах життєдіяльності сучасної людини (В. Крисько та ін.); в) суть, роль і значення комунікативної компетентності в роботі фахівців різних профілів (Н. Волкова, Л. Грень та ін.); г) специфіка професійної діяльності та зміст фахової підготовки (Т. Колбіна, Г. Панасенко, В. Стрельніков та ін.). Комунікативна компетентність розглядається як: сукупність знань про спілкування, вербальних і невербальних навичок спілкування; здібність ситуативного реагування – вміння адаптуватися до будь-якої ситуації; систему внутрішніх засобів регуляції комунікативних дій; диференційоване сприйняття соціальних об'єктів; адекватну взаємодію з цими об'єктами.

Комунікативна компетентність суб'єктів спортивної діяльності передбачає усвідомлення ними особливостей власної особистості: потреб і ціннісних орієнтацій; перцептивних умінь – здібності до сприймання інших без суб'єктивних спотворень і проявів стійких упереджень стосовно тих чи інших проблем, особистостей та соціальних груп; готовності до сприйняття нового в зовнішньому оточенні; своїх можливостей у розумінні норм, цінностей інших соціальних груп та культур; своїх почуттів та психічних станів у зв'язку з впливом чинників зовнішнього середовища; своїх способів персоналізації зовнішнього середовища – причин і чинників, згідно яких проявляється почуття здатності управляти якимись елементами зовнішнього середовища; рівня своєї культури спортивної діяльності, що проявляється стосовно елементів середовища існування.

На основі аналізу та узагальнення наукових праць визначаємо комунікативну компетентність суб'єктів спортивної діяльності як інтегративне утворення, що демонструє їхню готовність і здатність до комунікативної діяльності із представниками різних культур на засадах партнерства, взаєморозуміння й співробітництва.

**Висновки**. Незважаючи на різноманіття підходів, розглядаємо комунікативну компетентність суб'єктів спортивної діяльності як сукупність його знань, умінь, навичок, здібностей і особистісних особливостей. Наголосимо на значущості когнітивних здібностей для успішності комунікативного процесу суб'єкта спортивної діяльності: щоб ефективно взаємодіяти, йому потрібно розуміти комунікативну ситуацію й партнерів у спілкуванні з позиції їхніх якостей та особистісних особливостей, які проявляються у цьому спілкуванні.


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: 81-83.
2. 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: 71-73.
3. 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: 60–62. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466
4. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проєктивної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, 2021: 45-49. URL : https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v
5. Стрельніков ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; ЗК2 (71) 16: 316-319.
6. Стрельніков 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.
7. Стрельніков 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, 2021: 415-420. URL : https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v
8. Стрельніков 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; 2021: 97-98.
9. Стрельніков 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: 74-76. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22471
10. Стрельніков ВЮ. 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) 13: 361-365.
11. Стрельніков 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, 2020: 94-101. URL : http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf

## РОЛЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ: СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ТА ПІДХОДИ

**Лінник Юрій**
**КЗВО «Рівненська медична академія»,**
**м. Рівне, Україна**

**Актуальність дослідження.** Формування психологічної стійкості є ключовим елементом підготовки успішного спортсмена, особливо у сучасному висококонкурентному спортивному середовищі. Психологічна стійкість допомагає спортсменам справлятися зі стресом, швидко відновлюватися після поразок і підтримувати високу мотивацію протягом тривалих тренувальних і змагальних циклів. Однією з найважливіших ролей у цьому процесі відіграє педагог, який не лише розвиває фізичні здібності спортсмена, але й формує його емоційну та психічну готовність до труднощів.

**Результати дослідження.** Сучасні методики підготовки спортсменів приділяють все більше уваги психологічним аспектам розвитку, включаючи роботу над самоконтролем, емоційною стійкістю та стресостійкістю [2]. Тренери й педагоги все частіше застосовують інноваційні психолого-педагогічні методи, спрямовані на комплексний розвиток спортсменів. Успішна педагогічна діяльність у цьому напрямку полягає не лише в технічній підготовці, але й у вихованні стійкого характеру, що дозволяє спортсмену залишатися впевненим та зібраним за будь-яких умов.

У цьому контексті важливо дослідити роль педагога у формуванні психологічної стійкості спортсменів та розглянути сучасні методи й підходи, які допомагають досягти високих результатів у спортивній діяльності.

Психологічна стійкість – це здатність людини ефективно справлятися з психічним та емоційним напруженням, стресовими ситуаціями і зберігати внутрішню рівновагу навіть в умовах значного тиску [1]. У спорті психологічна стійкість відіграє ключову роль, оскільки вона дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень ефективності під час змагань, залишатися зосередженим на досягненні мети та зберігати впевненість навіть у складних умовах. Вона є одним із вирішальних чинників, що впливають на успіх спортсмена. Вона дозволяє спортсменам зберігати мотивацію, правильно реагувати на виклики, підтримувати високий рівень зосередженості й не здаватися після поразок. Багато професійних спортсменів відзначають, що вміння залишатися емоційно стабільними та швидко відновлюватися після невдач є настільки ж важливим, як і фізична підготовка.

Таким чином, розвиток психологічної стійкості через ефективні педагогічні методики є важливою частиною загальної підготовки спортсмена, яка допомагає йому досягати максимальних результатів на змаганнях і в професійній діяльності.

Розвиток психологічної стійкості серед спортсменів стає все більш актуальною темою в спортивній психології, особливо з огляду на високу конкуренцію та інтенсивні фізичні й психологічні навантаження. Сучасні наукові дослідження в цій галузі виявляють низку нових підходів, спрямованих на зміцнення ментальної витривалості спортсменів. Одним із ключових методів є використання ментальних тренувань, таких як візуалізація успіху, розвиток концентрації та контроль емоцій. Ці техніки допомагають спортсменам залишатися зосередженими та керувати своїм емоційним станом у стресових ситуаціях. Ще одним ефективним підходом є майндфулнес, або усвідомленість, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню концентрації на поточному моменті. Це дозволяє спортсменам зберігати внутрішній спокій і зменшувати вплив зовнішніх чинників під час змагань [4]. Крім того, значної уваги приділяють когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), яка допомагає спортсменам змінювати негативні думки та установки на позитивні, що сприяє поліпшенню загальної емоційної стійкості. Соціальна підтримка також визнана важливим фактором, адже міцні відносини з тренером, родиною та командою позитивно впливають на психологічний стан спортсмена. Останні дослідження також підкреслюють важливість розвитку адаптивності, що дозволяє спортсменам швидко пристосовуватися до нових умов і непередбачуваних ситуацій, зберігаючи при цьому впевненість у власних силах. Усі ці підходи, що часто застосовуються у комплексі, спрямовані на формування гнучкої та стійкої ментальної бази, яка не лише підвищує спортивні результати, але й допомагає долати життєві виклики.

**Висновки.** У сучасному спортивному середовищі роль педагога є вирішальною у формуванні психологічної стійкості спортсменів. Використовуючи новітні методики та підходи, такі як майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія, ментальні тренування та забезпечення соціальної підтримки, педагоги допомагають спортсменам розвивати витривалість, емоційну стабільність та адаптивність до стресових ситуацій. Педагог стає не лише джерелом технічних знань, але й наставником, який сприяє формуванню впевненості, самодисципліни та позитивного мислення, що є критично важливими для успіху спортсмена в умовах високої конкуренції.


1. Долинська ЮМ. Психологічна підтримка спортсменів в умовах стресу: соціальні аспекти. Дніпро: Психологія та соціологія; 2017.
2. Корольова ДЮ. Соціальна підтримка у спорті: взаємодія тренера та спортсмена. Суми: Педагогіка; 2018.
3. Кочан КІ, Дубровіна ОО. Когнітивно-поведінкова терапія у спорті: методичні рекомендації. Львів: Спортивний день; 2019.
4. Краєвський ТС. Майндфулнес для спортсменів: усвідомленість як шлях до психологічної стійкості. Одеса: Психологія; 2020.
5. Ліри РМ. Ментальні тренування та психологічна підготовка спортсменів: теорія та практика. Харків: Спорт; 2016.
6. Суярко ГС, Сергєєва НО. Психологічні аспекти підготовки спортсменів в умовах високих навантажень. Київ: Галея; 2018.
7. Терещенко ПК. Психологічна стійкість у спорті: теорія і практика. Запоріжжя: Спортивна година; 2015.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Перепелиця Анна, Терещенко Алла**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**
**Вінницький національний медичний університет ім. Пирогова М.І., м. Вінниця**

**Актуальність теми.** Сучасні війни і конфлікти висувають нові вимоги до підготовки фахівців у різних сферах, зокрема у фізичній культурі і спорті. В умовах війни необхідність надання долікарської допомоги стає надзвичайно актуальною, адже поранення і травми – це реальна загроза для учасників бойових дій, мирного населення та спортивних команд. Майбутні фахівці фізичної культури і спорту повинні бути готові до надання такої допомоги, що включає знання основ медичної допомоги, вміння діяти в екстремальних умовах та психологічну підготовленість.

**Результати дослідження.** Психолого-педагогічна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги повинна включати в себе як теоретичні знання, так і практичні навички. Основи медичної допомоги, зокрема, вміння зупиняти кровотечу, проводити серцево-легеневу реанімацію (СЛР), знання методів іммобілізації травмованих частин тіла – це базові навички, які повинні бути засвоєні [1].

В умовах війни, коли стресові ситуації є частиною реальності, важливу роль відіграє *психологічна підготовка.* Майбутні фахівці повинні вміти зберігати спокій під час надання допомоги, управляти своїм емоційним станом та підтримувати постраждалих. Емоційна стійкість і здатність до швидкого реагування на кризові ситуації є критично важливими. Тренування з симуляціями кризових ситуацій можуть допомогти у цьому [3].

Для ефективної підготовки до надання долікарської допомоги необхідно створення *відповідного навчального середовища*. Це включає інтеграцію медичних курсів у програму навчання фізичної культури і спорту, використання симуляційних тренажерів, організацію практичних занять з надання першої допомоги, а також проведення тренінгів і курсів підвищення кваліфікації [2].

***Інтеграція медичних знань у навчальні програми**:* необхідно включити в курси навчання базові медичні навички, включаючи основи надання першої допомоги і кризової медичної допомоги.

- *Оновлення навчальних планів:* включити до навчальних планів основи медицини та надання першої допомоги. Зокрема, акцентувати увагу на таких темах, як серцево-легенева реанімація (СЛР), зупинка кровотечі, обробка ран, іммобілізація переломів та інші критичні навички.
- *Міждисциплінарні курси:* розробити міждисциплінарні курси, що об'єднують фізичну культуру, спорт і медицину. Наприклад, курс «Медичні аспекти спортивної травматології», де студенти навчаться надавати медичну допомогу в умовах фізичних навантажень та травм [2].

***Організація тренінгів і симуляцій**:* регулярні тренінги і симуляції екстремальних ситуацій можуть значно підвищити готовність студентів до реальних викликів.

- *Симуляційні тренажери:* використовувати сучасні симуляційні тренажери, які відтворюють різноманітні медичні ситуації. Це можуть бути манекени для відпрацювання СЛР, тренажери для накладення пов'язок та зупинки кровотечі, моделі для практики іммобілізації.
- *Моделювання екстремальних ситуацій:* організувати тренінги в умовах, що імітують бойові ситуації або екстрені ситуації, включаючи тренування з організації евакуації постраждалих, надання допомоги в умовах обмеженого доступу до медичних засобів [2; 3].

***Забезпечення доступу до практичних ресурсів***: використання сучасних медичних симуляторів та тренажерів дозволяє практикувати навички в умовах, близьких до реальних.

• *Практичні заняття з лікарями:* залучати практикуючих лікарів і медичних фахівців для проведення практичних занять і майстер-класів. Це допоможе студентам отримати знання від експертів і дізнатися про актуальні методики.

• *Медичні ресурси і обладнання:* забезпечити доступ до сучасного медичного обладнання та ресурсів, включаючи аптечки першої допомоги, медичні інструменти та засоби для обробки ран. Організувати доступ до онлайн-платформ для самостійного вивчення матеріалів і відео з технік надання допомоги [3].

***Розвиток психологічної стійкості:*** психологічні тренінги і техніки управління стресом допоможуть студентам зберігати спокій і впевненість у критичних ситуаціях.

• *Психологічні тренінги:* проведення тренінгів для розвитку навичок управління стресом і емоційною стійкістю. Включати техніки релаксації, медитації, управління тривогою і стресом. Залучати фахівців з психології для роботи з групами і індивідуально.

• *Сценарні вправи:* проводити сценарні вправи, які дозволяють студентам пережити стресові ситуації в безпечних умовах. Це може включати рольові ігри, симуляції екстрених ситуацій, де студенти повинні швидко і правильно приймати рішення [3].

***Оцінка і вдосконалення:*** регулярно оцінювати ефективність програм підготовки та вносити необхідні корективи. Організовувати зворотний зв'язок від студентів і фахівців, щоб удосконалити процес навчання.

***Інтеграція міждисциплінарного підходу:***

***Співпраця з медичними закладами:*** розвивати партнерство з медичними закладами та організаціями для організації спільних навчальних заходів, стажувань і практичних занять.

***Проекти і дослідження:*** залучати студентів до наукових проектів і досліджень у сфері медичної допомоги, що дозволяє застосовувати теоретичні знання на практиці і отримувати нові навички.

***Продовження освіти і підвищення кваліфікації:***

***Курси підвищення кваліфікації:*** запропонувати студентам і фахівцям можливості для участі в курсах підвищення кваліфікації, семінарах і вебінарах з медичних і кризових ситуацій.

***Сертифікаційні програми:*** розробити сертифікаційні програми для підтвердження навичок і знань, що дозволяє формувати відповідальність і готовність до реальних викликів.

***Роль соціальної відповідальності:*** заохочувати студентів брати участь у соціальних проектах і волонтерських програмах, що пов'язані з наданням медичної допомоги в умовах криз. Це може включати участь у програмах підготовки населення до надзвичайних ситуацій або допомогу постраждалим у кризових зонах [2].

**Висновки.**

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає теоретичну підготовку, практичні тренінги, розвиток психологічної стійкості та інтеграцію міждисциплінарних знань. Забезпечення доступу до медичних ресурсів, регулярна оцінка і вдосконалення навчальних програм, а також активне залучення студентів у соціальні ініціативи допоможуть створити готових і ефективних фахівців, здатних надавати допомогу в екстремальних умовах.


1. Довгань НО, Поліщук СА. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2022. 145 с.
2. Руденко ЛА, Козяр ММ. Здоров’язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки особистості до діяльності в екстремальних умовах. Особистість в екстремальних умовах: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів. 2019. С. 37 – 39.
3. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я: навчальний посібник. Міністерство освіти і науки України. 6-тє вид. випр. та допов. Київ: Арістей. 2011. 496 с.

# ДЗЮДО І БОРОТЬБА САМБО В ПРОГРАМІ СПОРТИВНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

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

**Актуальність дослідження.** Сучасні реалії підготовки до виконання службових обов'язків військовослужбовців з числа цивільних осіб призовного віку характеризуються суттєвим обмеженням в часі (від одного до трьох календарних місяців). Практика показує, що навіть інтенсивне і змістовне навчання середньостатистичного військовослужбовця протягом такого періоду не створює умов для ефективного вирішення задач підготовки.

Одним з дієвих шляхів оптимізації і вдосконалення навчально-тренувального процесу військовослужбовців безпосередньо перед виконанням обов'язків в практичних підрозділах є багаторічний процес цілеспрямованої спортивної військової підготовки молоді [1; 3; 5]. Такий напрямок пояснюється тим, що особи, які мають достатній рівень загальної фізичної підготовленості і володіють базовими елементами професійно-прикладних (для служби в військах та силових структурах) рухових навичок, більш придатні до спеціалізованого, навіть короткочасного навчання, ніж особи, які не мають такої підготовленості.

**Результати дослідження.** Аналіз існуючих в багатьох країнах світу систем допризовної підготовки дає підстави стверджувати про недостатню увагу з боку фахівців до наявності в навчальних програмах базових елементів єдиноборств, а саме дзюдо і боротьби самбо, як загальновизнаних прикладних видів спорту для співробітників силових структур і військовослужбовців.

Характер ведення бойових дій передбачає ближній та рукопашний (штиковий) види бою як найбільш ефективні і безальтернативні в вирішенні поставлених тактичних задач в наступі, обороні, проведенні розвідувальних, антидиверсійних і антитерористичних заходів. Типові ситуації безпосереднього контакту з ворогом під час таких видів бою вирізняються обмеженою можливістю ефективного використання особистої холодної і вогнепальної зброї, спеціальних і підручних засобів. Наявність захисної екіпіровки і штатного спорядження в деяких випадках суттєво обмежують діапазон амплітуди захисних і атакуючих рухових дій та швидкості переміщень [2; 4; 5].

В таких ситуаціях в нагоді стають стійкі навички володіння прийомами єдиноборств, які можуть ефективно використовуватися на мінімальній відстані від суперника або впритул до нього: з виконанням захватів за одяг і елементи екіпіровки; виведенням суперника з рівноваги (кидкова техніка) з подальшим контролем (боротьба лежачи) і виконанням прийому «на ураження» (больовий або задушливий прийоми), або виконанням таких прийомів «в стійці».

Визначальну роль в процесі підготовки відіграє виховання морально-вольових якостей, направлене на подолання почуття страху перед безпосереднім контактом з ворогом; відпрацювання тактичного мислення, яке відображається в прийнятті швидких і правильних рішень по виконанню ефективних технічних дій в залежності від наявної ситуації і синхронних до дій противника. Особлива увага приділяється вихованню стану «постійної готовності» та навикам ведення поєдинку в «ускладнених» умовах. Окремими чинниками виділяються: тренування швидкості зорово-сенсорного сприйняття і миттєвого переходу до виконання захисних або атакуючих технічних дій; швидкісної реакції для подальшого заняття безпечної позиції або положення в «просторі» поєдинку.

Дзюдо і боротьба самбо спочатку були створені як сучасні системи спортивно військового комплексного виховання, які прийшли на зміну вільній та греко-римській боротьбі і є значно змістовнішими за своїм загально-руховим і технічним арсеналом, набором вправ для загальної і спеціальної фізичної підготовки (табл. 1). Це обумовлено екіпіровкою спортсменів (кімоно і курткою самбо) і відповідно, можливістю виконувати більшість технічних дій з виконанням захватів «за одяг» [2; 3].

**Таблиця 1.**

**Спортивне військове спрямування занять з дзюдо і боротьби самбо**

<table>
<tr><td rowspan="2">Види єдиноборств</td><td colspan="2">Спортивні військові прикладні рухові навики, що набуваються в результаті навчання</td><td colspan="2">Прикладні знання та морально-вольові якості, що набуваються в результаті навчання</td></tr>
<tr><td>окремі</td><td>загальні</td><td>окремі</td><td>загальні</td></tr>
<tr><td>Дзюдо</td><td>1. Використання рухів суперника для ефективного виконання технічних дій.<br>2. Задушливі прийоми з захватами одягу; руками, ногами.</td><td rowspan="2">1. Широкий спектр атакуючих і захисних захватів за одяг.<br>2. Технічні дії в «стійці» і «партері» з подальшим переходом в положення контролю або «нейтралізації» противника.<br>3. Комбінації прийомів спортивного і бойового розділів.</td><td>Ідеологічні положення східної філософської школи</td><td rowspan="2">1. Адекватна самооцінка.<br>2. Рішучість, сміливість.<br>3. Швидкість прийняття рішень.<br>4. Уміння раціонально використовувати індивідуальні можливості і якості.<br>5. Почуття товариства і взаємодопомоги.</td></tr>
<tr><td>Боротьба самбо (спортивний і бойовий розділи)</td><td>1. Кидки с захватом ніг та «обвивами».<br>2. Больові прийоми на ноги.<br>3. Техніка ударів руками, ногами, головою (бойовий розділ).</td><td>Ідеологічні положення слов'янської філософської школи</td></tr>
</table>

**Висновки.**

1. Ефективним засобом забезпечення обороноздатності держави є створення резерву особового складу збройних сил з числа осіб, які завдяки наявності належного рівня базової спортивної підготовленості здатні до оволодіння необхідними військовими спеціальностями в найкоротші терміни.

2. Визначення дзюдо і боротьби самбо не лише як видів спорту, а систем комплексного виховання, дозволяє поєднання в навчально-тренувальному процесі ідеологічних, спортивних і прикладних напрямків.

3. Дзюдо і боротьба самбо є системами виховання і видами спорту, завдяки заняттям якими можливо здійснювати процес багаторічної спортивної військової підготовки з особами різних вікових груп, насамперед молоддю.


1. Бака ММ, Корж ВП Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-методичний посібник. Київ: Книга пам'яті України; 2004. 460 с.
2. Матвєєв СФ, Волощук ЯІ. Боротьба дзюдо. Київ: «Здоров’я»; 1974. 168 с.
3. Никитенко А, Вако И. Основы развития ловкости и координации в боевых искусствах: монография. LAMBERT Academic Hublishing; 2020. 154 с.
4. Семененко ВП, Трачук СВ Розвиток фізичних здібностей у процесі фізичного виховання. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2018: 222-268.
5. Шепель СІ, Євтушов ММ, Закорко ІП, Журавель ОВ Система спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України (аналітичний огляд). Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ: 2015: 367 – 371.

# МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ З РЕГБІ-7 НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

**Серебряков Олег, Савченко Дар'я**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження**. Мотивація до занять спортом є важливим аспектом, що визначає успіх та залученість молодих спортсменів у навчально-тренувальному процесі. На етапі початкової підготовки з регбі-7 мотивація має особливе значення, оскільки цей вид спорту характеризується високим рівнем фізичних навантажень та специфічними вимогами до фізичної підготовленості й дисципліни. Через травмонебезпечний характер регбі багато батьків побоюються допускати дітей до занять, а самі вихованці часто втрачають інтерес через одноманітність вправ та низьку різноманітність у тренувальній програмі [1]. Враховуючи ці особливості, виникає потреба у пошуку підходів, які б могли не лише розвивати фізичні якості дітей, але й підтримувати їхній інтерес до тренувань. Одним із таких ефективних підходів є включення рухливих ігор у тренувальний процес, що дозволяє створити більш сприятливу атмосферу, стимулювати зацікавленість та розвивати соціальні навички вихованців [2].

**Мета дослідження**. Дослідити вплив рухливих ігор на мотивацію вихованців груп початкової підготовки до занять з регбі-7 та визначити ключові фактори, які сприяють підвищенню їхньої зацікавленості

**Результати дослідження**. Аналіз науково-методичної літератури вказує на важливість різноманітності у навчально-тренувальному процесі для підтримки мотивації у молодих спортсменів [3]. Психологічні дослідження свідчать, що мотивація до занять спортом формується під впливом задоволення, отриманого від фізичних вправ, прагнення до перемоги та можливості соціальної взаємодії [4]. Проведене дослідження показало, що використання рухливих ігор як елемента тренувальної програми дозволяє значно підвищити рівень мотивації дітей. Зокрема, було проведено експеримент з двома групами вихованців: одна тренувалася за традиційною методикою, а інша — з використанням рухливих ігор. Після двомісячного періоду виявлено, що у другій групі рівень мотивації до тренувань зріс на 30% порівняно з першою групою, що підтверджується зростанням відвідуваності тренувань та підвищенням емоційної залученості [5].

Основні фактори мотивації до занять включають наступні аспекти:

1. Задоволення від тренувального процесу. Заняття фізичними вправами супроводжуються виробленням ендорфінів, що викликає відчуття задоволення. Діти відчувають емоційне задоволення від активної гри, що сприяє формуванню позитивного ставлення до тренувань. Введення рухливих ігор дозволяє зберігати високу зацікавленість дітей та підтримувати їхню активність, що позитивно впливає на їхній психологічний стан [6].

2. Прагнення до самовдосконалення та перемоги. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку визначаються потребою у досягненнях і визнанні, що підсилює прагнення до перемоги. Рухливі ігри з елементами змагання стимулюють це прагнення та формують важливі для спорту якості, як-от самовладання, відповідальність і здатність до командної роботи [7].

3. Соціальна взаємодія та співпраця. Регбі-7 є командним видом спорту, що сприяє розвитку комунікаційних навичок і навичок взаємодії з іншими гравцями. Рухливі ігри допомагають вихованцям відчувати командний дух, вчать працювати разом, підтримувати один одного і дотримуватись правил гри. Це важливо для формування команди, де кожен гравець відчуває свою значущість і підтримку [8].

4. Фізичний розвиток та здоров'я. Введення різних типів рухливих ігор допомагає розвивати швидкість, силу, гнучкість, витривалість та інші фізичні якості, що є основою для успішної гри в регбі-7. Крім того, такі ігри дозволяють збільшити загальну рухову активність дітей, що позитивно впливає на їхній фізичний стан [9].

Важливо зазначити, що в процесі експерименту було виявлено позитивний вплив рухливих ігор на емоційний стан вихованців. Діти, які тренувалися із застосуванням ігрових методик, проявляли більшу зацікавленість у тренувальному процесі, були активнішими та уважнішими, а також частіше демонстрували бажання долучатися до командної діяльності [10]. Це дозволяє зробити висновок, що рухливі ігри є ефективним інструментом для підтримки психологічної стійкості та емоційного благополуччя спортсменів..

**Висновки**. Використання рухливих ігор у тренувальному процесі на етапі початкової підготовки в регбі-7 є ефективним методом для підтримки мотивації дітей. Це дозволяє створити позитивну атмосферу під час тренувань, підвищити рівень задоволення від занять, сприяти розвитку соціальних навичок та комунікації, а також розвивати необхідні для регбі фізичні якості. Рекомендовано активно застосовувати рухливі ігри в навчально-тренувальному процесі, що сприятиме зростанню інтересу до занять спортом і створенню позитивного ставлення до фізичної активності серед дітей молодшого шкільного віку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довготривалого впливу ігрових методик на розвиток особистості спортсменів та їхню стійкість до психологічних і фізичних навантажень.


1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013;(1):94–98.
2. Вовканич ЛС. Вікова анатомія і фізіологія. Львів: ЛДУФК; 2016. 208 с.
3. Карасєвич СА, Карасєвич МП. Рухливі ігри та ігрові вправи. Умань: Сочінський М.М.; 2019. 146 с.
4. Chiwaridzo M, et al. High-school adolescents' motivation to rugby participation: coaches' perspective. BMC Research Notes. 2019;12(103):1–6. DOI:10.1186/s13104-019-4138-y
5. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports. Journal of Sport & Exercise Psychology. 1995;17(1):35–53. DOI:10.1123/jsep.17.1.35


## ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ. РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ


**Серебряков Олег, Парадник Костянтин**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**Київський національний університет імені Тараса Шевченка,**
**м. Київ, Україна**


**Актуальність дослідження**. Штучний інтелект (ШІ) набуває все більшого значення у сфері спортивної підготовки, що сприяє підвищенню ефективності тренувальних процесів і дозволяє тренерам та спортсменам приймати обґрунтовані рішення під час гри. За допомогою алгоритмів машинного навчання, великих даних та глибокого аналізу, ШІ стає ключовим інструментом у тактичній підготовці спортсменів. Його застосування охоплює не лише аналіз фізичних показників спортсменів, а й вивчення поведінки суперників, що дозволяє адаптувати тактику в реальному часі та знижує імовірність помилок на полі. Це особливо актуально для командних видів спорту, таких як баскетбол, хокей, волейбол та інші, де швидкість і точність рішень впливають на результативність гри [1; 2].

**Результати дослідження**. Сучасні дослідження вказують, що одним із найпоширеніших застосувань ШІ у спортивних іграх є оптимізація тактичної підготовки за допомогою аналізу великих обсягів даних, зокрема записів ігор, фізичних показників гравців, а також дій суперника. Наприклад, у баскетболі та футболі методи глибокого навчання дозволяють тренерам створювати так звані «привиди» (ghosts) — симуляції, які порівнюють дії гравців з кращими командами ліги. Це допомагає не лише виявляти помилки у тактичних рішеннях, але

й коригувати рухи для оптимального результату. Такі інструменти дозволяють командам моделювати ігрові ситуації та налаштовувати стратегію, щоб досягти максимального успіху у матчах [3].

Також, штучний інтелект знаходить застосування у прогнозуванні розвитку гри. Зокрема, використання нейронних мереж та алгоритмів машинного навчання допомагає визначити найкращі тактичні комбінації на основі попередніх ігор. Це дозволяє тренерам швидко змінювати тактику та ефективно адаптуватися до суперника, підвищуючи шанси на перемогу. Відповідно до досліджень, такі інноваційні підходи дозволяють не лише поліпшити командну взаємодію, а й запобігти помилкам у критичних моментах гри. В американському футболі та бейсболі ШІ допомагає виявляти найефективніших гравців для конкретних тактичних завдань і автоматично формувати команди, що максимально підходять для майбутньої гри [2].

Окрім цього, значна увага приділяється індивідуальному тренувальному процесу спортсменів. Завдяки системам ШІ тренери можуть аналізувати фізичний стан кожного гравця та налаштовувати інтенсивність тренувань на основі показників фізичного стану, таких як рівень навантаження, витривалість та ризик травм. Це дозволяє зменшити вірогідність травм та підвищити результативність спортсменів. Системи на базі ШІ також сприяють формуванню довгострокових тренувальних планів з урахуванням розвитку індивідуальних фізичних та психологічних якостей кожного спортсмена, що особливо актуально для молодих гравців [2].

Серед перспективних напрямів є застосування ШІ для створення динамічних систем, які аналізують гру в режимі реального часу та автоматично надають тренерам тактичні рекомендації. Це особливо корисно для виявлення слабких місць у стратегії суперника, а також для миттєвої адаптації гри. Дослідження показують, що у найближчому майбутньому розвиток таких технологій відкриє нові горизонти для командних видів спорту, дозволяючи швидко реагувати на зміну тактичних умов [1].

**Висновки**. Застосування штучного інтелекту в тактичній підготовці спортсменів є перспективним напрямом, що сприяє підвищенню якості тренувального процесу, розвитку адаптивності до ігрових ситуацій та зниженню ризиків, пов’язаних із фізичними навантаженнями. ШІ дозволяє не лише покращити взаємодію між гравцями та тренерами, а й підвищити рівень змагальної готовності команд. Подальше вдосконалення ШІ в спорті обіцяє створення інноваційних методів тренувань, що стануть важливим інструментом для тренерів у підготовці команд до змагань найвищого рівня.


1. Beal R, Norman TJ, Ramchurn SD. Artificial intelligence for team sports: a survey. The Knowledge Engineering Review. 2019;34. DOI: 10.1017/S0269888919000225.
2. Tuyls K, Omidshafiei S, Savani R, Van der Lee R, Omari S, Bloembergen D, et al. Game Plan: What AI can do for Football, and What Football can do for AI. Journal of Artificial Intelligence Research. 2021;71:41-88. DOI: 10.1613/jair.1.12505.
3. Li B, Xu X. Application of Artificial Intelligence in Basketball Sport. Journal of Education, Health and Sport. 2021 Jul 8;11(7):54-67. DOI: 10.12775/JEHS.2021.11.07.005.

# МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (2020-2023)

**Староста Володимир**
**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,**
**м. Ужгород, Україна**

**Актуальність дослідження.** Однією з важливих умов підготовки сучасних фахівців у вищій школі є розвиток мотивації навчальної діяльності студентів, яка сприяє формуванню професійної мотивації, ставленню до майбутньої професії тощо. Водночас, автори S. Edgar et al. (2019) зазначають [3, с. 1], що мотивації студентів до навчання не надається важливого значення, хоча даний чинник впливає на успішність та бажання студентів навчатись в університеті.

Світова пандемія Covid-19, воєнний стан в Україні суттєво вплинули на організацію освітнього процесу. Дистанційне та змішане навчання набуло поширення у закладах вищої освіти. У праці [1] нами проведено на початку пандемії Covid-19 дослідження мотивації навчання студентів Ужгородського національного університету; порівняно показники мотивації навчання (внутрішня мотивація, зовнішня позитивна мотивація, зовнішня негативна мотивація). Більшість студентів (80-84%) різних років навчання бакалаврату та магістратури мають оптимальні мотиваційні комплекси, а саме: переважає внутрішня мотивація, зовнішня позитивна мотивація, або їх значення однакові, але більші, ніж зовнішня негативна мотивація. Також встановлено в [2], що для студентів, аспірантів, викладачів характерне зростання мотивації діяльності (навчання/викладання) у напрямку дистанційне → змішане → традиційне аудиторне навчання.

Дане повідомлення спрямоване на продовження згаданих досліджень [1; 2] у контексті виявлення поглядів студентів на прикладі Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» (далі УжНУ), зокрема, факультету здоров'я та фізичного виховання (далі ФЗФВ) щодо мотивації навчання упродовж 2020-2023 рр.

**Результати дослідження**. Під час емпіричного дослідження до анонімного онлайн опитування з використанням Google Forms у 2020-2023 рр. долучились 2897 студентів двадцяти факультетів УжНУ, серед яких 91 студент факультету здоров'я та фізичного виховання. Проаналізуємо результати опитування онлайн анкети, на основі чого визначали внутрішню мотивацію, зовнішню позитивну та зовнішню негативну мотивацію навчання за п'ятибальною шкалою: від 1 (низький рівень) до 5 (високий/максимальний). Для опрацювання результатів опитування використано комп'ютерну програму IBM SPSS Statistics 23. У табл. 1 представлено отримані результати опитування студентів ФЗФВ, а також для порівняння в цілому по УжНУ.

**Таблиця 1.**

**Деякі статистичні характеристики проведеного дослідження**

| Респонденти | Вид мотивації | Середнє | Число респондентів | Стандартне відхилення |
|---|---|---|---|---|
| ФЗФВ | ВМ | 3,940 | 91 | 1,1875 |
| УжНУ | | 3,962 | 2897 | 1,1011 |
| ФЗФВ | ЗПМ | 3,531 | 91 | 1,0784 |
| УжНУ | | 3,602 | 2897 | 1,0157 |
| ФЗФВ | ЗНМ | 2,440 | 91 | 1,3288 |
| УжНУ | | 2,497 | 2897 | 1,2703 |

*Позначення:* ВМ – внутрішня мотивація, ЗПМ – зовнішня позитивна мотивація, ЗНМ – зовнішня негативна мотивація.

**Таблиця 2.**

**Результати розрахунку t-критерію для незалежних вибірок ФЗФВ – УжНУ**

| Вид мотивації | T | Ступені вільності/df | Значущість (двостороння)/ Sig. (2- tailed) | Сер. різниця/ Mean Difference | Середньо-квадр. похибка різниці / Std. Error Difference |
|---|---|---|---|---|---|
| ВМ | -0,187 | 2986 | 0,852 | -0,022 | 0,118 |
| ЗПМ | -0,655 | 2986 | 0,512 | -0,071 | 0,108 |
| ЗНМ | -0,421 | 2986 | 0,674 | -0,057 | 0,135 |

Приймали нульову гіпотезу, згідно з якою розходження між вибірками може зумовлюватися випадковими причинами, тобто вибірки приблизно однакові за дослідженими показниками мотивації навчання (ВМ, ЗПМ, ЗНМ). Отримані результати розрахунку t-критерію для незалежних вибірок показують відсутність статистично значущої різниці ($p \leq 0,05$) у випадку порівняння груп студентів (табл. 2).

**Висновок**. Проведене дослідження показує, що вибірка студентів факультету здоров'я та фізичного виховання, які долучились до опитування стосовно мотивації навчання характеризується оптимальним мотиваційним комплексом навчання (ВМ>ЗПМ>ЗНМ), а отримані дані узгоджуються (є статистично подібні; $p \leq 0,05$) з аналогічними середніми показниками мотивації респондентів по Державному вищому навчальному закладу «Ужгородський національний університет».


1. Староста ВІ. Мотивація навчання студентів різних курсів. Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»; 2021; 11: 158-173. Доступно на: https://doi.org/10.28925/2414-0325.2021.1114 https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/2414-0325.2021.1114.
2. Староста ВІ. Традиційне, дистанційне та змішане навчання у вищій школі у контексті комфортності та ефективності. Науковий журнал Хортицької національної академії; 2023; 9(2): 79-94. Доступно на: https://doi.org/10.51706/2707-3076-2023-9-11. . URL : https://journal.khnnra.edu.ua/index.php/files
3. Edgar S, Carr SE, Connaughton J, Celenza A. Student motivation to learn: is self-belief the key to transition and first year performance in an undergraduate health professions program? *BMC* Medical Education; 2019. (19). Article number: 111**.** 9 pages. Доступно на: https://doi.org/10.1186/s12909-019-1539-5.
   URL: https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-019-1539-5.

# РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДІ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

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

**Актуальність дослідження**. Важливість розвитку індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності в закладі неперервної освіти об'єктивно обумовлює необхідність гарантії належного рівня професійного розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Педагогічні аспекти розвитку індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності ще не визначені, що й робить означене дослідження актуальним.

Проблема професійного розвитку суб'єктів спортивної діяльності вже розглядалася у працях Л. Лебедик [1-5] і наших розвідках [6-12], однак до уваги бралося забезпечення професійного розвитку переважно під час курсів. Тепер на основі досвіду Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського розглянемо можливості розвитку індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності в закладі неперервної освіти на основі його ціннісних орієнтирів.

**Результати дослідження.** До ціннісних орієнтирів розвитку індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності у неперервній освіті відносимо: а) цільовий; б) мотиваційний; в) когнітивний; г) діяльнісний; д) креативний; е) результативний:

а) цільовий орієнтир охоплює мету: оволодіння суб'єктами спортивної діяльності знаннями; формування умінь і навичок; конструювання; розвитку творчого мислення;

б) мотиваційний орієнтир передбачає усвідомлене ставлення суб'єкта спортивної діяльності до використання важливих для розвитку індивідуальної освітньої траєкторії знань;

в) когнітивний орієнтир вимагає знань суб'єкта спортивної діяльності: про сутність, технології, специфіку розвитку індивідуальної освітньої траєкторії; філософських, методологічних, загальних, фахових, методичних знань: позитивного досвіду; проєктувальних, конструктивних, комунікативних, організаційних умінь і навичок;

г) діяльнісний орієнтир складають професійні вміння: проєктувальні; гностичні –уміння набувати, поповнювати і розширювати знання з розвитку індивідуальної освітньої траєкторії; конструктивні; організаційні – здатність організовувати розвиток індивідуальної освітньої траєкторії; комунікативні;

д) креативний орієнтир: реалізується для оригінального вирішення завдань розвитку суб'єктами спортивної діяльності індивідуальної освітньої траєкторії; є здатністю до створення інноваційного, принципово нового, нетрадиційного підходу до розвитку суб'єктами спортивної діяльності індивідуальної освітньої траєкторії; є вмінням творчо вирішувати професійні проблеми спортивної діяльності;

е) результативний орієнтир передбачає зміни в особистості і професійній сфері суб'єктів спортивної діяльності, зокрема, у: збагаченні ціннісних орієнтацій; розвитку відповідальності, моральних якостей; педагогічному такті, що також сприяє розвитку індивідуальної освітньої траєкторії.

**Висновки.** Дослідження показало важливість дотримання виділених ціннісних орієнтирів розвитку індивідуальної освітньої траєкторії суб'єктів спортивної діяльності в закладі неперервної освіти. Їх дотримання у процесі професійного розвитку суб'єктів спортивної діяльності в закладі неперервної освіти стимулює подальшу спортивну творчість, розвиток і саморозвиток власної професійної спортивної майстерності.

1. Гуманізація педагогічного процесу у вищій школі: колективна монографія. Лебедик ЛВ, редактор. Полтава: ПУЕТ, 2020. 196 с.
2. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. 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: 81-83. URI: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993
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. електронної конф. з міжнар. участю; 2022 Жовт 28; Київ, Київ; 2022: 71-73.
4. 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: 60–62. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466
5. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проєктивної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, 2021: 45-49. URL : https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v
6. Стрельніков ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; ЗК2 (71) 16. 316–319.
7. Стрельніков 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, 2021: 415–420. URL : https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v
8. Стрельніков 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: 2021: 97-98. URI: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992
9. Стрельніков ВЮ. Педагогічні аспекти неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю ; 2022 Жовт 28; Київ, Київ; 2022: 86-88. URL: https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-naukova-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psyhologo-pedagogichnogo
10. Стрельніков 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: 74-76. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22471
11. Стрельніков ВЮ. 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) 13. 361-365.
12. Стрельніков ВЮ. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014; ЗК (45) 14: 395–399.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ І СПРИТНОСТІ ЗАСОБАМИ АКРОБАТИКИ І ГІМНАСТИКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З СПОРТИВНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Чепуріна Оксана, Закорко Олена, Закорко Аріна**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** Зміст спортивної військової підготовки (надалі СВП) передбачає універсальний набір методів і засобів фізичного виховання і спорту, спрямованих на гармонійне вдосконалення основних рухових якостей та формування прикладних навичок, необхідних для збереження особистого життя і здоров'я в процесі ефективного виконання службових обов'язків військовослужбовцями і співробітниками Державних силових структур.

Аналіз спеціальної літератури і діючих нормативних документів, практичного досвіду навчально-тренувального процесу в спеціалізованих закладах освіти з прикладних видів спорту, в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах, підрозділах силових відомств дає підстави стверджувати про недостатню увагу з боку фахівців різного рівня до вдосконалення у контингенту таких рухових якостей як гнучкість і спритність в ході практичних занять [3].

Результатами недооцінювання значення гнучкості і спритності в процесі підготовки в фізичному вихованні і спорті є підвищена ймовірність травматизму, а в процесі бойової підготовки в умовах військового стану – поранення і більш тяжкі наслідки.

Дієвими засобами вдосконалення гнучкості і спритності на всіх етапах базової СВП є впровадження в навчально-тренувальний процес занять з акробатики і гімнастики як окремої теми, так і в формі складових частин занять з інших тем, які складають СВП, а саме: спортивних видів єдиноборств, силових видів спорту, спортивного і прикладного плавання, прикладної легкої атлетики, стрільби [1].

**Результати дослідження.** Перелік і зміст вправ, які використовуються на заняттях з акробатики і гімнастики в рамках СВП коротко викладені в таблиці 1.

**Таблиця 1.**

**Спортивне військове спрямування занять з акробатики і гімнастики.**

| Засоби вдосконалення гнучкості і спритності | Спеціальні і загальні вправи для вдосконалення переважно гнучкості і спритності | | Прикладні навики |
|---|---|---|---|
| | спеціальні | загальні | |
| Акробатика | 1. Акробатичні стрибки (перевороти).<br>2. Ексцентрика (індивідуальна, парна, групова) і силова акробатика.<br>3. Піраміди і плечова акробатика.<br>4. Акробатичні вправи на батуті. | 1.Загальнорозвиваючі і підготовчі (індивідуальні і групові) вправи акробатики і гімнастики, спрямовані переважно на вдосконалення гнучкості.<br><br>2. Загальнорозвиваючі і підготовчі (індивідуальні і групові) вправи акробатики і гімнастики, спрямовані переважно на | 1. Виконання швидкісних переміщень і стрибків з елементами переворотів і падінь.<br><br>2. Розширення технічного діапазону прийомів єдиноборств за |
| Гімнастика | 1.Стройові вправи на місці і в русі (індивідуальні і групові).<br>2. Амплітудні вправи для вдосконалення гнучкості | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Гімнастичні стрибки.<br>4. Вправи на гімнастичній жердині, брусах, кільцях, інших снарядах. | вдосконалення спритності.<br><br>3. Комплексні . (індивідуальні і групові) вправи акробатики і гімнастики. | рахунок виконання дій з максимальною амплітудою.<br>3. Концентрація уваги, навики групових дій. |

В контексті вирішення основних завдань СВП акробатика і гімнастика розглядаються як базові види спорту разом з спортивними єдиноборствами, плаванням, легкою атлетикою і стрільбою. Складність вирішення задачі навчально-тренувального процесу полягає в впровадженні універсальної методики вдосконалення гнучкості і спритності, яка б поєднувала в собі універсальну гнучкість і спритність єдиноборця, плавця, легкоатлета, стрілка і деякою мірою, гімнаста, що проявляються в процесі вирішення прикладних завдань. Слід враховувати, що гнучкість і спритність тіла породжують гнучкість і спритність мислення та навпаки, що дає підстави розглядати ці рухові якості і як складові психоемоційного стану особи.

Конкретними результатами достатнього рівня розвитку гнучкості і спритності, постійної роботи над їх вдосконаленням і підтримці на належному рівні є досягнення в стабілізації особистого психоемоційного стану, які проявляються в:

1. Впевненості у власних силах, яка підтверджується навиками виконання складно-координаційних вправ і технічних дій.

2. Спокої і рівновазі в процесі вирішення практичних завдань, що передбачають значні фізичні і психічні навантаження.

3. Сміливості і рішучості при виконанні індивідуальних і групових дій та взаємодопомозі в екстремальних ситуаціях.

**Висновки.**

1. Головним результатом використання засобів акробатики та гімнастики для вдосконалення гнучкості і спритності в навчально-тренувальному процесі зі спортивної військової підготовки є досягнення достатнього рівня розвитку цих якостей на кінцевому етапі підготовки. Під терміном «достатній рівень розвитку» мається на увазі індивідуальний рівень підготовленості особи за напрямками гнучкість і спритність, який дає змогу ефективно і в повному обсязі виконувати прикладні вправи різного змісту і підтримувати високий рівень працездатності протягом біологічного життя.

2. Достатній рівень розвитку гнучкості та спритності забезпечує ефективність виконання швидкісних переміщень, технічних дій єдиноборств, групових рухових дій та бойового злагодження як в процесі підготовки, так і безпосередньо в реальних ситуаціях, пов'язаних з застосуванням цих навиків.

3. Ефективним засобом в досягненні поставлених задач є використання елементів змагальної діяльності спрямованого змісту (переважно демонстрація рівня гнучкості і спритності, як окремо, так і в «комплексі») на всіх етапах навчально-тренувального процесу з СВП: як в означеному (акробатика і гімнастика), так і в інших розділах підготовки.

4. Особливої уваги в напрямках подальших досліджень за темою потребує педагогічно-психологічний аспект цілеспрямованого вдосконалення гнучкості і спритності як складової частини окремих занять, так і в частині підготовки з інших складових СВП та прикладних видів спорту.


1. Закорко ИП. Биомеханические особенности технических действий, применяемых сотрудниками милиции в единоборствах с правонарушителями. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. 2011; 91: 166-168.
2. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Київ: Олимп. лит.; 2017. 656 с.

3. Пічугін МФ, Грибан ГП, Романчук ВМ. та ін. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. Грибан ГП, редактор. Житомир: ЖВІ НАУ; 2011. 822 с.
4. Худолій ОМ. Основи методики викладання гімнастики. Навч. Посібник. У 2-х томах. 4-е вид. випр. І доп.: Харків «ОВС»; 2008; 1: 408 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ

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

**Актуальність дослідження.** Технічна підготовка борців є важливим компонентом системи підготовки спортсменів-одноборців, оскільки вона безпосередньо впливає на успішність змагальної діяльності. Зокрема, технічна підготовленість повинна враховувати фізичні, психічні та тактичні можливості спортсменів, а також індивідуальні особливості та зовнішні фактори змагальної боротьби. Враховуючи, що сучасні зміни в правилах змагань суттєво впливають на техніко-тактичний арсенал борців, дослідження ефективних підходів до технічної підготовки є актуальним і необхідним для досягнення високих результатів. Психофізіологічний аспект є ключовим, адже розвиток психічної стійкості сприяє ефективності технічних дій та адаптації до умов змагальної діяльності.

**Результати дослідження.** Аналіз проведених досліджень показав, що технічна підготовленість спортсменів, особливо борців, є ключовим аспектом їх успішної змагальної діяльності. Зокрема, технічна підготовка включає в себе навчання і вдосконалення спеціалізованих рухових навичок, що дозволяє спортсменам ефективно використовувати свої фізичні можливості, зменшуючи ризик травм і підвищуючи результати у змаганнях. Спортсмени з більшим арсеналом технічних прийомів краще адаптуються до змін умов змагань і більш готові до вирішення складних тактичних завдань [3; 5].

Дослідження вказують на те, що індивідуалізація технічної підготовки є критично важливою для підвищення ефективності тренувального процесу, особливо на етапі підготовки юних борців [2]. Правильно підібрані індивідуальні тренувальні плани сприяють значному покращенню фізичних здібностей спортсменів і розширюють їхній технічний арсенал новими прийомами [4].

Фахівці також вважають, що високий рівень спеціальної фізичної підготовленості є фундаментом успішної технічної підготовки. Особливу роль відіграє спеціальна технічна підготовка перед змаганнями, що сприяє росту спортивних досягнень [1]. Додатково, психофізіологічні якості, такі як концентрація, швидкість реакції та емоційна стійкість тощо, також відіграють важливу роль у технічній підготовці спортсменів, сприяючи успішному виконанню складних технічних дій у змагальних умовах [6].

Окремий напрям дослідження – моделювання технічної підготовки та прогнозування тренувального процесу – демонструє ефективність таких підходів для оптимізації навчально-тренувального процесу, особливо з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [2; 4].

**Висновоки.** Технічна підготовка є критично важливою для досягнення високих спортивних результатів у боротьбі. Ефективність підготовки значно зростає при використанні індивідуального підходу та цілеспрямованої роботи з розвитку технічних навичок. Можна виділити чотири основні напрями досліджень: побудова навчально-тренувального процесу, змагальна діяльність, індивідуалізація та моделювання тренувального процесу.

1. Бойченко НВ, Бєлянінов РІ. Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства. 2017;1:23-6.

2. Коробейникова Л, Тропін Ю, Чорній І, Коротя В, Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023;2(28):61-78.
3. Тропін Ю, Пономарьов В, Кліменко О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017(1):111-5.
4. Latyshev M, Holovach I, Tropin Y, Saienko V, Rybak L, Tolchieva H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. SportMont. 2021;19:23-8.
5. Mirzaei B. Development of the Elite Wrestling Athlete. International Journal of Wrestling Science. 2021;11(1):11.
6. Robiah R, Telaumbanua E, Tubagus M, Mustopa M, Syakhrani AW. The Role of Instructional Design In Developing Tactical And Strategic Skills In Wrestlers: Critical Literature Review. International Journal of Society Reviews. 2024;2(2):472-86.

**Науковий керівник:**
**доктор біологічних наук,**
**професор Коробейнікова Л.Г.**

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

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Абраменко Олег, Щур Тарас, Зонов Олександр**
**Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»**
**м. Харків, Україна**

Актуальність дослідження пов'язана з сучасними викликами, що стоять перед Збройними Силами України. Реформування системи вищої освіти, війна на сході України, а також зміни у поглядах на національну безпеку країни обумовлюють необхідність підвищення рівня підготовки офіцерів. Одним із важливих компонентів професійної підготовки майбутніх офіцерів є фізична підготовка, зокрема її спеціалізована складова, яка орієнтована на майбутню військову службу.

**Мета дослідження** полягала в тому, щоб дослідити вплив занять військово-спортивним багатоборством на фізичні показники курсантів вищих військових навчальних закладів.

**Об'єктом дослідження** виступали курсанти Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, де проводилося дослідження з вересня 2017 по жовтень 2019 року. У ньому взяли участь 95 курсантів контрольної групи, які навчалися за чинною програмою фізичної підготовки, та 36 курсантів експериментальної групи, що займалися військово-спортивним багатоборством.

Військово-спортивне багатоборство — це військово-прикладний вид спорту, що включає комплекс фізичних вправ, зокрема спритність, силу, витривалість та марш-кидки на 5 км. Заняття цим видом спорту мають на меті не лише покращення фізичної форми курсантів, а й розвиток професійно-важливих рухових навичок, таких як рукопашний бій, подолання перешкод та поводження зі зброєю.

**Методика дослідження** включала педагогічний експеримент та тестування. Курсанти експериментальної групи проходили тренування з військово-спортивного багатоборства протягом двох років. Для визначення рівня фізичної підготовки проводилися тести з контрольних вправ, таких як комплексна вправа на спритність, комплексна силова вправа та марш-кидок.

**Результати дослідження** показали значне покращення фізичної підготовки курсантів експериментальної групи в порівнянні з контрольною. Зокрема, показники виконання вправ на спритність покращилися на 2,1%, силових вправ — на 5,6%, марш-кидок на 5 км — на 1,1%. Середня оцінка фізичної підготовки курсантів експериментальної групи покращилася на 8,8% та відповідає оцінці «відмінно», тоді як у контрольній групі ця оцінка залишилася на рівні «добре».

Ці результати підтверджують ефективність використання військово-спортивного багатоборства як засобу підвищення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. За допомогою багатоборства курсанти не тільки покращують свою фізичну форму, але й психологічну стійкістьта розвивають ключові навички, необхідні для виконання службових завдань.

**Висновки**. Дослідження підтвердило доцільність впровадження занять військово-спортивним багатоборством у навчальний процес курсантів вищих військових навчальних закладів. Заняття військово-спортивним багатоборством сприяють покращенню спеціальної фізичної підготовки курсантів, та їх психологічний готовності до перенесення більш складних навантажень на організм, що безпосередньо впливає на їхню професійну готовність до

виконання військових завдань. Покращення показників фізичної підготовленості, таких як спритність, сила і витривалість, доводить, що багатоборство може стати важливою складовою програм фізичної підготовки для майбутніх офіцерів.


1. Otkidach V, Zolochevskij V, Kurishko Y. Teoretichnij analiz organizacziyi speczialnoyi fizichnoyi pidgotovki kursantiv zasobami vijskovo-sportivnikh bagatoborstv [Theoretical analysis of the organization of special physical training of cadets by means of military sport sall-around]. Fizichna kultura, sport ta zdorovy anacziyi. 2019; 8(27): 195-202.
2. Griban GP, Pichugin MF, Romanchuk VM. Fizichne vikhovannya vijskovosluzhbovcziv [Physicaleducationofservicemen]. Navchalno-metodichnijposibnik. Zhitomir: ZhVI NAU; 2011. 820 p.
3. Galashevskij GO. Perspektivi rozvitku vijskovo-prikladnikh vidiv sportu u Zbrojnikh Silakh Ukrayini [ProspectsforthedevelopmentofmilitaryappliedsportsintheArmedForcesofUkraine]. Suchasni tendencziyi ta perspektivi rozvitku speczialnoyi vijskovo-prikladnoyi spryamovanosti fizichnoyi pidgotovki: tezi naukovogo seminaru. Kyiv, 2018 Apr 20. K: NUOU; 2018. p. 28-29.
4. Romanchuk VM. Udoskonalennya psikhologichnoyi gotovnosti vijskovosluzhbovcziv zasobami rukopashnogo boyu [Improving the psychological readiness of servicemen by means of hand-to-handcombat]. Fizichnaaktivnist, zdorovya i sport. 2014; 4; 28–32.
5. Otkidach V, Korchagin M, Zolochevskij V, Kurishko Y, Khlimanczov T. Vpliv zanyat vijskovo-sportivnim bagatoborstvom na funkczionalnij stan dikhalnoyi sistemi kursantiv VVNZ [Influenceofmilitary-sportsall-around classes on the functional state of the respiratory system of universitycadets]. Fizichnakultura, sporttazdorov'yanacziyi. 2020; 10: 169-175.


## СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ


**Балабанова Любов**
**Харківська державна академія фізичної культури,**
**м. Харків, Україна**


**Актуальність дослідження**. Сьогодні назріла необхідність в зміні стратегій формування та підтримки навичок здорового способу життя серед молоді і розробці концептуальних підходів і програм, які дозволяють людині стати активним їх учасником. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) можна охарактеризувати як активну діяльність людей, спрямовану на ефективне виконання людиною професійних, суспільних і життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах [1]. Він виражає орієнтацію діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Це загально відома теза, але з точки зору сучасної дійсності традиційні медичні, соціально-психологічні рекомендації відносно ЗСЖ ( наприклад, відмова від куріння, надмірного вживання алкоголю, слідування раціональному харчуванню, регулярним фізичним вправам та правильному нічному сну) являють собою вчорашній день науки, оскільки є безадресними, та недостатньо розробленими. В такому аспекті, складається уявлення, що декларовані профілактичні заходи є корисними для всіх, в результаті чого формується своєрідний образ ЗСЖ як безальтернативний, уніфікований та обмежуючий стиль життя. Але зміст здоров'язберігаючої поведінки та стилю життя може суттєво відрізняться для різних людей [2]. В цьому аспекті постає необхідність розробки нових поглядів та підходів до формування ЗСЖ в сучасному життєздійсненні людини.

*Метою нашої роботи* є проведення психологічного аналізу підходів до формування здорового способу життя людини.

**Результати дослідження**. Проведений нами мета-аналіз існуючих оздоровчих програм, показав, що існує ряд стратегій щодо формування ЗСЖ, які включають в собі: а) когнітивний підхід, який базується на висвітленні достовірної інформації щодо збереження здоров'я; б)

освітню модель, яка формує навички, необхідні для прийняття рішень та надає відповідну психологічну підтримку індивіду відносно слідування ЗСЖ; в) соціально-політичний підхід, який сприяє створенню середовища, де реалізується здоров'язберігаюча поведінка [3]. Безумовно, для успіху формування сталих навичок слідування ЗСЖ повинні бути реалізовані всі підходи, але на наш погляд, найбільш високі перспективи в досягненні результатів повинні лежати в площині розробки індивідуально спрямованих оздоровчих програм для різних верст населення. Такий підхід повинен містити в собі ціннісно-смисловий орієнтир оздоровчих програм, це має бути стратегія самопідсилення, або самоактуалізації, яка включає в себе особистісно-орієнтований мотиваційний компонент, коли на перше місце починають висуватись такі цінності як здоров'я, активність, зовнішній вигляд, професійна успішність, що мотивує людину усвідомлено слідувати оздоровчим моделям поведінки.

**Висновок.** Формування ЗСЖ це довгий комплексний процес, який потребує зусиль з боку науковців та суспільства. Високі вимоги до якості життя на сучасному етапі розвитку суспільства спонукають науковців до розробки цілісної концепції по проблемі активного формування і підтримки здоров'я людини на належному рівні. Сьогодні відмічається розрив між соціальним запитом на повноцінно здорового спеціаліста і невисокою мотивацією людини слідувати здоровому способу життя. Тому стратегія самопідсилення, самоактуалізації, в основі якої лежить ціннісно-мотиваційний компонент слідування ЗСЖ може мати перспективи розвитку і потребує подальшої наукової розробки.


1. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія. Швалб ЮМ, редактор. Київ: Педагогічна думка; 2015. 216 с.
2. Коробка ЛІ. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Український науковий журнал"Освіта регіону"; 2011; (2). 332 с.
3. Балабанова ЛМ, Перелигіна ЛА, Балабанова КВ. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. Український психологічний журнал: КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ; 2018; 4(10): 7-19.


## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ


**Бейгул Ігор**
**Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, Україна**


**Актуальність дослідження.** Погіршення здоров'я підростаючого покоління відбувається не тільки в школі, а й у процесі навчання у закладах вищої освіти. Період навчання в університеті, який є дуже відповідальним етапом у психо-соціальному та фізичному розвитку особистості, може призвести як до поліпшення, так і до зниження фізичних і психофізіологічних можливостей організму. Численні дослідження [1; 3; 5] свідчать, що в динаміці навчання у здобувачів у разі малорухливого способу життя, значного сумарного навчального навантаження, великого обсягу, новизни та складності матеріалу, що пред'являють організму підвищені вимоги, відбувається зростання психофункціональних розладів, погіршення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Для більшості здобувачів основним засобом підтримання здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності, формування здорового способу життя залишаються заняття з фізичної культури. Тому з основних і невід'ємних складових чинників здорового способу життя, виховання психічної стійкості до стресу, впевненості у своїх силах і поліпшення фізичної підготовленості студентської молоді є заняття з фізичної культури.

Однак проблеми збереження і зміцнення здоров'я розв'язуються не тільки залученням здобувачів до рухової активності, а й ефективністю різних видів і режимів фізкультурно-

оздоровчих занять, тому що вони можуть чинити як позитивний, так і негативний вплив на організм тих, хто займається.

**Результати дослідження.** Недосконаліть сучасної традиційної системи фізичного виховання у ЗВО зумовила спрямування вектора досліджень науковців до пошуку інноваційних ефективних форм організації освітньо-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО не фізкультурного профілю. Автори [1; 3] зазначають, що необхідно використовувати позитивний досвід і величезний технічний потенціал спорту вищих досягнень у пошуку й упровадженні нових форм масового фізичного виховання для підтримання на оптимальному рівні фізичної та розумової працездатності впродовж усього періоду навчання у ЗВО. Основні напрями впровадження у традиційний процес проведення занять з фізичної культури автори [4] висловив у наступних положеннях:

- використання засобів і методів спортивного тренування в процесі фізичного виховання;
- організація системи фізичного виховання має ґрунтуватися на добровільному виборі виду фізкультурно-спортивної діяльності;
- надання тим, хто займається, можливості зміни виду фізкультурно-спортивної діяльності;
- організація занять за особистісно-орієнтованими навчально-тренувальними групами.

У зв'язку з цим одним із важливих напрямів досліджень у галузі фізичної культури здобувачів є пошук і впровадження нових технологій, що ґрунтуються на застосуванні засобів фізичної культури та спорту в системі закладів вищої освіти не фізкультурного профілю, особистісно орієнтованому навчанні та високій мотивації до занять фізичною культурою. Найцікавішим, на наш погляд, є впровадження технологій спортивної підготовки в практику фізичного виховання здобувачів.

У сучасній системі фізичного виховання розробляються і застосовуються різні оздоровчі методики і технології на основі фітнесу: традиційно-орієнтований підхід – заняття різними видами рухової активності; синтетичний підхід – поєднання традиційних і нетрадиційних видів рухової активності; диверсифікаційний підхід – урізноманітнення варіантів одного виду заняття фітнесом [2].

Розроблені експериментальні технології з фізичного виховання (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг і плавання тощо) дають змогу в оптимальному обсязі задовольнити рухові потреби здобувачів, сприяють розвитку основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я та формуванню усвідомленої необхідності участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

**Висновок.** Таким чином, найбільш значущими умовами підвищення інтересу та формування стійкого стимулу у здобувачів до занять фізичною культурою і спортом є можливість вибору виду спорту або фізичної активності, найбільш прийнятної для кожного здобувача, та можливість займатися на сучасно обладнаній спортивній базі.


1. Бейгул І, Шишкіна О, Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 р. Харків: ХДАФК; 2022: 353-355.
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.
3. Ковальчук НВ, Довгопол ЕП. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Тимошенко ОВ., редактор Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова; 2018; 2 (96): 39-41.
4. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ, Москаленко НВ. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023; 1: 67-77.

5. Марченко О, Москаленко О. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. Спортивний вісник Придніпров'я, 2023; 3: 25-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-025

## ІНОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

**Бейгул Олена**
**Дніпровський державний технічний університет,**
**м. Кам'янське, Україна**

**Актуальність дослідження.** Формування в людини культури здоров'я та здорового способу життя є складною психолого-педагогічною та соціальною проблемою, благополучне розв'язання якої залежить від безлічі чинників. Розв'язання цієї проблеми дуже важливе для будь-якої людини, але особливу значущість вона має для студентської молоді. Сучасні здобувачі являють собою основний трудовий і популяційний потенціал нашої держави, від «якості» якого залежить майбутнє як окремої людини, так і країни в цілому.

Останніми роками спостерігається стійка тенденція до зниження стану здоров'я студентської молоді. Це пов'язано насамперед із проблемами морального, духовного виховання, невідповідального ставлення здобувачів до занять фізичною культурою і спортом [1].

Студентська молодь – це та частина населення країни, яка є інтелектуальним потенціалом, яка багато в чому буде задавати стандарти поведінки та життєдіяльності, впливатиме на формування ціннісних орієнтацій у суспільстві. Тому виховання у здобувачів ЗВО цінностей здорового способу життя в період здобуття професійної освіти є однією з найважливіших умов освітнього закладу [4].

Водночас численними дослідженнями науковців [1;3;4] виявлено невідповідність ефективності фізичного виховання у вищій школі рівню висунутих до нього соціальних вимог, фізкультурним і спортивним інтересам, потребам здобувачів.

**Результати дослідження.** Одним з ефективних засобів фізичного виховання є силовий фітнес. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання силового фітнесу в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентської молоді до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочних час.

Силовий фітнес завдяки своїй продуктивності та ефективному результату набуває величезної популярності серед молодого покоління. Масовий розвиток силового фітнесу у ЗВО допоможе розв'язати основні завдання: прагнути досягти ідеальної фізичної форми для здобувачів, зміцнити здоров'я, виробити в студентів звичку використовувати у своїй життєдіяльності складові здорового способу життя [2]. У силовому фітнесі найбільше розвиваються такі фізичні якості, як сила, витривалість. Йому притаманні такі характеристики:

1) усуває фізичні вади;
2) зберігає хороший рівень здоров'я;
3) робить тіло красивим та рельєфним;
4) покращує морально-вольові якості [5].

Навчальні заняття із силового фітнесу в Дніпровському державному технічному університеті проводяться у формі елективних практичних занять за вибором (секційна форма роботи). Метою нашої роботи було визначити ставлення здобувачів до використання силового фітнесу в освітньому процесі з фізичного виховання. Провели опитування, в якому взяли участь 96 осіб 1-2 курсів 4-х факультетів. Анкетування мало анонімний характер. Отримані відповіді респондентів на запитання, «Як ви ставитеся до застосування силового фітнесу у програмі занять фізичною культурою?», засвідчили високу оцінку здобувачами

запровадження цього напряму. Наприклад, 73,8 % опитаних вважають позитивним введення силового фітнесу, у 16,3 % здобувачів негативне ставлення, 8,1 % не змогли дати відповідь. У процесі нашого анкетування ми виявили характеристики силового фітнесу, які спонукають здобувачів до занять цим видом спорту. Першим фактором за ступенем важливості 46,1 % опитаних студентів назвали те, що силовий фітнес дає змогу мати гарну, підтягнуту фігуру; 16,8 % здобувачів додає впевненості в собі й підвищує рівень фізичної підготовленості; 14,4 % зазначили, що підвищує рівень фізичної підготовленості; а 15,6 % здобувачів зазначили, що силовий фітнес покращує загальне самопочуття та сприяє появі позитивних емоцій; 6,2 % опитаних вважають, що силовий фітнес не є травмонебезпечним видом спорту; 4,7 % здобувачів вказали на те, що це чудовий засіб спілкування з друзями, і лише 4,2 % респондентів сказали, що їм байдуже, яким видом спорту займатися, головне отримати залік.

**Висновок.** Таким чином, анкетне опитування виявило загалом позитивне ставлення до введення силового фітнесу в навчально-освітній процес з фізичного виховання та готовність здобувачів до подальшого освоєння цього виду спорту. Необхідно зазначити, що методика занять із силового фітнесу сприяла розвитку силових якостей тих, хто займається, а саме, виконання та зосередження завдань на виконанні вправ із обтяженнями. Найважливіше те, що введення в навчальний процес ЗВО у програму фізичного виховання занять із силового фітнесу, допоможе покращити зміцнення фізичних та індивідуальних якостей здобувачів, підвищити їхню рухову активність і рівень фізичної працездатності, сформувати потребу в здоровому способі життя.


1. Бейгул ІО., Зайчук СІ. Вплив занять фізичною культурою та спортом на здоров’я здобувачів ЗВО. І Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Перспективи стабільного економічного розвитку та соціальних комунікацій в умовах сучасних викликів: вітчизняні реалії та світовий досвід» 25–26 квітня 2024 р.; Кам’янське: Кам’янське: ДДТУ; 2024: 561-564.
2. Войчун О, Твеліна А, Слободський Ю. Основні компоненти фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статті. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2023; 3(161): 51-54. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).11
3. Кононенко НМ, Білоус НС. Засоби та методи підвищення рухової активності у здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); 2023; 6(166): 74-79. https://doi.org/10.31392/ NPU-nc.series15.2023.6(166).15
4. Москаленко Н, Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Спортивний вісник Придніпров’я; 2. 2019: 115-121.
5. Чернозуб АА, Дубачинський ОВ, Боднар АІ, Тітова ГВ. Сучасні шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантаження в силовому фітнесі. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти. Матеріали І Всеукраїнського електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. 17 трав. 2018. Київ: НУФВСУ; 2018: 78-80.

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

**Береженна Ліна, Ярмошкіна Майя**
**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна**

**Актуальність дослідження.** В сучасних державних програмах дошкільної освіти значна увага приділяється питанням охорони та зміцнення здоров'я дітей, створенню умов, що сприяють їх гармонійному і всебічному розвитку, а також соціальному захисту в умовах соціально-економічних змін та реформ. На думку ряду вчених (Е.Аркіна, Л.Виготського, П.Лесгафта, О.Запорожця, В.Оржеховської, М.Рунової та інших), рухова активність має значний вплив на моральний стан людини. Недостатня рухова координація або незграбність можуть стати причинами насмішок з боку однолітків, що, в свою чергу, може викликати комплекс неповноцінності та невпевненість у собі. Рух є важливим джерелом творчого та художнього потенціалу особистості. Так, П.Лесгафт вважав, що регулярне виконання фізичних вправ сприяє розвитку працелюбності, самостійності в роботі та творчого підходу до завдань. Осмислене виконання рухів допомагає успішно освоювати навчальні навички [4].

На стан здоров'я дитини впливає багато чинників, таких як біологічні, екологічні, соціальні, гігієнічні аспекти, а також характер освітнього середовища. Серед них важливу роль відіграє фізична активність, яка є біологічною потребою людини. Задоволення цієї потреби є необхідною умовою для повноцінного виховання та розвитку дитини. Проте тільки такий рівень рухової активності, що відповідає оптимальним показникам, має позитивний вплив на дитячий організм.

**Результати дослідження.** Недостатній рівень рухової активності (гіподинамія) може мати негативні наслідки для здоров'я дитини, зокрема призвести до порушень у роботі різних органів і систем, а також знизити стійкість організму до впливу зовнішніх факторів. Навпаки, надмірна активність (гіперкінезія) також порушує баланс фізичного навантаження, що може спричинити надмірну напругу серцево-судинної системи та негативно вплинути на розвиток організму дитини. Тому забезпечення адекватного рівня фізичної активності вимагає особливої уваги.

Ці факти підкреслюють необхідність організації збалансованого рівня рухової активності для дітей, що можна досягти через покращення фізичних режимів у закладах дошкільної освіти. Згідно з дослідженнями Т.Андрющенко, М.Рунової та інших науковців, рухова активність дітей старшого дошкільного віку під час перебування в закладах дошкільної освіти становить менше 40-50% часу їх неспання, що не дозволяє повною мірою задовольнити їхні біологічні потреби в русі [2].

Варто відзначити, що кожна вікова група дітей має свої допустимі межі оптимальної рухової активності. Згідно з дослідженнями (Е.Вільчковського, О.Курка, М.Рунової, Alhassan S., D.Crawford та інших), було визначено норми оптимальної рухової активності протягом перебування дітей у закладі дошкільної освіти, враховуючи функціональні потреби організму дитини та сезон: влітку – 18-20 тисяч кроків на день, восени – 15-16,5 тисяч, взимку – 16,5-18 тисяч, а навесні – 16-17,5 тисяч кроків щодня. Досягнення необхідного рівня рухової активності в ЗДО також залежить від наявності відповідних умов у приміщеннях та на спортивних майданчиках [1]. Зокрема, це передбачає наявність необхідного фізкультурного обладнання, спеціальних залів, спортивних майданчиків, а також фізкультурних куточків у групах.

Спортивний майданчик, зала, а також фізкультурні куточки, оснащені необхідним інвентарем, повинні відповідати педагогічним, гігієнічним та естетичним вимогам, а також враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей різного віку. Основою раціональної організації рухової активності є правильно побудована система фізкультурно-оздоровчих заходів, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку дітей, покращить їх рухову

підготовленість та допоможе підвищити адаптаційні можливості організму. Це стане ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Аналіз наукових досліджень [3-4 та ін.] доводить, що розвиток рухової активності дошкільників відбувається через цілеспрямовану педагогічну діяльність вихователя, яка має забезпечити створення розвивального фізкультурно-ігрового середовища для виконання різноманітних вправ та рухової діяльності, заснованої на мотивації дітей.

**Висновки.** На основі викладених даних можна зробити висновок, що рухова активність є важливою складовою гармонійного фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Забезпечення оптимального рівня фізичної активності залежить не лише від вікових особливостей дитини, але й від умов, створених у закладі дошкільної освіти. Систематична організація фізкультурно-оздоровчих заходів сприяє зміцненню здоров'я, покращенню адаптаційних можливостей організму, розвитку валеологічної культури та збереженню психофізичного балансу дитини. Ефективне використання спортивного обладнання, облаштування майданчиків та залів, а також індивідуальний підхід до кожної вікової групи дозволяє забезпечити найкращі умови для підтримання рухової активності на належному рівні. Це сприяє фізичному розвитку дітей та формуванню у них відповідального ставлення до власного здоров'я та благополуччя.


1. Бар-Ор О. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування. пер. з англ. Андрєєв І. Київ: Олімп. л-ра; 2018. 528 с.
2. Береженна Л. Активізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Нечипоренко В., редактор. Запоріжжя: вид-во Хортицької національної академії; 2021: 185-187.
3. Пахальчук Н., Мируха О., & Романенко Н. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Молодий вчений. 2019: 72-75.
4. Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2013. 64 p.
5. Santos S., Monteiro D. Uncovering the Role of Motor Performance and Creative Thinking on Sports of children. Creativity Research Journal. Norman, Oklahoma, 2021: 1-15.


## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ


**Блищик Ірина, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** Формування мотивації до здорового способу життя через фізичне виховання є важливим завданням сучасної освітньої та соціальної політики України. Фізичні вправи відіграють важливу роль у розвитку фізичних, емоційних та соціальних якостей дитини, допомагаючи формувати стійкий інтерес до здорового способу життя. Важливо, щоб цей інтерес виховувався не лише в школі, але й у сімейному колі, що сприятиме більш глибокому засвоєнню принципів здорового життя та їх впровадженню в повсякденні звички.

**Результати дослідження.** Мотивація має носити усвідомлений характер, відтак без внутрішнього бажання дитина може не сприймати фізичні вправи як щось важливе. Тому необхідно створювати умови, в яких фізична активність буде пов'язана з позитивними емоціями, соціальною підтримкою та відчуттям успіху. Це може включати ігрові форми навчання, командні види спорту та участь у різних спортивних заходах. Дослідники звертали увагу на ключові аспекти, що впливають на розвиток інтересу та мотивації дітей до занять фізичними вправами та спортом. Зокрема, В. Винник [1] у своїй праці аналізує, як саме можна

впливати на формування мотивації до фізичної активності серед школярів. Він підкреслює, що головним елементом формування мотивації є створення позитивного емоційного фону під час занять фізичною культурою. Одним з ключових чинників є варіативність ігрових форм занять та залучення дітей до командних видів спорту. Це допомагає зробити заняття цікавими для дітей, підвищуючи їх інтерес до фізичних вправ. Автор також звертає увагу на роль вчителів у розвитку мотивації, адже педагоги можуть створити таке навчальне середовище, яке підтримуватиме інтерес дітей до занять спортом.

Я. Олексієнко акцентує увагу на важливості формування в дітей стійкої мотивації до занять фізичною культурою, підкреслюючи, що це є ключовим елементом для зміцнення їхнього здоров'я та формування здорового способу життя.

Автор виділяє кілька основних аспектів, які необхідно враховувати для досягнення цієї мети:

- цінність фізичних вправ для здоров'я;
- комплексний підхід до занять фізичною культурою;
- регулярні заняття фізичною культурою в школі;
- індивідуальний підхід до кожної дитини;
- робота з батьками [2].

Вчений вважає, що важливою складовою мотивації, є залучення школярів до участі в різних спортивних заходах і змаганнях. Це можуть бути як шкільні змагання, так і участь у міських або навіть національних спортивних подіях. Спортивні змагання допомагають дітям розвивати командний дух, вчитися взаємодіяти з однолітками та будувати соціальні стосунки. Вони відчувають підтримку команди, що сприяє кращому залученню до процесу тренувань. Участь у змаганнях дозволяє дітям побачити результат своєї роботи, що є важливим фактором для зміцнення інтересу до фізичної культури. Отримання нагород або навіть просто відчуття прогресу може стати стимулом для подальшого вдосконалення своїх фізичних навичок. Спортивні заходи, як правило, супроводжуються позитивними емоціями – радість від участі, підтримка друзів, святкова атмосфера.

Окрім занять у школі, автор підкреслює, що учні повинні розвивати навички самостійної фізичної активності. Це означає, що дитина повинна вміти займатися фізкультурою не лише в рамках уроків, але й самостійно обирати активності, які їй подобаються. Для цього важливо розвивати в учнів розуміння того, що фізична активність може бути різноманітною: від бігу чи їзди на велосипеді до ігрових видів спорту або танців.

Дослідники також наголошують на необхідності підготовки вчителів до ефективного створення здорового середовища в школах. Майбутні вчителі фізичної культури повинні вміти створювати такі умови, які сприятимуть розвитку інтересу у дітей до фізичних вправ. Це включає як знання про правильні методики викладання, так і вміння мотивувати дітей через позитивний приклад та інтерактивні методи навчання. Важливою є співпраця школи з батьками, оскільки сім'я відіграє важливу роль у формуванні звичок до фізичної активності у дітей [3].

**Висновок.** Формування мотивації до здорового способу життя є багатогранним завданням. Заняття фізичними вправами повинні бути не лише регулярними, але й цікавими для дітей, що сприяє підвищенню їх інтересу. Інтерактивні та ігрові форми навчання, а також участь у спортивних змаганнях створюють позитивний емоційний фон, який стимулює дітей продовжувати займатися спортом. Ключовим елементом мотивації є підтримка з боку сім'ї та створення сприятливих умов для фізичної активності як у школі, так і вдома. Регулярне залучення до спортивних заходів, змагань та інших активностей зміцнює не лише фізичне здоров'я, але й соціальні навички, такі як командна робота, відповідальність і впевненість у собі.

1. Винник ВД. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання; 2010; 12: 39–42.

2. Олексієнко ЯІ. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів – запорука зміцнення їхнього здоров'я. URL: http://www. pdaa. edu. ua/np/pdf2/5. Pdf (дата звернення – 21.09.2024 р.)
3. Шукатка ОВ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя; 2020; 70(4): 223–226.
4. Указ Президента України №894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей». URL: https://www.president.gov.ua/documents/8942019-30949.

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Бондаренко Олександра, Толкунова Інна**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність.** Введення воєнного стану в Україні безсумнівно впливає на всі аспекти життя людини. З плином часу стають очевидними зміни як у суспільстві, так і в повсякденному житті кожного, хто залишається в країні. Політико-економічна ситуація в сучасній Україні вносить свої корективи в життя й здоров'я людини, яка змушена шукати внутрішні ресурси, розробляти нові механізми адаптації до невідомих умов, продовжуючи задовольняти свої потреби та реалізовувати себе в умовах невизначеності теперішнього та майбутнього. Незалежно від віку, статі, професії або роду діяльності, кожна людина в умовах виснажливих обставин прагне знайти засоби для збереження всіх аспектів здоров'я (фізичного, психічного, соціального й духовного) та підвищення власної стресостійкості.

Проблема стресостійкості спортсменів залишається актуальною в будь-які часи, оскільки спорт – це різновид екстремальної діяльності, що супроводжується значним рівнем напруги. Спортсмен повинен вміти контролювати негативні емоційні стани, які виникають під час тренувань та змагань, використовуючи відомі йому психологічні та фізичні інструменти (вправи), здобуті через спортивні заняття. Деякі автори навіть рекомендують заняття спортом як ефективний спосіб зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості.

Проблему стресу та стресостійкості вивчали: Селье Г. (1974); Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. (2021); Дьоміна, Ж., Омельчук, О. (2022, 2023); Цимбалюк М., Жигайло Н. (2022); Терещенко Л.А., Толкунова І.В., (2023); у спорті розкрили: Крайнюк В. М., Щербатих Ю. В., Воронова В.І. (2012); Коробейнікова Л., Коробейніков Г., Дакал Н., Стовба А., Щіпенко А., (2014, 2016); Шинкарук О, Лисенко О., (2017); Петровська Т., Арнаутова Л., ( 2019), а також стресостійкість у навчальній діяльності студентської молоді досліджували: Коломієць Л.І., Степова А.С.(2017); Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник (2018); Хома Д.О., Дідух М.М. (2020); Жигайло Н., Харко Н. (2021); О Андрєєва**,** Н Бишевець, О Плєшакова,(2023).

Слід зазначити, період занять спортом найчастіше припадає на молоді роки людини, так спортсмени опановують не тільки власну спортивну майстерність, але і одночасно отримують освіту у навчальних закладах, отже вони перебувають одночасно під впливом багатьох стрес факторів як у навчальній і спортивній діяльності, а сьогодні ще в умовах військового стану. Таким чином постає питання як сучасна молодь має переживати комплекс негативних впливів і в таких складних умовах сьогодення та як їй це вдається (або не вдається)?

**Мета дослідження** – висвітлення сучасних вітчизняних та закордонних теоретичних та прикладних досліджень проблеми стресостійкості у студентів – спортсменів.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел проблематики.

**Результати.** У науковій літературі, як зазначають Л.Терещенко, І.Толкунова відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість» тож визначають, що стресостійкість – складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей [2].

Аналіз наукових джерел дозволив встановити стресостійкість є необхідною характеристикою для сучасної студентської молоді починаючи з перших днів навчання [1]. Ж. Дьоміна (2022) підкреслює, що у період навчання інтенсивно формуються й розвиваються психологічні властивості особистості, моделі її поведінки, реагування на стресові ситуації. Закріплені психологічні особливості згодом позначаються на специфіці адаптації особистості в різних життєвих ситуаціях [1].

Як позначають М. Цимбалюк та Н. Жигайло (2022 р) кожен мешканець України переживає стрес через війну і відповідно вносить корективи у життя сучасної молоді. Автори зазначають що змінено їхні цінності та пріоритети у житті, а також підкреслюють значний негативний вплив який чинить інформаційний стрес у студентів під час війни і наполягають на необхідності формування стресостійкісті [3].

**Обговорення.** Отже встановлення особливостей стресостійкості у студентів – спортсменів, а саме усвідомлення власної стресостійкості (якісно або кількісно) в умовах військового стану, дозволить молоді опанувати вплив негативних факторів в умовах військового стану шляхом вибору ефективних, дієвих засобів, методів опанування стресу спортсменів, а після завершення навчання у Вузі молоддю будуть сформовані відповідні якості вже необхідні у реалізації майбутньої професійної кар'єри. Від визначення рівня стресостійкості студентів – спортсменів, що займаються спортом, та вживаних ними методів та засобів, що перешкоджають впливу негативних стресфакторів стає можливим сформувати відповідні рекомендації до здоров'я збереження та зниження впливу стресфакторів на студентську молодь України в умовах військового стану.

**Висновки.** Теоретичне дослідження особливостей стресостійкості студентів – спортсменів в умовах війни спонукує обирати адекватні засоби та методи опору впливу негативних стресфакторів та витримувати сучасній молоді стресогенні ситуації.


1. Дьоміна Ж, Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); 2023; (12(172)): 73–77.
2. Терещенко Л, Толкунова І. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Психологічний журнал, 9(3): 28–38.
3. Цимбалюк М, Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск. 2022: 128–136.

# АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: ПРОБЛЕМИ, СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ

**Булгакова Тетяна, Секерін Ярослав**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність.** Активізація рухової активності учнів у новій українській школі має важливий соціальний, психологічний та медичний вимір. Активна фізична діяльність сприяє психосоціальному розвитку дітей, включаючи покращення настрою, зниження стресу, покращення концентрації та пам'яті, а також розвиток соціальних навичок через спільну гру та спілкування.

Дослідження показують, що фізична активність сприяє підвищенню рівня уваги та пізнавальних здібностей учнів. Активні перерви та вправи також допомагають підтримувати оптимальний рівень енергії під час навчання.

Фізична активність у формі спортивних ігор та командних занять сприяє розвитку лідерських якостей, співпраці та комунікації серед учнів.

Інтеграція рухової активності у шкільний розклад сприяє формуванню культури здорового способу життя серед молодого покоління.

У контексті сучасних тенденцій в освіті та здоров'ї дітей, проблема недостатньої рухової активності серед школярів набуває особливого значення. На низький рівень використання новітніх технологій рухової активності у навчальному процесі наголошують у своїх роботах О. В. Андрєєва, В. Г. Ареф’єв, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Ковальова, Н. В. Москаленко. М. М. Саїнчук та інші дослідники.

**Результати дослідження.** Рухова активність – це будь-яка діяльність, що включає рух тіла або його частин. Це може бути фізична активність, яка залучає м'язи та призводить до зміни фізичного стану організму, така як біг, плавання, йога, аеробіка тощо. Рухова активність важлива для підтримання загального здоров'я та фізичної форми. Вона може також включати будь-які види активності, такі як танці, спорт, прогулянки або будь-які інші дії, що вимагають руху.

Останні дослідження та дані щодо рівня рухової активності серед школярів в Україні вказують на кілька негативних ключових тенденцій:

***Недостатній рівень фізичної активності:*** багато досліджень показують, що українські школярі проводять надто багато часу перед екранами гаджетів, не відводячи достатньо часу на фізичні вправи та спорт. Це призводить до недостатньої рухової активності та загрози для їхнього здоров'я.

***Зростання проблем зі здоров'ям:*** внаслідок недостатньої рухової активності спостерігається зростання проблем зі здоров'ям серед українських школярів, таких як зайва вага, ожиріння, проблеми зі станом м'язів та кісток, зниження фізичної витривалості, а також виникають порушення в емоційно-вольовій сфері, порушення моторики, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання

***Відсутність достатнього фізичного виховання у школах:*** багато шкіл не надають достатнього часу та уваги фізичному вихованню, внаслідок чого учні мають обмежений доступ до фізичних вправ та спортивних занять через:

низький рівень поінформованості та теоретичних знань учнів, їх батьків про позитивний вплив занять руховою активністю на рівень фізичного здоров’я школярів;

недостатній рівень залучення учнів до фізкультурно-спортивних занять у вільний час;

низький рівень формування у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою у позакласній роботі;

відсутність необхідного досвіду школярів у самовдосконаленні;

відсутність урахування на практиці мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності.

***Регіональні відмінності:*** деякі регіони України можуть мати вищий рівень рухової активності серед школярів через доступність спортивних закладів, розвиненість фізичної культури у школах та інші фактори.

***Вплив зовнішніх факторів:*** соціальне середовище, економічний статус сім'ї, доступність спортивних майданчиків та клубів, культурні та гендерні різноманітності можуть впливати на рівень рухової активності українських школярів [1; 2; 4].

Ці дані вказують на необхідність подальшого вдосконалення системи фізичного виховання українських шкіл, а також на необхідність впровадження додаткових програм та ініціатив для підвищення рухової активності серед учнів.

Нова українська шкільна програма, яка була запроваджена останніми реформами у сфері освіти, має кілька особливостей, які можуть вплинути на розвиток рухової активності серед учнів:

***Інтеграція здоров'я та фізичного виховання в освітній процес:*** нова програма покликана підвищити увагу до здоров'я та фізичного розвитку учнів, включаючи елементи здоров'язбереження та фізкультури в навчальні плани та програми.

***Більше практичних занять:*** програма спрямована на забезпечення більшої кількості практичних занять, включаючи фізичні вправи, спортивні змагання та ігри, які стимулюють рухову активність учнів.

***Розвиток моторики та координації:*** освітні програми включають завдання та вправи, спрямовані на розвиток моторики, гнучкості та координації учнів, що сприяє їхньому фізичному розвитку та покращує рухову активність.

***Здоровий спосіб життя:*** нова програма підкреслює важливість здорового способу життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та відпочинок, що може вплинути на стан здоров'я та рухову активність учнів.

***Інтердисциплінарний підхід:*** програма сприяє інтеграції різних предметів, включаючи фізичну культуру, біологію, географію тощо, для сприяння збалансованому розвитку учнів, включаючи фізичний [3].

Ці особливості нової української шкільної програми можуть сприяти покращенню рівня рухової активності серед учнів та підвищенню їхнього загального здоров'я.

Для підвищення рівня рухової активності серед учнів українських шкіл, можна впроваджувати різноманітні стратегії та ініціативи:

*Розширення програми фізичної культури:* розробка та впровадження розширених програм фізичної культури, які включають більше видів спорту та фізичних активностей, що відповідають інтересам та можливостям учнів.

*Організація спортивних заходів:* проведення різноманітних спортивних заходів та змагань серед школярів, таких як спортивні фестивалі, турніри з різних видів спорту, змагання зі спортивного орієнтування тощо.

*Створення спортивної інфраструктури:* покращення доступності до спортивних майданчиків та спортивних об'єктів у школах та їхньому оточенні, включаючи створення або модернізацію спортивних залів, майданчиків для футболу, баскетболу, тенісу тощо.

*Підтримка вчителів фізичної культури:* надання вчителям фізичної культури необхідної підтримки та ресурсів для організації цікавих та ефективних уроків та позаурочних заходів.

*Популяризація здорового способу життя:* проведення інформаційних кампаній серед учнів, батьків та вчителів щодо важливості рухової активності та здорового способу життя, залучення відомих спортсменів чи тренерів для мотивації учнів.

*Співпраця з громадськістю:* залучення місцевих спортивних клубів, організацій та громадських ініціатив до співпраці з українськими школами для організації спільних заходів та програм з фізичної активності [2].

Ці стратегії та ініціативи можуть сприяти підвищенню рівня рухової активності серед українських школярів та сприяти їхньому загальному фізичному та психологічному розвитку.

**Висновки.** Зростаюча проблема недостатньої рухової активності серед школярів потребує негайної уваги та дій.

Впровадження нової української шкільної програми може стати можливістю для посилення фізичного і розумового розвитку дітей.

Необхідно активно залучати вчителів, батьків та інших зацікавлених сторін до спільної роботи для забезпечення розвитку рухової активності серед учнів.


1. Галан ЯП. Використання сучасних форм навчання спортивному орієнтуванню на уроках фізичної культури в школі. Молодий вчений; 2017; 3.1: 78 – 82. Доступно на: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.1/21.pdf
2. Головко ВП. Організація фізичного виховання в українській школі: проблеми та перспективи. Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка; 2018. 352 с. Доступно на: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/11/Maket-Rybalkina.pdf
3. Міністерство освіти і науки України. Нова українська школа: Концепція. Київ; 2017. Доступно на: https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola
4. Осадець ММ, Слобожанінов АА, Волощук АО. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений; 2018; 3.3: 71 – 73. Доступно на: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/3.3/20.pdf


## MOTIVATION AND ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE


**Vinnichenko Olena, Koval Dmytro**
**Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,**
**Zaporizhzhia, Ukraine**


**Relevance.** The formation of a healthy lifestyle for young people is an important part of state policy, as healthy youth and a healthy nation are the key to the success and further prosperity of the country. In this regard, we conducted a study to determine the motivation and attitude of students of non-physical education specialities to physical culture and sports as a means of forming a healthy lifestyle.

**Results of the study.** Currently, the impact of adverse environmental factors on the body has increased significantly, which negatively affects human health. The twenty-first century is characterised by an information flow. And this is a powerful burden on the human body. Therefore, the issue of preventing health deterioration not only through medicine, but also through physical culture has arisen. Physical culture has an active impact on the human body and health in general. Unfortunately, in today's world, students have begun to forget about the importance of physical activity, replaced by various gadgets, smartphones, computer games. But I would also like to say that not everything is so bad. After all, if you go to any gym or stadium, there are a lot of students engaged in physical exercises. This means that not everyone is poorly aware of the positive impact of physical culture on human health. Students spend most of their time at school, which means that most of the time they are in a sitting position, and often in the wrong one. Therefore, every student must attend physical education classes (basic and special medical group) and sectional classes in the chosen sport [2].

Promoting healthy lifestyles among young people is an important part of state policy, as healthy youth and a healthy nation are the key to the success and further prosperity of the country. Unfortunately, today's young people can hardly be called healthy, and, by the way, only a healthy body can have a healthy mind. Morbidity is an important indicator of public health. Morbidity analysis helps to identify problematic situations and priority preventive measures.

The aim of our study is to identify students' motivation and attitude to physical education and healthy lifestyle. To achieve this goal, we conducted a questionnaire survey of first- and second-year students of the Faculty of Natural Sciences of Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University. The survey involved 95 first- and second-year students of the Faculty of Natural Sciences.

Of particular interest are the answers to the question «How many hours a week do you do physical education on your own (excluding academic hours)?» (Fig. 1).

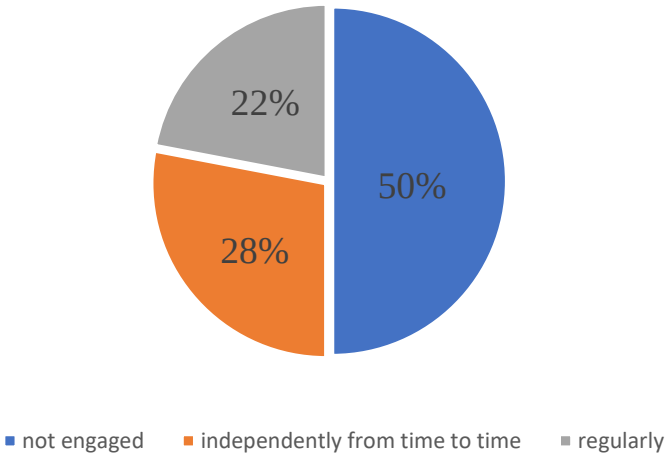
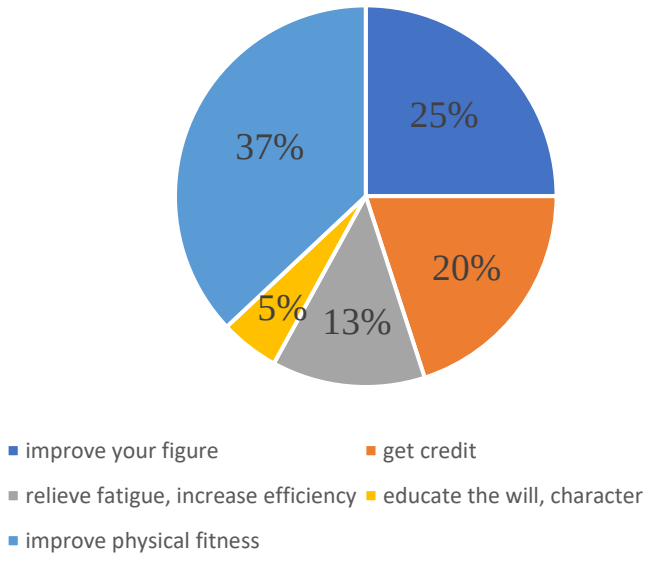



**Figure 1. Results of the survey: How many hours per week do you do physical education on your own (excluding academic hours)?**

As can be seen from Figure 1, the majority of respondents (50%) said that they do not exercise on their own; 28% – from time to time (1-2 times a week) and 22% – regularly (3-4 times). The main types of exercises are aerobics, dancing, and gym classes, where no medical documents are required. At the same time, 52% of students consider their physical activity regime sufficient, 33% consider it insufficient, and 15% found it difficult to answer. Physical education and sports are considered to be the first place in a healthy lifestyle -–20.5% of respondents. Second place – 19% of respondents. Third - 29% of respondents. Fourth – 24%. And the last place was taken by 7.5%. If academic classes were optional, only 33% of respondents would still attend all classes if possible, 46% would attend them sometimes when they felt like it, and 21% would not attend them at all.

The main motivations for physical education, identified in the course of the student survey, are (Fig. 2): the desire to improve the figure (25%), the need to get a credit in the subject «Physical Education» (20%), the ability to relieve fatigue, increase efficiency (13%), the ability to develop will and character (5%), the desire to improve their physical fitness (37%).




.

**Figure 2. Key motivations for physical education classes**

Answering the question «What determines your interests in physical education?», 50.5% of respondents noted the friendly atmosphere, 32% – the focus of the educational process, 16.5% – the state of the material and sports facilities.

To the question «What unpleasant feelings do you experience during physical education classes?» 65% of respondents said they did not experience any unpleasant feelings; 30.5% noted rapid fatigue and headaches; 4.5% of respondents felt irritable.

When asked whether they think it is necessary to increase the number of hours of physical education classes, 36% of respondents did not think it was necessary, 28% said they did not care and 36% thought that once a week was enough.

To the question «What do you think about physical education and sports?». The following answers were received: nothing – 33.6%; movement and activity – 31.6%; positive emotions – 14.2%; health and vigour - 7.0%; switching and discharge - 6.8%; development of volitional qualities – 3.7%; other – 3.1%. Among the reasons for not engaging in physical education and sports, the majority of respondents mentioned lack of money, fatigue, and unwillingness to engage.

**Conclusions**. According to the research, modern students pay little attention to physical activity, and students have an insufficient level of formation of the need for physical education and sports. The content of the educational process in higher education institutions in physical education should be aimed at forming a set of special knowledge, vital and professionally necessary motor skills, development of physical and professionally significant qualities and motivation for a healthy lifestyle.


1. Понікарьова ВГ. Мотивація та ставлення студентів до фізичної культури і здорового способу життя. Фізичне виховання та спорт, 2018; (1): 34-8.
2. Непша ОВ, Суханова ГП. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. Запоріжжя: ЗНТУЮ; 2017: 30-3.


**Науковий керівник:**
**ст. викл. Суханова Г. П.**

## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ


**Возняк Соломія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** У 2023 році основними способами подолання стресу та знервованості українці обирали проведення часу в інтернеті (39%) та перед телевізором (33%). Заняття спортом (11%) і прогулянки на природі (16%) виявилися менш популярними [1].. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), 25% дорослих і понад 80% підлітків не відповідають рекомендаціям щодо рівня фізичної активності. Для збереження здоров'я ВООЗ рекомендує дорослим на тиждень щонайменше 150 хвилин ходьби у швидкому темпі, або 75 хвилин пробіжки.

**Результати дослідження.** Фізична активність має значний вплив на наше психічне здоров’я, знижуючи рівень стресу, поліпшуючи настрій та загальне самопочуття. У рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді Оленою Зеленською під назвою «Ти як?», соціологічна компанія Gradus Research провела дослідження, яке показало, що понад 70% українців відчувають стрес або знервованість. Водночас, лише 2% з них звертаються за професійною психологічною допомогою.

Недостатній рівень фізичної активності сприяє розвитку серцевих захворювань, інсультів, діабету другого типу, які також збільшують ризик деменції.

Регулярні фізичні вправи суттєво знижують рівень кортизолу, який є основним гормоном стресу, і надмірна кількість якого негативно впливає на роботу мозку та загальне здоров'я. Під час фізичної активності організм виробляє так звані «гормони щастя» — ендорфіни та серотонін. Вони покращують настрій, знижують біль і стрес, сприяють загальному поліпшенню психічного стану [2].

Дослідження показують, що фізичні вправи покращують кровообіг у мозку та його структуру, що сприяє підвищенню когнітивних функцій, таких як пам'ять і концентрація. Лише 30 хвилин помірних фізичних навантажень можуть значно зменшити симптоми тривоги, а регулярні прогулянки перед сном покращують якість сну і допомагають підтримувати емоційну рівновагу [3].

Наведемо кілька правил щоб покращення фізичного та ментального здоров’я:

1. 10-хвилинна прогулянка або коротке домашнє тренування можуть стати відправною точкою. Вправи, такі як присідання, віджимання або скручування, допоможуть поступово покращувати фізичну форму. З часом інтенсивність можна збільшувати.
2. Обирайте активності, які приносять вам задоволення: танці, походи або йога. Займаючись тим, що вам подобається, ви не тільки поліпшите фізичне здоров'я, але й отримаєте емоційне задоволення.
3. Регулярність - це ключ до успіху. Плануйте вправи відповідно до свого розкладу, щоб виконувати щонайменше 150 хвилин помірної активності на тиждень (швидка ходьба, катання на велосипеді або стрибки зі скакалкою).
4. Вправи, такі як йога або пілатес, можна зробити більш медитативними, зосереджуючись на диханні та внутрішніх відчуттях, це сприяє зменшенню стресу та розвитку здорових звичок.
5. Фізичні активності разом із друзями чи родиною, як-от спільні прогулянки чи велопоїздки, створюють додаткову мотивацію та зміцнюють соціальні зв'язки.
6. Якщо ви пропустили тренування, завжди можна повернутися і продовжити свій шлях до покращення фізичного та психічного стану [4].

**Висновок.** Фізична активність має потужний позитивний вплив не лише на фізичне здоров'я, а й на психічний стан. Наповнивши свій щоденний розклад руховою активністю, ми покращуємо настрій і самопочуття, суттєво впливаємо на якість нашого життя.


1. Валецька РО. Основи валеології: підручник. Львів: Волинська книга; 2007. 348 с.
2. Грибан ВГ. Валеологія: Підручник. Київ. Центр учбової літератури; 2008. 214 с.
3. Огниста КМ. Стройові вправи у фізичному вихованні школярів. Навчальний посібник. Тернопіль: «Астон»; 2001. 58 с.
4. Фізична активність та психічне здоров’я: чому покращується самопочуття та настрій. URL: https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy (дата звернення - 20.09.2024 р.)



**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О. В.**

# АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

**Волос Олеся, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах освітнього процесу питання збереження здоров'я учнів набуває особливої актуальності. Сидячий спосіб життя, довготривала концентрація на розумових завданнях і недостатня фізична активність можуть негативно впливати на фізичний і психологічний стан учнів. На уроках математики, де необхідна значна розумова активність, фізкультхвилинки стають ефективним інструментом для профілактики втоми, стимуляції мозкової діяльності та поліпшення загального настрою учнів. Впровадження короткочасних фізичних вправ дозволяє підвищити рівень концентрації, поліпшити розумову діяльність та сприяє збереженню фізичного здоров'я.

**Результати дослідження.** Фізкультхвилинка – це комплекс вправ, які проводяться під час занять, для підвищення працездатності учнів й вчителів зняття втоми, відпочинку організму, нервовій системі, м’язам [2, с. 221]. Фізхвилинки проводяться на всіх уроках без виключення. Оздоровчі хвилинки комбінують у собі фізичні вправи для осанки, очей, рук, шиї, ніг. Це сприяє поліпшенню функціонування мозку, відновленню тонусу м’язів, знімає напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців. Такі вправи доречно проводити під музичний супровід, іноді поєднуючи з елементами ігор [1, с. 236].

Згідно з численними дослідженнями, активна фізична діяльність позитивно впливає на мозкову активність, сприяє поліпшенню когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та мислення. Це особливо важливо на уроках математики, де діти стикаються з інтенсивними навантаженнями на логічне мислення та розв'язання складних завдань. Фізкультхвилинки дають змогу короткочасно переключити діяльність мозку, що дозволяє учням ефективніше виконувати подальші завдання. Крім того, регулярні фізкультхвилинки можуть сприяти загальному зміцненню здоров'я учнів, формуванню правильної постави, зниженню ризику розвитку гіподинамії та інших проблем, пов'язаних із тривалим сидінням. Фізична активність допомагає підтримувати бадьорість та позитивний настрій, що є важливим для емоційного благополуччя дітей у навчальному середовищі. Математика вважається важким предметом. Діти багато пишуть і читають, швидко стомлюються. Тому на кожному уроці слід обов’язково застосовувати тренажери та валеологічні паузи для очей і пальчикову гімнастику [1, с. 236].

Враховуючи ці аспекти, використання фізкультхвилинок на уроках математики не тільки допомагає оптимізувати процес навчання, але й робить його більш різноманітним та цікавим для учнів. Фізкультхвилинки також допомагають створювати позитивну атмосферу на уроці, що сприяє формуванню здорового психологічного клімату та підвищенню комунікації між учнями.

**Висновки.** Використання фізкультхвилинок на уроках математики є ефективним засобом підвищення продуктивності навчального процесу та збереження здоров'я учнів. Фізкультхвилинки дозволяють запобігати втомі, знижувати рівень стресу та підвищувати здатність учнів до концентрації на навчальному матеріалі. Рекомендується впроваджувати фізкультхвилинки в навчальний процес як один із методів гармонізації фізичної та розумової активності.

1. Дегтярьова ЛМ. Застосування здоров’язберігаючих технологій на уроках математики в початкових класах. Формування здоров’язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці 27–28 квіт. 2017 р. Полтава. Полтава: ПНПУ, 2017: 236-238.

2. Коритько ІВ. Фізкультхвилинки як оздоровча технологія у початковій школі. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) м. Полтава, 28-29 трав. 2020 р. Гриньова МВ., редактор. Полтава: Астрая, 2020: 221-224.

## ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ДО РЕГУЛЯРНИХ ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ

**Гвоздецька Вікторія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Регулярна фізична активність – це запорука здорового способу життя. Психологічні бар'єри – це внутрішні перешкоди, які виникають у підсвідомості людини та стають на заваді досягненню мети, у тому числі й регулярно займатись фізичними вправами. Різного роду негативні відчуття та внутрішні стани демотивують та змушують відкладати заняття спортом на потім.

**Результати дослідження.** Спорт характеризується специфікою фізичної активності, відрізняється своєю структурою та змістом вправ і фізичних навантажень. Отримання певних результатів тренувань вимагає не лише тактичної та технічної підготовки, а й психологічної готовності й самоконтролю. Психологічні бар'єри є також невід'ємною частиною становлення спортсмена і характеризується, як психічний стан, що з'являється перед або під час виконання діяльності. У першому випадку бар'єр не дозволяє початися діяльності, а в другому - зупиняє її. Бар'єри розрізняються по своїй силі. Їх подолання вимагає від індивіда адекватних силі бар'єра дій [1].

Для спортсмена бар'єри виступають та сприймаються як опір/реакція фізичних сил організму та як джерело «загрозливої інформації». У психології спорту бар'єри / труднощі / перешкоди розглядають в об'єктивному і суб'єктивному аспектах [2]. Ми цілковито усвідомлюємо, що кожна людина – особистість, і бар'єри, що є психоемоційним станом, також відрізняються. Згідно досліджень вирізняють кілька основних типів бар'єрів: мотиваційний, когнітивний, емоційний, вольовий [1], які проявляють себе як різні емоційні стани: страх, сумніви, недовіра, тривога, загальна знижена активність, емоційне вигорання, втома, відстороненість, тощо.

Прагнення розуміти причини, чому люди уникають фізичної активності сприяє появі нових методів подолання психологічних та фізичних перешкод. При виборі методів подолання психологічних бар'єрів основна теза полягає в тому, що дія методів вибіркова, а їхня ефективність залежить від того, як правильно вони обрані та наскільки відповідають типу бар'єру. Очевидно, що стосовно психологічних бар'єрів, які мають різне походження та різні форми прояву у різних людей, не може бути запропонована якась одна методика їх усунення, для різних бар'єрів найефективнішими будуть різні методи [3].

Таким чином, конкретні шляхи подолання бар'єрів передбачають роботу у двох напрямках: зняття (ліквідація чи зниження) психологічного бар'єру, що спирається на методи прямого чи непрямого впливу на бар'єр, і нейтралізація бар'єру без його реального усунення [2]. Також не варто забувати про самоаналіз, осмислення й оцінку ситуації, роботу над мотивацією досягнення результату, адже останнє стає рушійною силою для регулярної праці над собою як фізично, так і психологічно. Встановлення причинно-наслідкових зв'язків пришвидшує процес пошуку ефективного методу роботи з бар'єром.

Ще один метод реального усунення психологічного бар'єру – метод позитивного тренування, участь професіонала у спеціально створених (експериментальних, ігрових) ситуаціях, що спонукають його до продукування та сприйняття нових ідей [3].

**Висновки.** Розуміння бар'єрів/чинників опору сприяє пошуку індивідуального підходу до кожної людини, адже психоемоційні та фізичні особливості потребують інклюзивних

методів для ефективності запровадження корисної звички – регулярних фізичних активностей. Тим не менш здоровий психологічний та фізичний стан є ключем здорового способу життя.


1. Массанов АВ. Психологічні бар'єри в діяльності людини. Наука і освіта; 2009; 4: 21-26.
2. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, 3 (52), 51-55.
3. Пономарьов В, Корчагін М, Костенко Ю. Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі одноборців та методи їх нейтралізації, Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2024; 6 (179): 191-195. doi: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).35.


**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О. В.**

## ВПЛИВ BARRE ТРЕНУВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН


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


**Актуальність дослідження.** За останнє десятиліття світова індустрія фітнесу та оздоровчої активності зазнала вражаючих змін. Завдяки зростаючому попиту на різноманітні та іноді незвичні програми тренувань з'являються нові напрямки фітнесу, що приваблюють споживачів своєю оригінальністю і ефективністю.

Barre – це один з головних фітнес трендів, що швидко розвивається в світі. Це тренування поєднує силовий функціональний фітнес, грацію балетних рухів і вправ з підготовки танцюристів, статичне навантаження, елементи пілатес, йоги і стретчінгу. Основний акцент робиться на роботу з власною вагою тіла та зміцнення м'язів за допомогою вправ на витривалість. Завдяки своїм вправам, які виконуються з використанням балетного станка або іншої опори, Barre дозволяє покращити поставу, тонус м'язів та загальну фізичну підготовку. Це тренування підходить для будь-якого рівня підготовки, і є популярним серед тих, хто прагне зміцнити тіло, але не хоче використовувати важке обладнання

Комплекс barre – заслуга балерини Лотти Берк. Наприкінці 50-х років XX століття вона, заручившись підтримкою досвідчених остеопатів, розробила фітнес-програму з ефективного відновлення фізичної форми після спортивних травм. Удосконаливши авторську методику, Берк допомогла зберегти форму без важких навантажень багатьом танцюристам. Пізніше фітнес-індустрія осучаснила комплекс. Так і з'явився енергійний і такий популярний barre-фітнес. У ньому близько 150 спеціально розроблених вправ, які можна по-різному комбінувати, задіюючи спортивний інвентар: ремені для йоги, еластичні стрічки, еспандери, гантелі, малі м'ячі для пілатесу, опорні блоки, обважнювачі [1].

Barre тренування розпочинаються з розминки, що включає базові вправи на підготовку тіла до навантажень. Основна частина тренування проходить з використанням опори та без, де клієнти виконують різноманітні вправи на зміцнення ніг, рук, спини та преса з додатковим обладнанням або без. Частина вправ виконується у положенні стоячи, інші - на килимку. В кінці заняття завжди присутня частина на розтяжку для розвитку гнучкості та зняття напруги з м'язів. Це дозволяє організму поступово відновитися після тренування.

**Результати дослідження.** Barre тренування, що поєднує елементи балету, йоги та пілатесу, має позитивний вплив на психічне здоров'я. Дослідження свідчать, що регулярні заняття цим видом активності можуть знижувати рівень стресу, тривожності та депресії. По-

перше, фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, які покращують настрій і зменшують відчуття болю. По-друге, barre тренування фокусуються на контролі дихання та свідомому русі, що сприяє розвитку “mindfulness”, що, в свою чергу, позитивно впливає на емоційний стан. Крім того, соціальний аспект групових занять може сприяти покращенню соціальної взаємодії та підтримувати відчуття спільноти, що є важливим для психічного благополуччя. Дослідження, вчених Лаура Е. Бруно та Енн Фаррелл показало, що заняття фітнесом, зокрема barre, сприяють зниженню рівня кортизолу у учасників, що підтверджує їхню ефективність у зменшенні стресових реакцій, а також виявлено, що учасники, які регулярно відвідували заняття barre, відзначали зниження рівня тривожності та депресії порівняно з контрольними групами [3].

Barre тренування здатні знижувати рівень стресу через кілька ключових механізмів. По-перше, специфічні рухи, притаманні barre, сприяють розслабленню м’язів та зняттю накопиченої напруги, викликаної стресовими ситуаціями. По-друге, виконання вправ вимагає значної концентрації та уваги, що дозволяє відволіктися від негативних думок і зосередитися на поточному моменті. Систематичність barre тренувань може сприяти формуванню стійкої звички до фізичної активності, що, у свою чергу, допомагає підтримувати стабільний рівень стресу і позитивно впливає на психічне здоров’я.

Також було проведене дослідження і результати яких, дозволили розширити та доповнити інформацію щодо планування програм оздоровчого фітнесу з метою корекції показників фізичного стану жінок. З урахуванням отриманих даних було встановлено, що заняття Barre-фітнесом позитивно впливають на показники морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості та сприяють поліпшенню психоемоційного стану, формуванню стійкої мотивації до фізичної культури та оздоровчих занять, що узгоджується з даними багатьох вчених [2].

**Висновок.** Отже, Barre тренування виступають не лише як засіб фізичної активності, але й як ефективний метод для покращення психічного здоров’я та загальний психологічний стан.


1. Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету. 12-14 квітня 2022 р. Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці: Чернівец. нац.ун-т. ім. Ю. Федьковича; 2022. 126 с.
2. Krasova I, Semyzorova A, Deineko A, Beihul I., Shyshkina O. (2023). Barre-fitness as a modern means of improving the health of women in the first period of adulthood. Physical rehabilitation and recreational health technologies, 8(1), 29-38. Available from: https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(1).04.
3. Bruno, LE., Farrell A. (2021). Grin and Barre It: Build-, L.E., & Farrell, A. (2021). Grin and Barre It: Build- Farrell, A. (2021). Grin and Barre It: Build-Farrell, A. (2021). Grin and Barre It: Build-ing Healthy Students in Physical Education, Strate-gies, 34(1), 9-17, Available from: https://doi.org/10.1080/08924562.2020.1841697
4. Romanchuk A, Dolgier E. (2016). Physical state of middle-aged women with consideration of experi-ence training of aerobic orientation. Slobozhan-skyi herald of science and sport, 52(2), 101-106. Available from: https://doi.org/10.15391/snsv.2016-2.018

# РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВОГО І УСПІШНОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Дейнеко Альфія, Красова Інна**
**Харківська державна академія фізичної культури,**
**м. Харків, Україна**

«Ніщо так не руйнує людину,
як фізична бездіяльність. Життя вимагає руху».
Аристотель, 384-322 р. до н.е.

**Актуальність дослідження.** Рухова активність є фундаментальною біологічною потребою людського організму, яка відіграє ключову роль у процесах життєдіяльності. Вона тісно пов'язана з активністю м'язів, що забезпечують адаптацію організму до умов зовнішнього середовища [2]. Кожна людина з дитинства повинна розуміти, що рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку [1]. Варто зауважити, що в сучасних умовах життя рівень рухової активності людини знижується, що є об'єктивною причиною розвитку захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної, імунної системи, опорно-рухового апарату [5]. Саме тому у 2018 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я (WHA) затвердила новий світовий план дій відповідно до рухової активності (GAPPA) на наступні 12 років (2018-2030 рр.) Метою плану є зниження рівня малорухомого способу життя у дорослих та підлітків на 15%. Світові та національні регламенти з рухової активності є центральним компонентом всебічного та узгодженого механізму управління та політики в галузі громадського здоров'я. ВООЗ рекомендує усім країнам створювати та впроваджувати національні програми щодо рухової активності. Відповідні національні програми спрямовані на збереження та покращення стану здоров'я людей різного віку та з різним рівнем рухової активності. Результати найновіших досліджень вказують, що кожен четвертий (27,5%) дорослий і більше ніж три чверті (81%) підлітків не виконують необхідну кількість аеробних вправ зазначених в відповідних світових рекомендаціях з питань рухової активності для покращення здоров'я [7]. Разом із тим, у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше ніж 4–5 занять на тиждень тривалістю кожного не менше ніж 30 хвилин) властивий лише 3 % населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6 % населення, низький (1–2 заняття на тиждень) – 33 % населення [6].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства гостро стоїть проблема забезпечення оптимального рівня рухової активності для кожної людини, а перед науковцями – знайти сучасні ефективні механізми для подолання проблеми недостатньої рухової активності, що сприятиме формуванню фізично активного, здорового і соціально відповідального покоління.

**Результати дослідження.** Безсумнівно, збереження та зміцнення здоров'я людини через збільшення рухової активності має стати одним з пріоритетних напрямків державної політики та суспільного життя, від якого в значній мірі буде залежати подальший розвиток суспільства та його національна безпека, зокрема й в України [4]. Саме рухова активність людини охоплює фізичні компоненти й забезпечує комплексний вплив на різні аспекти здоров'я та благополуччя. Вона впливає не тільки на фізичний стан (покращує функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем; розвиває силу, витривалість, координацію та гнучкість тіла; підтримує оптимальну масу тіла, покращує метаболізм; підвищує імунітет і сприяє швидшому відновленню організму після хвороб чи стресів), але й на психологічний (сприяє виробленню «гормону щастя», що покращує настрій та емоційний стан, знижує рівень стресу; допомагає в боротьбі з депресією, тривогою та іншими психологічними розладами; підвищує самодисципліну та впевненість у собі, стимулює розвиток стресостійкості). Рухова

активність несе в собі і соціальну функцію, а саме створює середовище для взаємодії, налагодження стосунків і підвищення рівня довіри між людьми, чим покращує емоційний стан за рахунок підвищення відчуття задоволення життям.

Маємо підкреслити, що ряд сучасних чинників, таких як пандемія COVID-19 та війна в Україні, суттєво вплинули на спосіб життя кожної людини, змінюючи як повсякденні звички, так і ставлення до власного здоров'я та безпеки [3]. Ці події внесли свої корективи в різні аспекти життя, що, зокрема, вплинуло на рухову активність та загальний стан здоров'я населення. Відсутність можливості брати участь у спортивних заходах та соціальна дистанція зменшили можливості для соціалізації через рухову активність, але водночас відкрили нові можливості для розвитку адаптивних та індивідуальних форм занять спортом. Багато людей почали використовувати онлайн-програми, відео заняття, додатки для фітнесу та домашні тренування для підтримки фізичної форми. Водночас стало зростати усвідомлення важливості фізичної та психологічної стійкості для виживання. В деяких регіонах, не зважаючи на воєнні дії, продовжуються ініціативи з підтримки рухової активності, особливо серед дітей та молоді, з метою забезпечення відчуття стабільності та підтримки психічного здоров'я. Ходьба на свіжому повітрі, йога, гімнастика або біг у місцях, де це безпечно стають доступними формами рухової активності, навіть у складних умовах.

Отже, карантинні та воєнні обмеження суттєво впливають на фізичну активність населення України. Однак важливо знаходити альтернативні шляхи для підтримки здоров'я та збереження активного способу життя, навіть за умов обмеженого простору та доступу до спортивної інфраструктури.

**Висновки:** дане наукове дослідження виявило важливість підвищення рівня рухової активності людей для протидії негативним тенденціям сучасних умов життя, зокрема залежності від гаджетів, карантинних та воєнних обмежень. Відновлення через рухову активність зміцнює фізичний і психічний стан людини, покращує її соціалізацію, чим формує здорове і успішне суспільство, здатне протистояти складним викликам сучасного життя.


1. Боднар ІР, Гук ГІ, Рихаль ВІ, Пастерніков ВВ. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова; 2022; 11(15): 35-40.
2. Галан Я. Фізична культура і спорт як засіб підвищення рівня мотивації до обороноздатності держави. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова; 2023; 15(2(160)): 69-75.
3. Дейнеко АХ., Кизім ПМ. Усвідомлення здорового способу життя як соціальної і особистісної цінності. «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи» : матеріали ІІ міжнар. наук.-практ. конф. Чернігів: Академія ДПтС, 2022: 472-476.
4. Дейнеко АХ., Красова ІВ., Біленька ІГ. Активна рухова діяльність як шлях до здорової нації. І Міжнародна науково-практична конференція Таврійського національного університету : матеріали конференції. Частина 2. Львів, Торунь: Liha-Pres, 2023: 245-249.
5. Коломоєць ГА., Дикий, ОЮ. Вплив рухової активності на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 11(157), 2022;11(157): 81-84.
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
7. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. Доступно на: https://rehabprime.com/physical-activity/.

# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

**Дмитрук Іван, Дмитрів Роман**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** У психолого-педагогічній літературі, наукових розвідках актуалізовано різноманітні аспекти здоров'язбереження усіх учасників освітнього процесу, при цьому ключовим завданням є створення умов для збереження і зміцнення здоров'я вихованців, формування у них відповідних навичок, усвідомлення цінності здоров'я особистості. Період раннього і дошкільного дитинства вважається одним з ключових для гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості, оскільки саме в цей час закладаються основи навичок здорового способу життя, стимулюється інтерес дітей до спорту, звички рухової активності та ін.

Питання здоров'язбереження дітей дошкільного віку представлено у наукових розвідках Т.Андрющенко, Н.Алендарь, Ю.Бабачук, Т.Бєлкової, О.Богініч, О.Ващенко, М.Гончаренко, М.Єфименка, Н.Лісневської, О.Поліщук, Л.Рибалко, О.Юрчук та ін. Учені окреслюють особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в системі дошкільної освіти, конкретизують теоретичні і практичні аспекти організації рухової активності дошкільників, акцентують увагу на підготовці інструкторів з фізичної культури і вихователів закладів дошкільної освіти (далі – ЗДО) до оптимальної організації фізичного виховання дітей з використанням сучасних форм, методів і прийомів освітньої роботи в окресленому напрямі.

У контексті порушеної проблеми необхідно розглянути сутність понять «здоров'я», «культура здоров'я», «здоров'язберігаючі технології» та їх різновиди.

**Результати дослідження.** Категорія «здоров'я» у наукових дослідженнях вважають складним і багатогранним, оскільки це одна з найважливіших особистісних цінностей, його розуміння охоплює різні складові, визначає як фізичний, так і психологічний стан людини. Водночас досліджуване поняття розглядається різними науками, як-от: медицина, психологія, педагогіка, соціологія, філософія тощо. Представники валеології наголошують, що у категорії «здоров'я» репрезентовано ключові аспекти «біологічного, соціального, психологічного й духовного буття людини у світі, пов'язані з її здатністю пристосуватися до мінливих умов природного й соціального середовища» [5, с.7]. Н.Алендарь і В.Антонюк визначають дане поняття як «природний стан організму, який характеризується відсутністю будь-яких хворобливих змін, що мають біологічні та соціальні причини» [1, с.6].

У наукових розвідках (Т.Андрющенко, С.Корнієнко, Г.Кравцова, І.Поташнюк та ін.) зустрічається також поняття «культура здоров'я». Зокрема С.Корнієнко послуговується таким поняттям і трактує його як «частину загальної культури особистості, що пов'язана з її ставленням до свого здоров'я та здоров'я інших людей, веденням здорового способу життя і включає в себе численні компоненти» [7, с.46]. Культура здоров'я, як зауважує авторка, є компонентом загальної культури особистості дитини дошкільного віку та умовою подальшої успішної життєдіяльності; формування культури здоров'я в період дошкільного дитинства обумовлюється психофізіологічними особливостями цього вікового етапу; ефективність формування культури здоров'я дошкільників залежить від найближчого соціального оточення дитини – батьків і педагогів ЗДО [7, с.49].

У науці існують також різні підходи до розуміння компонентів здоров'я. Складовими здоров'я людини, на думку науковців, є фізична, психоемоційна, інтелектуальна, соціальна, особистісна й духовна. У нормативних документах, зокрема Базовому компоненті дошкільної освіти, та методичній літературі з питань дошкільної освіти зазвичай виокремлюють фізичне, психічне та соціальне здоров'я дитини [2, с.4].

У руслі досліджуваної проблеми доцільно також виокремити ознаки здоров'я:

1) нормальне функціонування організму на всіх його рівнях (органи, системи органів, організму в цілому);
2) готовність до виконання основних соціальних функцій, виконання соціальних ролей;

3) відсутність хвороб, хворобливих станів чи змін, або порушень в роботі організму;
4) динамічна рівновага організму, його функцій, чинників соціального і природного довкілля, а також адаптація організму до середовища, яке постійно змінюється, здатність підтримувати нормальний рівень життєдіяльності;
5) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії всіх органів [5, с.37].

Задля збереження і зміцнення здоров'я дітей необхідно окреслити сутність поняття «здоров'язбережувальні технології», завдяки яким здійснюється комплексний підхід до вирішення означеної проблеми. Адже технологічний підхід в освітньому процесі забезпечує його цілісність, змістове наповнення, комплекс методів, прийомів і засобів, які доцільно використовувати при цьому.

У наукових публікаціях знаходимо низку підходів до трактування означеного поняття. Здоров'язбережувальні технології це:

- методики, що забезпечують умови для перебування, навчання та праці в школі та ті технології, які вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини (О.Ващенко) [3];
- сукупність методик для організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, цілісний педагогічний процес, спрямований на досягнення прогнозованих індивідуальних показників усіх компонентів здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей (Л.Гаращенко) [4];
- системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, методів і засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, а також створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі освіти за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу (Л.Рибалко) [6].

В освітньому середовищі сучасних закладів освіти зміст здоров'язбережувальних технологій репрезентується через низку компонентів, а саме: змістовий (вивчення елементів здоров'язбереження); аксіологічний (формування ціннісних орієнтацій з опертям на здоров'я, як найвищу цінність); гносеологічний (формування системи наукових знань, умінь і навичок здорового способу життя); екологічний (усвідомлення єдності людини і природи); емоційно-вольовий (стійка емоційна поведінка, організованість, відповідальність тощо); фізкультурно-оздоровчий (формування фізичних якостей і адаптаційних можливостей організму); діяльнісний (дотримання режиму харчування, розпорядку дня, відпочинку тощо) [6, с.19].

**Висновок.** Спираючись на положення нормативно-правової бази, методичної літератури, сучасних наукових розвідок, зазначимо необхідність співпраці батьків, педагогічного колективу закладу дошкільної освіти та інших осіб, залучених до виховання дітей дошкільного віку, задля вирішення проблеми здоров'язбереження дітей.

1. Алендарь Н, Антонюк В. Використання здоров'язбережувальних технологій у практиці сучасних закладів дошкільної освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи; 2021; 80(1): 5-9.
2. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти). Нова редакція. 2021. Доступно на URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
3. Ващенко ОМ. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія:

Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. праць. Козубовська ІВ., редактор. Ужгород: Говерла; 2014; 32: 34-36.
4. Гаращенко ЛВ. Сучасні підходи до розгляду теоретичних основ фізичного виховання дітей дошкільного віку. Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка». 2017; 4(36): 54-63.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія, проф. Бойчук ЮД., редактор. Харків: Вид. Рожко С.Г.; 2017. 488 с.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія, Рибалко ЛМ., редактор. Тернопіль: Осадца В.М.; 2019. 400 с.
7. Корнієнко С. Особливості культури здоров'я дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»; 2018; 39: 45-51.

**Науковий керівник:**
**доктор філософії**
**Максименко Я. Р.**

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1 КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ»

**Жерновнікова Яна, Свєрчкова Ольга**
**Харківська державна академія фізичної культури,**
**м. Харків, Україна**

**Актуальність дослідження.** У багатьох наукових дослідженнях зазначаються факти погіршення стану здоров'я молодого покоління, пов'язаного зі зниженням рухової активності, порушенням режиму харчування, збільшенням емоційного навантаження. Водночас існують значні індивідуальні відмінності за швидкістю наростання та виразності негативних змін, що призводить до існування всередині однорідної вікової групи широкого спектру коливань різних морфофункціональних параметрів. Біологічний вік характеризує розвиток, зростання, дозрівання, старіння людини, відображає зниження функціональних можливостей організму, його працездатність, життєдіяльність, характеризує його адаптаційні можливості і часто не відповідає віку, вираженому в календарній шкалі [1; 3].

Дана робота орієнтована на студентський вік, оскільки саме ця вікова група схильна до значних психоемоційних стресів, пов'язаних із звиканням до нових методів викладання та контролю, періодом вікової фізіологічної перебудови організму, зміною звичного образу життя [2].

**Мета.** Визначення рівнів біологічного розвитку здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти 1 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» та виявлення факторів, що впливають на біологічний вік.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, антропометричні вимірювання, визначення біологічного віку та методи математичної статистики. Опитування респондентів було анонімним та проводилось за допомогою Google Forms. Розрахунок рівнів біологічного розвитку проводився за критерієм К. Хірата, основаним на аналізі росто-вагових співвідношень тіла людини.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось на базі Харківської державної академії фізичної культури. В дослідженні брали участь 29 здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти 1 курсу спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» в віці від 17 до 20 років (11 юнаків, 18 дівчат). Середній вік здобувачів становив 18,6 ± 0,1 років. Середній вік юнаків – 18,5 ± 0,3 років. Середній вік дівчат – 18,6 ± 0,2 років.

При самостійній оцінці здоров'я 62% здобувачів вищої освіти визначили свій стан як хороший. А при розрахунку біологічного віку виявлено, що тільки у 34% здобувачів

біологічний вік відповідає паспортному 1 (група). У 38% – рівень біологічного розвитку перевищує паспортний та 28% здобувачів вищої освіти мають уповільнений рівень біологічного розвитку 2 (група). Встановлено, що в осіб 2 групи спостерігаються серцево-судинні, опорно-рухові та шлунково-кишкові захворювання.

Займаються спортом 52% здобувачів другої групи та 80% – першої групи. Дотримуються здорового раціону і режиму харчування 52% здобувачів другої групи та 90% – першої групи. Всі здобувачі першої групи проходять щорічно медогляд, 47% здобувачів другої групи – 2-3 рази на рік. Всі опитувані першої групи рідко приймають лікарські препарати, 16% опитуваних другої групи – доволі часто та 10 % – постійно. 15% здобувачів другої групи палять та 10% вживають алкогольні напої 2-3 рази на тиждень, здобувачі першої групи не палять та не вживають алкогольні напої. Схильність до стресів відмітили 37% респондентів другої групи та 30% – першої.

**Висновки.** У 38% здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти першого курсу спеціальності «Фізична терапія, еротерапія» рівень біологічного розвитку перевищує паспортний вік та 28% здобувачів вищої освіти мають уповільнений рівень біологічного розвитку.

Виявлено фактори ризику, що впливають на зміну біологічного віку здобувачів: наявність хронічних захворювань, низький рівень фізичної активності, неправильне харчування, куріння, вживання алкоголю та схильність до стресів.


1. Жерновнікова ЯВ. Визначення рівнів біологічного розвитку учнів основної школи в процесі фізичного виховання з використанням інформаційних технологій. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.Тимошенко ОВ, редактор. Київ. 2018; 6 (100): 30–33.
2. Лошицька ТІ. Біологічний вік та темпи старіння організму студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 7: 50–52.
3. Ashanin V, Dryz V, Pyatisotskaya S, Zhernovnikova Y, Aleksieieva I, Aleksenko Y, Yefremenko A, Pilipko O. Methods for determining the biological age of different children. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(4): 1845–1849.


## РОЛЬ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ


**Кобрин Вікторія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** Формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку є одним з ключових питань сучасної педагогіки. Молодший шкільний вік є важливим періодом для формування здорових звичок, які впливають на поведінку в дорослому житті. Проте, сьогодні діти все більше часу проводять перед екранами смартфонів, а їхня фізична активність різко знижується, що може призвести до низки серйозних проблем у цьому віці, включаючи порушення опорно-рухового апарату, надмірну вагу, ослаблення імунної системи та підвищення ризику розвитку хронічних захворювань у майбутньому. Одним із засобів підтримки фізичного здоров'я, позитивного емоційного стану, розвитку координації, витривалості, комунікативних навичок є рухливі ігри та фізичні вправи.

**Результати дослідження.** Виховання – це складний процес, що включає в себе всі аспекти духовного, морального, естетичного та фізичного розвитку. Всі ці елементи взаємопов'язані і впливають на загальний розвиток дитини. Фізична активність є ключовою у

розвитку дитини, адже вона не тільки покращує здоров'я, але й сприяє розвитку інших аспектів особистості.

Рухова активність відіграє важливу роль у загальному розвитку дітей, адже її недостатність призводить до низки негативних наслідків, серед яких зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності. Таким чином, важливо забезпечити учнів можливістю активно рухатися для підтримання як фізичного, так і психічного здоров'я, що підкреслює важливість включення фізичних вправ та ігор до щоденного режиму молодших школярів [1, с. 97-98].

На думку Олександра Сухомлинського, гармонія здорового тіла і духу неможлива без радості. Тим більше, що здоров'я дитини – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не зведення вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це, перш за все, – турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості [3].

Здоров'я дітей виходить за рамки простих фізичних параметрів і охоплює цілісність їхнього психічного та фізичного розвитку. Через радість і творчість фізичних вправ діти можуть знайти фізичну і психологічну гармонію. Таким чином, рухливі ігри та фізичні вправи не лише покращують фізичну форму, але й створюють емоційний підйом, що є важливою складовою здорового способу життя. Якщо фізична активність приносить задоволення, вона стає природною частиною повсякденного життя і допомагає дітям розвинути позитивне та турботливе ставлення до власного здоров'я.

Фізичні вправи важливі не тільки як засіб тренування тіла, але і як засіб підвищення працездатності та заспокоєння нервової системи. Фізична активність може допомогти дітям сконцентруватися, контролювати свої емоції. Зазначимо, що саме через гру діти мають змогу розвивати самостійність, вчитися приймати рішення, відповідати за них і перевіряти свої здібності в реальних або близьких до них життєвих ситуаціях.

К. Ушинський вказує на важливість дитячих ігор у фізичному та моральному розвитку учнів. Він пише про ігри, умови їх ефективності та виховний потенціал:

- уважно стежте за іграми дитини, вона тут виявляє свій духовний світ;
- ігри провіщають майбутнє дитини, для неї гра – дійсність, і дійсність, значно цікавіша, ніж та, що її оточує;
- у грі дитина живе, і сліди цього життя є глибшими, ніж сліди справжнього життя;
- у ранньому віці гра має більше значення в розвитку дитини, ніж навчання;
- дитині, яка звикла командувати або підкорятися у грі, нелегко відучитися від цього і в справжньому житті [2, с. 295-297].

Традиційно рухливі ігри на свіжому повітрі займали важливе місце в житті дітей та дорослих в Україні, адже вони сприяють фізичному та розумовому розвитку, дозволяючи учасникам відволіктися від повсякденних проблем та набути впевненості в собі. Цей підхід у навчанні залишається актуальним і сьогодні, а рухливі ігри є не лише засобом фізичного благополуччя, але й формування гармонійної особистості дитини.

Фізична активність є основою здорового способу життя. Вправи зміцнюють організм, кровоносну систему, покращують кровообіг і підвищують витривалість. Активні діти, які регулярно займаються, закладають основи здорового способу життя, що є запорукою їхнього щасливого майбутнього.

**Висновок.** Включення рухливих ігор та фізичних вправ у повсякденне життя дітей молодшого шкільного віку є важливим елементом їх гармонійного розвитку. Це не тільки зміцнює тіло, але й сприяє психічному та духовному здоров'ю, що є запорукою здорового способу життя та вдосконалення особистості.

1. Грибан ГП. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету; 2014; 118(III): 97-101.
2. Ушинський КД. Твори: в 6 т. Київ: Радянська школа;1952; (4). 520 с.
3. Шлякар РВ. Педагогічна система Сухомлинського. Доступно на URL: https://data100rokiw.blogspot.com/p/blog-page_70.html (дата звернення: 20.09.2024 р.)

**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Козар Юрій**
**Державний заклад «Луганський державний медичний університет»,**
**м. Рівне, Україна**

**Актуальність.** Актуальність проблеми виховання культури здоров'я студентів медичного вишу та їхньої підготовки до формування здорового способу життя пацієнтів очевидна: в охороні здоров'я складається новий підхід, в основі якого лежить посилення профілактичної роботи серед населення, що ґрунтується на пріоритеті здорового способу життя. Важливого значення в роботі над цією проблемою набуває реалізація здоров'язбережувального підходу до організації навчання, співпраця педагогів і всіх структур вишу з метою створення цілісного здоров'язбережувального простору. Значимість проведеного дослідження полягає в тому, що: виявлено та враховано особливості організації здорового способу життя студентів університету в процесі навчання; виокремлено психолого-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів медичного вищого навчального закладу:

**Результати дослідження.** Аналіз нормативних документів, науково-методичної літератури [1-5] дозволив зробити висновок, що для реалізації політики щодо здорового способу життя студентів у вищому навчальному закладі особливого значення набуває її організація та впровадження в освітній процес. Діяльність з формування та управління певною структурою організаційних взаємодій з використанням комплексу способів і засобів, необхідних для ефективного досягнення мети формування здорового способу життя студентів у закладі вищої освіти, включає: підбір, розстановку і координацію дій учасників освітнього процесу у закладі вищої освіти, мотивацію, мобілізацію і стимулювання зусиль для досягнення поставленої мети формування здорового способу життя студентів у закладі вищої освіти. А вивчення змісту понять «потреба», «мотивація», «цінність», «ціннісне ставлення», механізму впливу на мотивацію особистості в педагогічній практиці дало нам змогу виокремити комплекс психолого-педагогічних умов формування мотивації студентів на здоровий спосіб життя. Що стало одним із важливих компонентів під час розроблення рекомендації формування здорового способу життя в медичному виші.

Проаналізувавши діяльність Комунального закладу «Луганський державний медичний університет» у сфері здоров'язбереження, ми сформували власні рекомендації щодо вдосконалення програми оздоровлення. Оскільки культура здорового способу життя має не вивчатися, а виховуватися, необхідно приділити особливу увагу психолого-педагогічним програмам і методам як найважливішим компонентам здоров'язбережувальних технологій.

Проведений моніторинг організації здоров’язбереження в нашому університеті та аналіз попередніх досліджень дозволив нам виокремити такі психолого-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів медичного вищого навчального закладу:

1) Впровадження системи здорового способу життя в медичному університеті вимагає позитивної внутрішньої мотивації студентів. Формування здорового способу життя пов'язане з потребами, мотивами, цінностями та установками особистості. У психолого-педагогічних дослідженнях мотивація розглядається як сукупність чинників, що зумовлюють активність людини та визначають спрямованість її поведінки. Впливаючи на мотивацію, можна змінювати свідомість і, відповідно, характер діяльності;

2) Слід активно організовувати просвітницьку діяльність та інформаційний супровід з урахуванням активних форм сприйняття інформації: лекції, бесіди, розповіді, пояснення, зустрічі, консультації з питань здоров'я та профілактики шкідливих звичок; організація «Днів здоров'я», конференцій, конкурсів тощо. Обов'язковими є дискусійні методи організації навчально-пізнавальної діяльності учнів (діалоги, полілоги, дискусії), оскільки вони сприяють активізації емоційної сфери особистості;

3) Необхідне чітке розмежування повноважень і зон відповідальності за виховну роботу в програмі з оздоровлення учнів і співробітників. З обов'язковим попереднім визначенням критеріїв наочності виконаної роботи всіх підрозділів;

4) Удосконалення системи соціально-адаптувальних та особистісно-розвивальних технологій, психолого-педагогічного моніторингу. Останнє дасть змогу зміцнити систему зворотного зв’язку, адже для злагодженої та коректної роботи з оздоровлення необхідно отримувати відгук від учнів і колег. Така робота передбачає збільшення кількості соціально-психологічних тренінгів і заходів, програм соціальної педагогіки, анкетування, регулярного моніторингу з використанням різноманітних опитувань. Це сприяє формуванню та зміцненню психологічного здоров'я студентів, підвищенню ресурсів психологічної адаптації особистості;

5) Активний розвиток діяльнісного підходу в педагогіці та у виховній роботі. Методи організації такої роботи: моделювання (майстер-класи), інтерактивні методики (проєктна діяльність), самостійні, індивідуальні та спільні форми роботи (змагання, гра, творчість, наукова діяльність);

6) Потрібна профілактика та динамічний моніторинг здоров'я студентів. Ці навчально-виховні технології мають передбачати створення комплексної системи педагогічної, психологічної та соціальної підтримки студентів; залучення медичних працівників до реалізації всіх складових діяльності зі збереження та зміцнення здоров'я студентів; реалізацію програми з навчання студентів піклуватися про своє здоровся.

**Висновки**. Проблематика формування здорового способу життя студентської молоді сьогодні є достатньо вивченою, але наразі в освітній практиці відсутня цілісна система здоров’язбереження студентів. У системі вищої медичної освіти це завдання можна розв’язати шляхом реалізації психолого-педагогічних умов, що сприяють становленню здорового способу життя у студентів які ми проаналізували в роботі.


1. Бондаренко ЗП. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки; 2015; (1 (9)): 51-8.
2. Лотоцька ЛБ, Різничок СВ, Колач ТС. Технології організації здоров’язбережувального освітнього простору у вищих медичних навчальних закладів. Сучасні здоров’язбережувальні технології: монографія. Бойчук ОД., редактор. Харків: «Оригінал»; 2018. 453 с.
3. Олійник НА. Організаційно-педагогічні особливості забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014; (6 (40)): 309-19.
4. Пастухова Н, Садовниченко Ю, М’ясоєдов В. Здоров’язбережувальне освітнє середовище (з досвіду роботи Харківського національного медичного університету). Педагогіка здоров’я. Чернігів. 2017; (1): 217- 28.

5. Сорокіна СІ, Тесленко ОІ, Сорокіна ЄО. Формування здорового способу життя студентів-медиків за допомогою окремих іноваціиних освітніх технологій. Матеріали Всеукраїнської навчально-методичної конференції: Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти; 27 січ. 2011 р.; Частина ІІ. Полтава; 2011: 81.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Коновалова Юлія**
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Мотивація до занять спортом у дошкільників формується на основі психологічних та педагогічних чинників, які стимулюють інтерес і бажання дітей активно займатися фізичною діяльністю. У цьому віці діти мають природну потребу у русі, і важливо спрямувати цю активність у продуктивне русло за допомогою правильного підходу з боку дорослих – педагогів та батьків.

Гра є основною діяльністю дошкільників, через яку вони пізнають світ і розвиваються. Саме за допомогою гри можна ефективно формувати інтерес до занять спортом у дітей дошкільного віку. Граючи в рухливі ігри, діти не тільки задовольняють потребу в русі, але й отримують позитивні емоції. Тому спортивні ігри, що містять елементи змагання, випробувань і радості перемоги, є сильним мотиваційним засобом. Психологи та педагоги повинні використовувати гру як базовий інструмент для формування позитивного ставлення до спорту у дітей дошкільного віку.

**Результати дослідження.** Емоції відіграють ключову роль у мотивації дітей дошкільного віку до занять спортом. Діти, які відчувають позитивні емоції під час занять (радість, гордість за свої досягнення, підтримку від дорослих), більш схильні повертатися до цих активностей. Педагоги повинні забезпечити атмосферу емоційного піднесення, що включає похвалу, позитивне підкріплення і заохочення, що сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у своїх силах.

Діти дошкільного віку активно переймають поведінку дорослих і однолітків. Позитивний приклад з боку батьків, вихователів або тренерів є потужним мотиваційним чинником. Коли діти бачать, що дорослі активно займаються спортом або рухливою діяльністю і отримують від цього задоволення, вони схильні повторювати такі ж дії. Педагоги можуть організовувати спортивні заходи, в яких беруть участь дорослі разом з дітьми, щоб показати важливість спорту на власному прикладі.

Мотивування дошкільників до занять спортом неможливе без підтримки. Психологічна підтримка з боку дорослих допомагає дітям долати страх невдачі та підвищує їхню мотивацію до досягнень. Замість критики та порівняння з іншими, слід акцентувати увагу на особистих досягненнях кожної дитини, навіть якщо вони є незначними. Похвала та визнання успіхів стимулюють дітей продовжувати займатися спортом і вдосконалювати свої навички [1].

Соціальний аспект мотивації також є важливим для дошкільників. Спортивні ігри у команді сприяють розвитку комунікативних навичок, вміння працювати разом для досягнення спільної мети. Спільні досягнення, підтримка з боку однолітків і позитивні емоції, пов’язані з командною діяльністю, стимулюють бажання брати участь у спортивних заходах. Для дошкільників важливо відчувати себе частиною групи і отримувати від цього задоволення.

Для успішного формування мотивації до спорту необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Не всі дошкільники мають однакові інтереси або здібності, тому важливо підбирати такі спортивні активності, які відповідають уподобанням дитини. Якщо дитина зацікавлена у певних видах рухової діяльності (наприклад, біг, стрибки, танці), слід підтримувати ці інтереси і створювати умови для їхнього розвитку.

Одним із важливих педагогічних аспектів мотивації до занять спортом є забезпечення сприятливих умов для фізичної активності. Просторе і безпечне середовище, наявність необхідного обладнання та можливість вільно рухатися є важливими чинниками, що підвищують мотивацію дитини до занять спортом. Крім того, регулярність занять та різноманітність спортивних ігор дозволяють підтримувати інтерес дітей і зберігати їхню активність [2].

Мотивація дошкільників відрізняється від мотивації старших дітей та підлітків. У цьому віці домінує бажання пізнавати нове, отримувати задоволення від діяльності та емоційний контакт із дорослими. Тому спортивні заняття повинні бути насамперед веселими, цікавими та не примусовими. Якщо діти відчувають задоволення від занять, вони з більшою ймовірністю будуть продовжувати їх у майбутньому.

Дослідження показують, що фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я дітей. Активні рухи сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню рівня самоконтролю. Це ще один важливий аспект, який повинні враховувати педагоги і психологи, мотивуючи дітей до занять спортом.

**Висновок.** Отже, мотивація дошкільників до занять спортом формується під впливом психолого-педагогічних чинників, серед яких важливе місце займають гра, емоційна підтримка, позитивний приклад, індивідуальний підхід та соціальна взаємодія. Спортивні активності повинні бути адаптовані до вікових та психологічних особливостей дітей, щоб сприяти їхньому фізичному розвитку та покращенню психоемоційного стану. Залучення до активних ігор і спорту у дошкільному віці допоможе закласти основу для здорового способу життя у майбутньому.


1. Сварковська Л. Як мотивувати дошкільників до занять фізичною культурою. Методична скарбничка вихователя. 9. 2022. Доступно на: https://evykhovatel.expertus.com.ua/10000336
2. Шкуратова МС. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі. Старша група. Харків: Вид-во “Ранок”; 2010. 160 с.


**Науковий керівник:**
**канд.пед. наук,**
**доцент Тітаренко С.А.**

## РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ ЗВИЧОК У ДІТЕЙ


**Король Вікторія – Наталія, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** В сучасному світі питання формування здорового способу життя серед дітей стає надзвичайно важливим у зв'язку з низкою факторів, таких як урбанізація, малорухливий спосіб життя, поширення технологій, що призводить до зниження фізичної активності серед молоді. Батьки є ключовими суб'єктами впливу на дітей, оскільки саме в сім'ї дитина отримує перші уроки, навички та знання, які формують її звички на все життя. Здорові звички, прищеплені в дитинстві, є основою для подальшого фізичного та психічного благополуччя. Тому дослідження ролі батьків у цьому процесі є важливим для розуміння механізмів передачі здорових поведінкових моделей і їх закріплення.

**Результати дослідження.** Батьки є основними зразками для наслідування своїми дітьми. Дослідження показують, що діти активно копіюють поведінку дорослих у різних сферах життя, зокрема в питаннях харчування, фізичної активності та особистої гігієни. Наприклад, сім'ї, в яких прийнято дотримуватися здорового харчування, мають значно більше шансів

виховати дитину, яка також буде свідомо ставитися до свого раціону. Так само, активні батьки, що займаються спортом або прогулянками, заохочують дітей до регулярної фізичної активності.

Одним із найважливіших аспектів у формуванні здорових звичок є наявність чіткої структури та дисципліни. Батьки, які контролюють режим дня, правильне харчування та регулярність фізичної активності, створюють для дітей умови, за яких вони навчаються організованості та відповідальності. Це може бути встановлення часу для прийомів їжі, спільне планування меню або встановлення часу для активностей на свіжому повітрі.

Емоційний клімат у сім'ї значно впливає на здатність дитини дотримуватися здорових звичок. Позитивна атмосфера, відчуття підтримки та схвалення з боку батьків допомагають дитині бути більш впевненою у своїх силах і намагатися дотримуватися здорового способу життя. У сім'ях, де домінують любов і взаєморозуміння, діти з більшою ймовірністю будуть наслідувати здорові звички, ніж у тих, де панує байдужість або конфліктність. Спільні активності: Участь батьків у спільних заходах із дітьми відіграє важливу роль у зміцненні здорових звичок. Наприклад, спільні сімейні прогулянки, катання на велосипедах, заняття спортом або навіть приготування здорової їжі разом допомагають дитині краще засвоїти позитивні моделі поведінки. Діти, які бачать, що здоровий спосіб життя є важливою частиною життя всієї сім'ї, більш схильні до його підтримки в майбутньому. Інформаційна підтримка та пояснення: Батьки повинні не лише навчати здорових звичок, а й пояснювати їх важливість. Наприклад, розкажіть дітям про користь овочів, фруктів і регулярних фізичних вправ і про негативний вплив шкідливих звичок, таких як фастфуд і малорухливий спосіб життя. Це допоможе дітям не тільки задовольнити запити батьків, а й усвідомити важливість таких дій, що сприятиме формуванню відповідального ставлення до власного здоров’я.

**Висновок.** Батьківська підтримка може допомогти дитині зрозуміти важливість здорових звичок і мотивувати її зберігати ці звички у дорослому віці. Важливим завданням для батьків є не лише моделювання, але й емоційна та інформаційна підтримка, щоб допомогти дітям зрозуміти цінність здорового способу життя.

## РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Корх Галина**
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Психічне здоров’я дитини є одним із основних аспектів її розвитку. У дошкільному віці формуються основні психічні процеси, зокрема емоційний фон, соціальні навички, здатність до саморегуляції та концентрації. Один із ефективних способів підтримки та розвитку психічного здоров’я дітей – це рухливі ігри.

Рухливі ігри відіграють важливу роль у розвитку дітей дошкільного віку, не тільки сприяючи фізичному розвитку, а й маючи значний вплив на їхнє психічне здоров’я. У цей період діти активно досліджують навколишній світ, розвивають комунікативні навички, а також вчаться висловлювати свої емоції та долати труднощі. Важливою складовою такого розвитку є саме рухливі ігри, які допомагають гармонізувати емоційний стан, покращити когнітивні здібності та сприяти соціалізації.

Як показує практика, успіх гри залежить від правильної організації, що, зрештою, вимагає нових методів і підходів. Правила гри ускладнюються, а її виконання вимагає більшої точності, дитячої уваги, витримки та вміння швидко реагувати на підказки. Перш ніж пояснювати нові ігри, потрібно повторити з дітьми найскладніші рухи.

**Результати дослідження.** Основним змістом фізичної культури в закладах дошкільної освіти є гімнастика, рухливі ігри, ігри з елементами спортивних ігор, спортивна гімнастика та

туризм [2].

Рухлива гра є одним з найважливіших засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Рухова гра сприяє формуванню та вдосконаленню життєдіяльності, загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я, вихованню позитивних морально-вольових якостей [2; 3].

Правильно підібрана рухлива гра, за умови вмілого керівництва, позитивно впливає на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Основними завданнями фізичного виховання в дошкільному віці є збереження життя і здоров'я, поліпшення фізичного функціонування дітей, сприяння повноцінному фізичному розвитку та вдосконалення трудових навичок.

Як свідчить досвід кращих педагогів та спеціальні наукові дослідження (О. Богініч, Е. Вільчковський, О. Курок, Є. Приступа, О. Слімаковський, О. Лук'янченко та ін.), рухливі ігри позитивно впливають на активний Доведено, що вона має значний вплив на виховання моральних і вольових якостей [1; 2; 3; 4; 5].

Рухливі ігри задовольняють потребу дітей у фізичній активності, сприяють збагаченню їхнього рухового досвіду та закріплюють такі навички, як елементарна ходьба, біг, стрибки та рівновага. Швидка зміна ситуації під час ігор допомагає дітям навчитися використовувати різні рухи залежно від ситуації. Цінність рухливих ігор також полягає в тому, що вони сприяють розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність і витривалість.

Рухливі ігри допомагають дітям не тільки фізично, але й психологічно. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які сприяють покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Також під час рухливих ігор діти вчаться справлятися з емоціями, формувати позитивне ставлення до перемоги і поразки, розвивати здатність до співпраці в колективі. У процесі гри вони переживають різні емоції, які разом краще розуміти та контролювати свої почуття.

Рухливі ігри мають важливе значення для розвитку соціальних навичок у дошкільників. Участь у групових іграх вчити дітей взаємодіяти один з одним, знаходити спільну мову, дотримуватися правил і норм поведінки в колективі. Це формує вміння працювати в команді, вирішувати конфлікти мирним шляхом та брати відповідальність за власні дії. Завдяки іграм діти вчаться слухати й сприймати точку зору інших, що сприяє розвитку емпатії. Уміння працювати в команді і бути частиною соціальної групи гравців важливу роль у подальшому розвитку особистості.

Дошкільний вік є важливим періодом для розвитку уваги та здатності до саморегуляції. Рухливі ігри стимулюють розвиток цих навичок, після чого вони вимагають від дитини швидкої реакції, чіткого дотримання правил і здатності зосередитися на виконанні завдань. Під час гри діти навчаються планувати свої дії, контролювати емоції та поведінку, що в подальшому досягне їх краще справлятися із завданнями в школі та в повсюдному житті. Регулярна участь у рухливих іграх сприяє формуванню позитивних навичок самоконтролю та самоорганізації.

**Висновки.** Отже, рухливі ігри є потужним засобом покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Вони сприяють психічному розвитку, формуванню соціального навичок, розвитку уваги та самоконтролю. Залучення дітей до активних ігор на свіжому повітрі може значно покращити їхній психологічний стан, сприяючи гармонійному розвитку в дошкільному періоді. Під час ігрової діяльності у дітей дошкільного віку створюються сприятливі умови для розвитку уваги, сприйняття, творчої уяви та пам'яті. Під час ігор діти обмірковують, що робити і як краще це зробити, розмовляють один з одним і рахують кількість уражених мішеней. Все це сприяє розвитку мовлення, швидкості мислення, креативності та винахідливості.


1. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч. метод. посіб. Київ: Шк. світ; 2007. 120 с.
2. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга»; 2008. 428 с.
3. Курок ОІ. Педагогічні умови навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем (на матеріалі ігор з елементами футболу): автореферат дисертації. Харків: Харківський педагогічний ін-т ім. Г.С. Сковороди; 1994. 24 с.
4. Приступа Є, Слімаковський О, Лук'янченко О. Українські народні рухливі ігри,

розваги та забави: Методологія, теорія, практика. Дрогобич: Вимір; 1999. 449 с.
5. Цвек СФ. Спортивні ігри та розваги дошкільнят: альбом для дошкільн. працівників. Київ: Рад. школа; 1990. 78 с.

**Науковий керівник:**
**канд.пед. наук,**
**доцент Тітаренко С.А.**

## ЛІКАР Д-Р В. ГАНЬКІВСЬКИЙ ПРО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

**Криворучко Ілля, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** У міжвоєнний період, коли територія нинішньої України належала СРСР, Румунії, Чехословаччині та Польщі, у західноукраїнських містах розвивалися українське друкарство, освіта, на відміну від інших частин нашої країни, де панували репресії, розстріли національної інтелігенції. Не винятком була і Коломия, яка за рівнем друкарства не поступалася столиці Галичини Львову, Особливо вирізнявся журнал «Жіноча доля» під патронатом Олени Кисілевської, а також альманах до нього, які порушували проблеми українських жінок, національної культури та ідентичності [3] та питання збереження здоров'я.

Український лікар, популяризатор ідеології здоров'язбереження в столиці Покуття д-р Володимир Ганьківський (1897-1945) написав багато публіцистичних статей на тематику зміцнення здоров'я, пропагував здорове та збалансоване харчування серед мешканців Коломиї та загалом Галичини. Одна з них – «Про відмолодження», опублікована в «Альманасі «Жіночої долі» з додатком календаря на рік 1928».

**Результати дослідження.** З коротких біографічних відомостей дізнаємося, що Володимир Ганьківський – видатний український лікар, який у 1929 – 1944 роках (з перервами) жив і займався лікарською справою у Коломиї. Народився в с. Семушова Сяноцького повіту в родині українських вчителів, закінчив Сяноцьку гімназію. У часи Першої світової війни служив в УСС як санітар і десятник. Навчався після поранення у Відні (з перервами через призначення урядом ЗУНР військовим аташе в Белграді), підтвердив лікарський диплом у Вільнюсі та захистив докторську дисертацію. У Коломиї зіграв важливу роль у створенні українських медичних товариств, був головою товариства «Сокіл» та розвинув футбол та теніс. У 1944 році емігрував на Захід [1].

У своїй статті В. Ганьківський порушив питання, що потрібно робити, щоб «задержати свіжість, ну й продовжити життя», тобто щоб організм людини функціонував на довгі роки, щоб людина відчувала себе молодою [2]. Водночас український лікар констатує відповідь: «Перш за все треба унормувати все буденне життя, а саме розпреділити час на працю, відпочинок, сон, харч і плекання тіла так, щоб в усьому була мірка. Отже працювати повинен кождий без виїмку, чи багатий чи бідний, чи вчений чи неграмотний, бо праця підтримує виміну матерії, сталить мязи, нерви і дає товчок для виміни клітин, підтримує апетит і є, так сказати б, змістом, ба обовязком життя» [2]. Тобто, відповідь на це питання є надзвичайно простою та істинною: потрібно раціонально організувати час на харчування, заняття спортом та нормальний відпочинок, щоб зберегти власне здоров'я.

Особливо відзначив лікар і активне заняття спортом, як основний чинник «відмолодження»: «Хто працює головою, той не повинен занедбувати тіла, а мусить знайти час на яку-небудь роботу, чи то в садку, в полі, на обійстю, в лісі, при столярстві, слюсарстві, пчільництві і т. п., чи врешті вільну хвилину на спорт» [2].

В. Ганьківський ще рекомендував читачам альманаху мати міцний та довготривалий сон для відпочинку людського організму: «Разом з тим тіло мусить мати й відпочинок і то

відпочинок так для тіла, мязів, як і для мозку. Добрий, достаточно довгий сон це одна з найважніщих передпосилок тілесної свіжости і молодечости» [2].

Тобто, український лікар навів комплекс заходів не лише для омолодження організму, а й для здоров'язбереження – це нормальний сон, правильне харчування, гігієна, заняття спортом та працею, такою, що не шкодить власному тілу.

**Висновок.** Варто зазначити, що елементарні та базові лікарські рекомендації є актуальними і нині, хоч порушувалася ця проблема майже 100 років тому. Саме тому В. Ганьківського можна вважати одним з вагомих популяризаторів здорового способу життя, який активно просував ідеологію збереження здоров'я як складову збереження нації.


1. Енциклопедія Коломийщини. Зшиток 4. Київ; 1998. 64 с.
2. Др. В. Ганьківський. Про відмолодження - Для неї все! Альманах «Жіночої долі» з додатком календаря на рік 1928. Друкарня М. Бойчука в Коломиї: Коломия; 1927: 160-165.
3. Гнатюк М, Бойчук Ю. Олена Кисліевська крізь призму розвитку українського жіночого руху в Східній Галичині та світі. Коломия: Вік; 2019. 112 с.


## ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ


**Любович Аліна, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** Формування правильної постави є одним із ключових аспектів фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Розвиток опорно-рухового апарату пов'язаний із формуванням правильної постави та є показником загального стану здоров'я учня. Малорухливий спосіб життя, тривале сидіння за партою та неправильне положення тіла під час письма може призвести до порушення постави у дітей молодшого шкільного віку. Через це вплив фізичних вправ є значним для організму школяра.

**Результати дослідження.** Найбільш ефективним часом формування постави, є період коли відбувається структурно-морфологічне і функціональне вдосконалення зростаючого організму, розвиваються м'язи, а хребет і зв'язки ще досить еластичні. Дана фаза збігається з відрізком онтогенезу 7-10 років, це і пояснює наш інтерес до вікового періоду молодший шкільний вік [2]. Тому педагогу важливо приділяти цьому належну увагу та закликати виконувати фізичні вправи не тільки під час заняття фізичного виховання, а й безпосередньо під час уроків. Безпосередньо правильну поставу учнів потрібно контролювати на усіх уроках, але найбільшу увагу цьому приділяють на уроках письма. Адже правильна постава важлива для якісного навчання письму учнів молодшого шкільного віку.

У дослідженнях В. Спіцина було проаналізовано, як фізичні вправи впливають на формування правильної постави дітей молодшого шкільного віку, які мали порушення опорно-рухової системи. Участь брали учні 4 класів (10 хлопчиків), котрі протягом року виконували спеціальні комплекси коригувальної гімнастики, що включали симетричні та асиметричні вправи для зміцнення м'язів спини і живота. Після занять діти брали участь у рухливих іграх, які допомагали їм покращувати м'язовий тонус. Учням також давали домашні завдання для закріплення результатів. На початку і в кінці експерименту проводилися антропометричні вимірювання та тести на фізичну витривалість, які показали значне поліпшення м'язової сили і витривалості. Дослідження підтвердило, що систематичні фізичні вправи мають позитивний вплив на поставу і можуть допомогти у профілактиці її порушень [3].

Т. Дворко наводить низку вправ для ортопедичної гімнастики спрямовані на зміцнення м'язів, покращення координації та формування правильної постави у дітей. Вправи з палицею,

мішечком на голові та катанням м’ячика тренують м’язи ніг і спини, а також розвивають відчуття рівноваги. Регулярне виконання таких вправ допомагає формувати правильну поставу [1]. Використання цих вправ на уроках для молодших школярів сприяє профілактиці порушень опорно-рухового апарату, покращує загальну фізичну підготовку та допомагає закріпити навички правильної постави. Важливо, що вправи виконуються у вигляді ігор, що робить їх цікавими і доступними для дітей. Деякі з цих вправ можна використовувати безпосередньо на перерві чи під час фізкультхвилинки на інших уроках. Це дозволить у достатній мірі підтримувати тонус м’язів та формувати правильну поставу учнів.

**Висновок.** Систематичне використання фізичних вправ у навчальному процесі має значний вплив на формування правильної постави молодших школярів, зміцнення м’язів спини та живота, профілактику порушень опорно-рухового апарату. Заняття, які поєднують фізичну активність з елементами гри, роблять їх більш привабливими для дітей. Інтеграція цих вправ у навчальний процес, зокрема під час перерв та фізкультхвилинок, сприяє підтримці м’язового тонусу, що у свою чергу, позитивно впливає на загальний фізичний розвиток та навчальні досягнення учнів.


1. Дворко ТМ. Ортопедична гімнастика – основа фізичного здоров’я дітей молодшого шкільного віку. *Інноваційні здоров’язберігаючі технології у закладах освіти:* зб. наук.-метод. праць. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка; 2020: 12-14.
2. Осадченко ТМ, Таранець ЛС. Теоретичні аспекти сучасних підходів до формування постави у молодших школярів засобами оздоровчої гімнастики. Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова; Сер.: Пед. Науки; 2023; CLV (155):111-8.
3. Спіцин ВВ. Особливості організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті: міжн. періодичний зб. наук. праць. Бабич ВП, Рибалко ЛС, Штефан ЛА., редактори. Харків: Вид. ВНЮТ; 2021; 3. 452 с.


## ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У ШКОЛЯРІВ


**Мотрук Дмитро, Пасічна Вікторія**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**


**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день, за умов реформування вищої освіти в напрямку Європейської інтеграції гостро постає питання щодо формування ціннісних орієнтацій, професійних якостей серед педагогів. Незадовільний стан здоров’я, фізичної підготовленості українських школярів, в певній мірі належать від якості організації процесу їх фізичного виховання в освітньому середовищі [2]. Висвітлюючи це питання, можна з впевненістю стверджувати, що надзвичайно актуальними і важливими для молодого вчителя є ініціативність, самостійність, мобільність, готовність до систематичного професійного саморозвитку і самовдосконалення, тому абсолютно очевидним є значущість педагогічної майстерності як видової ознаки професіоналізму [3].

**Результати дослідження.** Важливим елементом у формуванні професійної педагогічної майстерності фахівця в галузі фізичної культури і спорту є процес систематичної саморозвитку і самовдосконалення. Відповідальне ставлення вчителя фізичної культури до методичної підготовки збільшує ймовірність того, що урок фізичної культури буде пізнавальним та цікавим для школярів. Комфортний психологічних мікроклімат і якісно наповнене динамічне, оздоровче заняття – взаємодоповнюючі складові, що забезпечують сформованість мотиваційного спектру для учнівської молоді. Інтерес і зацікавленість – це те,

що керую свідомістю і породжує, стимулює до дій, тобто прагнення до нової інформації, навиків, вмінь [1, 3, 4].

Молодший шкільний вік для українського школяра – важливий, непростий та доволі завантажений етап його зростання та соціалізації. Час від часу перехід освітнього процесу на дистанційну форму навчання в зв'язку із пандемією covid-19, військового стану в Україні суттєво погіршує ситуацію, яка і без всього цього потребує нових шляхів і механізмів вирішення проблем із станом здоров'я школярів. Уроки фізичної культури для школярів часто є одним із основних, та, подекуди єдиним варіантом, коли вони можуть хоч частково реалізувати і задовільнити свій організм руховою активністю, яка вкрай потрібна для нормального біологічного розвитку. Ефективність та якість проведення таких занять, різноманітність та зацікавленість дитини в такій діяльності – все це залежить від професійності вчителя фізичної культури. Арсенал засобів, методів, принципів, якими він користується, має принципово високу значимість і цінність у навчально-виховному процесі [2, 4].

Рухливі ігри – методичні інструменти, які можуть нести в собі високий освітньо-виховний потенціал і ефективність в процесі виконання освітніх, виховних, оздоровчих завдань. На етапі активного формування особистості, ігрова діяльність, за умов якісних і методично доцільних прийомів можуть бути факторами, що позитивно впливатимуть на розвиток і розкриття рухового, творчого, креативного потенціалу дитини. Ознайомлення із широким різноманіттям рухливих ігор, вміння адаптувати їх правила до поточних умов – ціннісна перспектива, у майбутньому, потенційно правильно наповнювати дозвілля дитини корисною і пізнавальною діяльністю [1, 2, 4].

**Висновок.** Опираючись на дані методичної літератури і доведення вітчизняних дослідників сфери фізичної культури і спорту, можемо констатувати, що арсенал засобів під час професійної діяльності наділяє педагога унікальною і потрібною функцією – «мобільністю», здатністю швидко і якісно розв'язувати педагогічні ситуації, відкривати і розвивати не тільки свої особистісні якості, але й у вихованців, зацікавлювати і вмотивовувати їх до рухової активності. Найвищою винагородою для такого спеціаліста будуть учні, для яких фізкультурно-оздоровчі заняття стануть складовою частину їх способу життя.


1. Бондарчук Н, Чернов В, Тимочко О. Методичні аспекти організації і проведення рольових рухливих ігор на заняттях з фізичної культури в початковій школі. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»; 2021; 1 (48): 44-47.
2. Галатюк МЮ. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання в контексті розвитку їх спортивної культури. Інноваційна педагогіка. 2020; 21(3): 184–187.
3. Про затвердження типових освітніх програм для 1-2 та 3-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для осіб із порушеннями інтелектуального розвитку : наказ Міністерства освіти і науки від 19.09.2022 р. № 836. 2023. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/632/9c6/379/6329c6379ad05339839275.pdf
4. Олійник ДС. Розвиток фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку засобами рухливих ігор. Імідж сучасного педагога. Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського. 2023; 1: 85-89.



**Науковий керівник:**
**канд.наук з фіз.вих. та спорту**
**викладач Соверда І.Ю.**

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

**Нагорна Вікторія, Федоров Максим, Митько Артур**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність.** Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту, який не лише сприяє фізичному розвитку дітей, але й формує психологічну стійкість, командний дух та відповідальність. Для школярів гра у волейбол особливо корисна, оскільки розвиває координацію рухів, увагу, швидкість реакції та стратегічне мислення. Психолого-педагогічний підхід до занять волейболом дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів, що позитивно впливає на їхній емоційний стан та мотивацію до фізичної активності [1-4].

**Мета дослідження** – визначення психолого-педагогічних аспектів формування здорового способу життя українських школярів за допомогою волейболу як засобу фізичного виховання.

**Результати дослідження.**

Формування здорового способу життя у школярів за допомогою волейболу включає комплексний підхід, який об’єднує фізичні, психічні та соціальні аспекти. Під час занять волейболом учні не лише вдосконалюють свої фізичні можливості, але й отримують знання про важливість дотримання здорового способу життя. Крім того, регулярна фізична активність у формі гри сприяє розвитку у дітей почуття відповідальності за власне здоров’я, що є важливою складовою гармонійного розвитку.

Для визначення статистики використання елементів спортивних ігор у шкільній програмі з фізичної культури в Україні [5], можна звернути увагу на такі аспекти:

1. Офіційна навчальна програма: згідно з програмою Міністерства освіти і науки України, спортивні ігри є обов’язковим компонентом уроків фізичної культури. До найбільш популярних спортивних ігор, які використовуються в школах, належать: футбол; волейбол; баскетбол; гандбол; бадмінтон; теніс настільний.
2. Вікові групи та типи ігор: використання елементів спортивних ігор варіюється залежно від віку учнів:
   - Молодші класи (1-4 клас) більше часу приділяють рухливим іграм із м'ячем і елементам командних ігор.
   - Середні класи (5-7 клас) поступово переходять до вивчення правил і тактики популярних ігор (футбол, баскетбол, волейбол).
   - Старші класи (8-11 клас) активно грають в командні ігри та беруть участь у шкільних турнірах.
3. Частота проведення занять: зазвичай заняття зі спортивними іграми проводяться протягом 1-2 уроків фізичної культури на тиждень, залежно від шкільної програми. Спортивні ігри також часто використовуються під час позакласних спортивних заходів.
4. Варіативність програм: Школи можуть адаптувати програму фізичної культури залежно від наявної спортивної інфраструктури. Наприклад, школи з доступом до спортивних майданчиків чи спортивних залів можуть активніше використовувати певні види спорту.
5. Позаурочна активність: Такі спортивні ігри, як футбол, волейбол та баскетбол, також активно використовуються під час позашкільних занять і шкільних змагань.

Щоб отримати точніші статистичні дані про використання спортивних ігор в українських школах, ми звернулися до офіційних звітів Міністерства освіти і науки України та провели опитування серед вчителів фізичної культури.

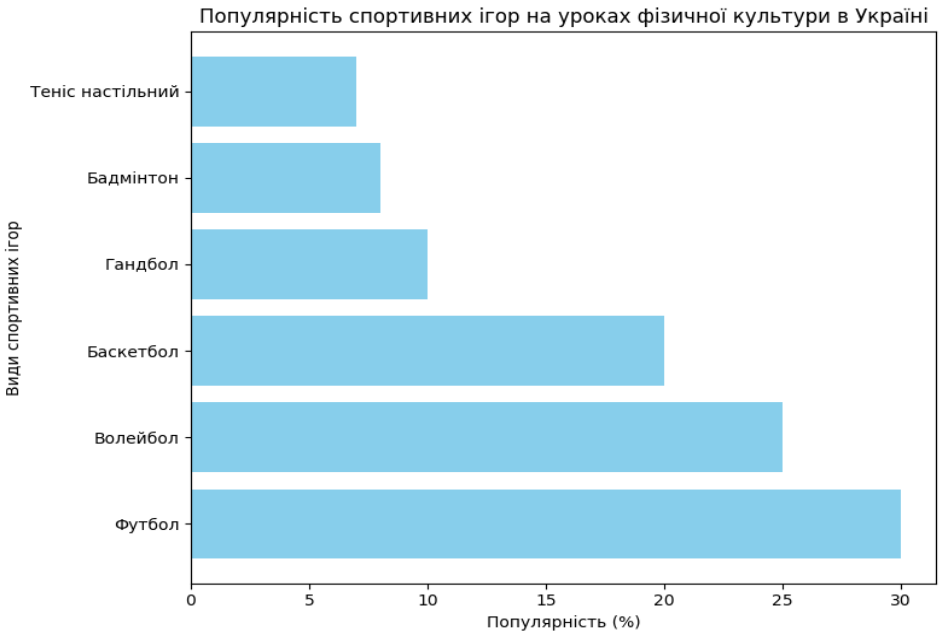



**Рис. 1.** Графік популярності використання видів спортивних ігор на уроках фізичної культури в українських школах.

Як видно, футбол, волейбол та баскетбол є найпоширенішими видами спортивних ігор, які використовуються на уроках фізичної культури українських школярів як засобами пропаганди здорового способу життя. А одним із основних психолого-педагогічних аспектів у навчанні волейболу є створення мотиваційного середовища для учнів. Учителі та тренери повинні використовувати ігрові методи та позитивне підкріплення для стимулювання активної участі дітей у заняттях. Важливу роль відіграє також групова динаміка, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодія та підтримка однолітків.

**Висновки.** Заняття волейболом у молодших класах є ефективним засобом формування не тільки фізичної форми, але й розвитку емоційної стійкості та впевненості в собі. Це, у свою чергу, сприяє покращенню загального психологічного здоров'я та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності в подальшому житті.

1. Kolumbet A, Bogdanovskaya N. Peculiarities of health promotion of elementary school-age children by means of physical culture. Physical education of students. 2019;23(3):129-133.
2. Zubchenko I, Protsenko O, Havryliuk O. Methods of formation of the healthy lifestyle of elementary school students by means of sports games. Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society. 2020;2(50):35-40.
3. Popov V, Zhorova O, Nechaev S. The influence of physical exercises on the development of physical and psychological readiness of primary school children. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(2):78-85.
4. Rudenko O, Havrylyuk I. Psychological aspects of physical education in the context of health improvement for children. Science and Education. 2022;1(91):47-53. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf

# ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

**Непша Олександр, Суханова Ганна**
**Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна**

**Актуальність дослідження**. В роботі проведений теоретичний аналіз досліджень малорухливого способу життя дітей і підлітків та його наслідки на фізичний та психічний стан. Визначено, що недостатній руховий режим дітей і підлітків призводить до зменшення об'єму і сили м'язів, стає з кожним разом дедалі більше й більше жирової тканини, кістки збіднюються кальцієм і стають крихкими; гіподинамія погано впливає на емоційно-психічний стан підлітків.

**Результати дослідження**. Малорухливий спосіб робить організм людини беззахисним під час розвитку різних захворювань. Особливо тривожно йде з цим справа у наших дітей. Дослідження показують, що у загальноосвітніх установах України в середньому 40-45% школярів мають хронічні захворювання, а серед здорових дітей дві третини школярів мають різні морфофункціональні порушення [4].

Головна причина захворюваності у дітей в Україні - низький рівень рухової активності. При веденні неактивного способу життя значно зменшується об'єм і сила м'язів, стає з кожним разом дедалі більше й більше жирової тканини, кістки збіднюються кальцієм і стають крихкими. Гіподинамія погано впливає на емоційно-психічний стан підлітків. Хлопці стають більш дратівливими і все менше спілкуються з навколишнім світом, а також у них стає менше радісних емоцій, з'являється ворожість, агресивність, тривожність, наявність страхів, що призводить до труднощів у взаєминах з оточуючими.

Вченими доведено, що заняття фізичною культурою і спортом не тільки сприяють бути тренованим, підтягнутим, не тільки допомагають зниженню захворюваності дітей і підлітків, а й сприяють більш життєрадісному сприйняттю навколишнього світу, стійкості до стресів. Діти, які дружать зі спортом або займаються фізичною культурою, мають вищу самооцінку, вирізняються самоповагою, більшою впевненістю у власних силах.

Фізичне здоров'я і психічний стан підлітка взаємообумовлені. Відчуття свого фізичного здоров’я і своїх фізичних можливостей, тілесного благополуччя сприяють стійкому почуттю комфорту. Відомо, що на будь-яку подію «душа» і тіло відгукуються разом. Психічне напруження викликає м'язовий тонус і, навпаки, м'язове напруження призводить до емоційного сплеску.

Існують різні способи впливу на психічний стан людини, і зокрема на настрій людини. І тут фізична культура виступає найпотужнішим регулятором настроїв людини, а звідси й регулятором психологічного благополуччя.

Під психологічним благополуччям розуміють злагодженість психічних процесів і функцій, гармонію особистості, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [1].

Для психології особистості має суттєве значення те, що переживання благополуччя є найважливішою складовою частиною домінуючого настрою особистості, на що мають зважати лікарі та освітяни під час формування своїх програм оздоровлення дітей з відхиленнями у стані здоров’я. Саме через формування суб'єктивного благополуччя, як інтегративного переживання, відбувається постійний вплив на різноманітні параметри психічного стану дитини та на успішність навчання чи лікування, підвищується продуктивність діяльності, ефективність міжособистісної взаємодії, багато інших сторін активності школяра.

Сучасні психологи пропонують чимало способів управління психікою за допомогою фізичних навантажень. Фізичні вправи благотворно впливають на психічний стан підлітка [3].

Фізична культура є одним з ефективних засобів розвитку моторної сфери та підвищення тренованості організму, водночас створює основу для морального, вольового розвитку, долучаючи підлітка до здорового способу життя. Фізичну культуру розглядають як засіб

фізичного вдосконалення людини, проте помічено, що фізичне навантаження впливає і на психічні функції людини.

Рух є фізіологічною потребою людини. Потреба в русі закладена в її генетичній програмі. За допомогою руху можна знижувати психоемоційне напруження, поліпшувати настрій, підвищувати розумову працездатність. У русі підвищується настрій, зникає відчуття тривоги, з'являється впевненість у своїх силах, можливостях і здібностях [2].

Вироблення ендорфінів збільшується у відповідь на стрес з метою зменшення больових відчуттів. Крім того, вважається, що ендорфіни виробляються в організмі людини під час битви, що дає змогу до певної міри ігнорувати біль. Як не дивно, наш настрій - це своєрідний хімічний процес, який можна легко регулювати, треба тільки захотіти. Якщо в людини «гормонів щастя» багато, то вона сповнена оптимізму, життєрадісна, а якщо навпаки - тоді вона нещасна. Щоденне регулярне виконання помірних фізичних навантажень може знижувати рівень тривожності, а також запобігати розвитку хронічного стану тривоги [3].

**Висновок.** Адекватні фізичні навантаження зумовлюють зниження різних показників стресу, таких як нервово-м’язове напруження, ЧСС у спокої, вміст деяких гормонів. Фізичні навантаження чинять позитивний емоційний вплив на підлітків.


1. Дяченко ВА. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ; 2012; (103): 119-23.
2. Єжова ОО, Кириченко ВІ. Основи популяризації здорового способу життя: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет; 2024. 154 с.
3. Іваній ІВ, Сергієнко ВМ. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П.; 2016. 204 с.
4. Моісеєнко РО, Даниленко ГМ, Пономарьова ЛІ. Особливості динаміки здоров’я учнів початкової та основної школи. Современная педиатрия. 2013; 1 (49): 13-7.


## РОЛЬ ШКОЛИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ


**Николишин Надія, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** Проблема формування здорового способу життя у підростаючого покоління є однією з найактуальніших у сучасному світі. Зростання захворюваності серед молоді, пов'язаної з малорухливим способом життя, неправильним харчуванням та шкідливими звичками, вимагає негайного вирішення.

З психолого-педагогічної точки зору, здоровий спосіб життя – це цілеспрямована діяльність людини, спрямована на гармонійний розвиток особистості та оптимізацію її життєдіяльності. Це не просто набір правил, а стиль життя, що формується протягом усього життя і вимагає постійної самоорганізації та самовдосконалення.

**Результати дослідження.** Навчання здорового способу життя та зміцнення здоров’я учнів стає пріоритетним напрямком розвитку сучасної української шкільної системи освіти, основним завданням якої є розвиток інтелекту, формування моральних якостей та турбота про здоров'я дітей, виховання та розвиток вільної, талановитої та творчої особистості.

Серед завдань сучасної школи, а особливо її допоміжної ланки, є створення сприятливих умов для правильного фізичного розвитку організму дитини з активним використанням здоров’язберігаючих технологій, дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження, організація збалансованого харчування, замінити авторитарний стиль спілкування на стиль співпраці, який створює емоційно позитивну атмосферу навчання. Покращувати та зміцнювати фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров’я учнів, підвищувати їх фізичні та розумові здібності, розвивати кожну дитину за її індивідуальною

програмою занять [2]. Це враховано основними напрямками концепції нової української школи, де на першому місці стоїть здоров’я учнів.

В основу роботи школи покладено потребу у творчому розвитку особистості, що сприяє формуванню та розвитку інтелектуальних і психофізичних здібностей, а також визначенню власної долі суспільства. Усе це можливо лише за умови створення здоров’язберігаючого середовища в навчальному закладі, формування психічного здоров’я учнів і вчителів, методично організованої виховної діяльності [1]. Розвиток здорового способу життя через виховання, освіту та створення здоров’язберігаючого освітнього середовища є одним із пріоритетних напрямків державної політики у сфері освіти. Відтак, сучасні школи все частіше впроваджують спеціальні освітні та оздоровчі програми. Вони охоплюють різні сфери шкільного життя: від уроків до позакласних заходів, фізичної культури і виховної роботи.

Отож, основні завдання початкової школи можна сформулювати так:

1. Формування системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Діти мають отримати чітке уявлення про те, що таке здоров'я, які фактори на нього впливають, і як його зберегти. Це включає в себе знання про будову тіла, фізіологічні процеси, гігієну, харчування, фізичну активність, шкідливі звички тощо.
2. Формування потреби у здоров'ї та свідомого ставлення до нього. Важливо, щоб діти усвідомлювали важливість здоров'я для повноцінного життя. Вони повинні розуміти, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а й активний стан, що вимагає постійної турботи про себе.
3. Оздоровлення дітей та профілактика захворювань. Школа повинна створювати умови для зміцнення здоров'я дітей: проводити оздоровчі заходи, забезпечувати раціональне харчування. Важливим аспектом є також профілактика захворювань, зокрема інфекційних.
4. Формування моральної культури, самопізнання, умінь та навичок з фізичного та морального самовдосконалення. Здоровий спосіб життя – це не лише фізичне здоров'я, але й психологічний комфорт. Школа повинна сприяти розвитку в дітей таких якостей, як самодисципліна, відповідальність, вміння долати труднощі, позитивне мислення.
5. Навчання використовувати отримані знання у повсякденному житті. Теоретичні знання про здоров'я повинні перетворюватися на практичні навички. Діти повинні вміти застосовувати отримані знання в повсякденному житті, обираючи здорові продукти, займаючись фізичними вправами, дотримуючись режиму дня, тощо [1].

**Висновок.** Школа має великий потенціал для формування у дітей звички до здорового способу життя. Це інвестиція у майбутнє, яка принесе свої плоди не тільки для окремої особистості, але й для суспільства в цілому.


1. Шукатка ОВ, Олійник НА. Формування здорового способу життя молодших школярів. Гуманітарний форум. 2023; 1(1): 35–39.
2. Державний стандарт початкової загальної освіти. Початкова школа. 2011; 7: 1-17.

# РУХОВІ ІГРИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ НУШ

**Проць Роман, Проць Максим**
**Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,**
**м. Дрогобич, Україна**

**Актуальність дослідження.** Всебічний розвиток учнів, гармонізація їхнього фізичного, соціального та емоційного стану є важливими у сьогоденні для Нової української школи (НУШ). Дієвим засобом для забезпечення цих процесів є широке використання рухових ігор.

**Результати дослідження.** Рухові ігри є важливою складовою освітньої програми НУШ. Основна мета інтеграції рухових ігор у НУШ – це формування здорового способу життя через активне залучення дітей до фізичних активностей у формі гри. Таким чином ми зможемо забезпечити:

1. Розвиток фізичних якостей: у програмі НУШ рухові ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей учнів: сили, витривалості, гнучкості та швидкості. Такі ігри допомагають формувати правильні рухові навички і зміцнювати опорно-рухову систему дітей.
2. Формування позитивної мотивації до фізичної активності: рухові ігри, будучи цікавими та захоплюючими, сприяють формуванню у дітей позитивного ставлення до рухової активності. Учні отримують можливість насолоджуватись фізичними вправами в ігровій формі, що сприяє закріпленню здорових звичок у майбутньому.
3. Соціальна інтеграція та співпраця: у рамках НУШ рухові ігри використовуються для розвитку соціальних навичок, таких як робота в команді, спільне вирішення завдань, вміння приймати рішення та дотримуватися правил. Ігри допомагають дітям інтегруватися в колектив, вчать співпрацювати та поважати одне одного.
4. Емоційний та психологічний розвиток: під час рухових ігор учні відчувають позитивні емоції, що допомагає зменшити стрес і сприяє емоційній рівновазі. Вони сприяють розвитку впевненості в собі, підвищують самооцінку і навчають контролювати свої емоції.
5. Інклюзивність: у НУШ рухові ігри адаптовані для всіх учнів, включаючи дітей з особливими освітніми потребами. Це дозволяє кожному учню відчувати себе частиною спільноти та брати активну участь у заняттях.
6. Гармонійний розвиток учня: програма НУШ передбачає використання рухових ігор не тільки на уроках фізичної культури, а й під час інтегрованих уроків, де фізична активність поєднується з іншими освітніми дисциплінами. Це допомагає гармонійно розвивати учнів в інтелектуальній, фізичній та емоційній сферах.

**Висновок.** Отже, рухові ігри в НУШ відіграють важливу роль у всебічному розвитку дітей, сприяючи формуванню здорового способу життя, розвитку соціальних і комунікативних навичок, а також підтримуючи емоційне і фізичне благополуччя учнів.

1. Кругляк ОЯ. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники. 2011. 112 с.
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (автори: Педан ОС, Коломоєць ГА, Боляк АА, Ребрина АА, Деревянко ВВ, Стеценко ВГ, Остапенко ОІ, Лакіза ОМ, Косик ВМ. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. (автори: Баженков ЄВ, Коломоєць ГА, Боляк АА, Дутчак МВ, Дніпров ОС, Бідний МВ, Ребрина АА, Деревянко ВВ, Малечко ТА, Омельяненко ІО, Волкова ІВ, Педан ОС. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ МОН України від 24 липня 2023 року № 883.
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. (автори: Баженков ЄВ, Бідний МВ, Ребрина АА, Данільченко ВО,

Коломоєць ГА, Дутчак МВ.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ МОН України від 22.08.2024 року № 1185.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ

**Прус Руслана, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Тема здорового способу життя досить актуальна в реаліях сучасності. Це зумовлено зростаючими проблемами, пов'язаними із здоров'ям сучасних школярів. В умовах швидкого розвитку технологій та зміни способу життя, багато учнів стикаються з такими викликами, як гіподинамія, незбалансоване харчування, стрес і надмірне використання гаджетів.

Українське суспільство стурбоване значним погіршенням фізичного здоров'я підростаючого покоління через зростання поширення шкідливих звичок серед дітей та молоді, таких як вживання наркотиків, алкоголю та тютюнопаління. Це явище є прямим наслідком недостатньої уваги до формування у молоді позитивного ставлення до здоров'я та здорового способу життя [1, с. 202].

Психолого-педагогічна діяльність у школах відіграє ключову роль у формуванні позитивних установок на здоровий спосіб життя, оскільки саме в цей період діти здобувають навички та звички, які стануть основою їхнього майбутнього. Необхідність комплексного підходу до формування здорових звичок, що включає співпрацю педагогів, психологів і батьків, підкреслює важливість інтеграції знань про здоровий спосіб життя у навчальний процес.

**Результати досліджень.** Інтегративна роль школи має реалізовуватися з урахуванням ряду об’єктивних і суб’єктивних факторів. По-перше, це стосується соціально-економічного стану регіону, в якому розробляється і впроваджується соціально-педагогічна система взаємодії між різними соціальними інститутами, спрямована на формування у дітей і підлітків здорового способу життя. По-друге, важливим є матеріально-технічне забезпечення навчального закладу, яке впливає на формування здоров’я учнів і пропаганду здорового способу життя. Також слід враховувати рівень професійної підготовки вчителів та їхню мотивацію до педагогічної діяльності.[2, с. 3].

У ході досліджень було виявлено, що мотивація є однією з ключових умов залучення старших учнів до оздоровчої діяльності. Мотивацію можна визначити як педагогічний процес, що спрямований на виховання в учнів внутрішніх спонукальних сил, які стимулюють їх до фізкультурно-оздоровчих занять. Ці спонукання виникають на основі потреби підтримувати здоров'я, що походить з біологічної потреби самозбереження, а також соціальної потреби самоутвердження [1, с. 203].

Встановлено, що позитивний психологічний клімат у класі та на уроках фізичної культури сприяє активнішій участі учнів у спортивних заходах. У школах з доброзичливим ставленням між учнями та вчителями спостерігалося на 30% більше учнів, які беруть участь у позакласних спортивних активностях у порівнянні зі школами з негативною атмосферою.

Результати також показали, що соціальна підтримка з боку сім'ї та однолітків має ключове значення для формування здорових звичок. Дослідження виявило, що учні, чиї батьки активно підтримують їх у заняттях спортом і дотриманні здорового способу життя, мають на 50% вищі шанси на активну участь у спортивних заходах.

Використання інтерактивних методів навчання, таких як групові обговорення, рольові ігри та проекти, суттєво підвищує інтерес учнів до теми здорового способу життя. У навчальних закладах, де впроваджувалися ці методи, рівень зацікавленості учнів у здоровому способі життя зріс на 60%.

**Висновок.** Психолого-педагогічні аспекти є суттєвими для формування здорового способу життя учнів. Їх ефективна реалізація вимагає комплексного підходу, що включає співпрацю між усіма учасниками навчального процесу. Педагоги та психологи повинні використовувати сучасні методи, які стимулюють інтерес учнів до здорового способу життя, допомагаючи їм розвивати позитивні звички, що забезпечать їхнє фізичне та емоційне благополуччя в майбутньому.


1. Корінчак ЛМ. Психолого-педагогічні аспекти реалізації здорового способу життя школярів. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку: зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кіровоград, Ч. 2. 2010: 202 – 205.
2. Махед ОБ. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. Чернігів. 2019: 1 – 4.


## РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ


**Рушенко Ірина**
**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,**
**м. Глухів, Україна**


**Актуальність дослідження.** Рухова активність є ключовим чинником гармонійного розвитку дитини дошкільного віку. У цей період закладаються основи не тільки фізичного, але й психічного здоров’я. Враховуючи інтенсивний розвиток мозку, емоційної сфери та когнітивних процесів, регулярна фізична активність має позитивний вплив на психічний стан дитини, сприяючи її емоційній стабільності, соціальній адаптації та розвитку уваги й саморегуляції.

**Результати дослідження.** Дошкільний вік є початковим етапом формування емоційної сфери. Діти привчаються розуміти і контролювати свої емоції, що є важливим чинником у їхньому подальшому психосоціальному розвитку. Під час активних ігор та фізичних вправ у дитячому організмі виробляються ендорфіни – так звані «гормони щастя», які допомагають покращити настрій та зменшити прояв емоційного напруження [2]. Також рухливі ігри, які вимагають дотримання певних правил, сприяють розвитку самоконтролю та здатності до саморегуляції. Діти вчаться концентруватися на виконанні завдань, утримувати увагу на досягненнях конкретної мети та слідувати певній стратегії [1; 3].

Дошкільники мають природну потребу в постійному русі. Активність рухів зумовлена тим, що рухи допомагають їм задовольнити їхню пізнавальну цікавість та емоційну наповненість. Діти цього віку можуть підтримувати тривалі періоди фізичної активності, однак через їхню підвищену емоційну збудливість рухова активність може носити епізодичний і хаотичний характер.

У дошкільному віці діти рухаються переважно спонтанно і природно. Вони не завжди планують свої дії, а часто діють за інстинктами та внутрішніми потребами. Рух для дитини є формою самовираження, що сприяє її фізичному і психічному розвитку. Такі активності, як біг, стрибки, танці, гра з м’ячем, відбуваються без будь-якого примусу і спонтанно виникають у різних ситуаціях [1].

Варто зауважити, що рухова активність дошкільників є причиною їхнього фізичного, психічного та емоційного розвитку. Спонтанні рухи, гра та взаємодія з іншими дітьми допомагають дітям формувати важливі моторні навички, розвивати когнітивні здібності, соціалізуватися та підтримувати своє здоров’я. Педагогам і батькам важливо створювати сприятливі умови для активного руху дитини, забезпечувати різноманітні ігри та вправи, що сприяють гармонійному розвитку дошкільників.

Однією з важливих переваг рухової активності для дошкільників є її роль у профілактиці психоемоційних розладів. Сучасні діти все більше часу знаходяться перед екранами комп'ютерів та телевізорів, що може призвести до зниження фізичної активності та підвищення емоційної напруги. Участь у спортивних заняттях дозволяє знизити ризик розвитку депресивних станів, тривожності та інших психічних проблем. Рухова активність сприяє створенню позитивного емоційного фону, завдяки чому діти отримують надлишкову енергію, а це в свою чергу знімає напругу, що накопичується через стресові стани чи негативне переживання.

**Висновок.** Отже, рухова активність є невід'ємною частиною гармонійного розвитку психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Вона позитивно впливає на емоційний стан, розвиває соціальні навички та когнітивні функції, сприяє профілактиці психоемоційних розладів. Психолого-педагогічний супровід фізичних занять має важливе значення для забезпечення максимального позитивного ефекту від фізичної активності на психічне здоров'я дитини.


1. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга»; 2019. 467 с.
2. Дуткевич ТВ. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2018. 424 с.
3. Лущик ІВ. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації. Харків: Ранок; 2007. 224 с.


**Науковий керівник:**
**канд.пед. наук,**
**доцент Тітаренко С.А.**

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПОЗИТИВНОЇ АТМОСФЕРИ В КЛАСІ ТА КОМАНДОУТВОРЕННІ


**Скафа Уляна, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** В освітньому процесі, де діти зазвичай проводять багато часу у сидячому положенні важливо не забувати про фізичний розвиток. До того ж, у сучасному світі спостерігається тенденція до зниження фізичної активності та комунікабельності дітей у зв'язку з появою нових гаджетів. Це підвищує необхідність інтеграції фізичних вправ у шкільне життя, щоб забезпечити як фізичний розвиток, так і підтримку здорового емоційного середовища. Фізична культура відіграє особливу роль у цьому процесі, оскільки активні ігри та командні вправи сприяють формуванню відчуття єдності та взаємопідтримки колективу.

**Результати дослідження.** На уроках фізичної культури вправи та ігри зміцнюють здоров'я учнів, формують відчуття згуртованості та важливості кожного учасника групи, тому фізична культура є важливим елементом навчання, так як окрім фізичного розвитку вона також сприяє командоутворенню.

Учитель фізичної культури без суттєвих змін у програмах і навчальних планах може впроваджувати комплекси вправ з налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги та співробітництва в шкільному середовищі. У зв'язку з цим, рекомендуємо включати спеціальні вправи з метою психолого-педагогічного супроводу психоемоційної саморегуляції школярів на кожному уроці, або в позакласній і позаурочній фізкультурно-оздоровчій роботі [1]. Фізкультурно-оздоровчі заходи під час навчального дня активізують руховий режим під час навчального дня, підтримують школярів в тонусі під час

розумової активності, сприятливо впливають на організм та атмосферу у класі. Серед таких занять:

- ранкова гімнастика – впливає на підвищення працездатності, покращує самопочуття та настрій;
- фізкультхвилинки на уроках – знімають втому, підвищують розумову активність, проводяться при появі втоми;
- ігри та фізичні вправи на перервах – корисний засіб активного відпочинку, поліпшення здоров'я і повернення до навчального процесу. Зазвичай учні молодших класів беруть участь в подібних заняттях добровільно і проявляють активний інтерес до подібного роду заходів. Сприяє створенню дружньої та командної атмосфери у класі, так як зазвичай у таких іграх залучений весь клас;
- щоденні заняття фізичною культурою в групах продовженого дня вирішують завдання: зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичних навичок, виховання звички займатися регулярно і самостійно. Також на ГПД діти часто є ініціаторами різних ігор, завдяки чому у класі панує атмосфера добра та колективу. В процесі ігор команди також вчаться самостійно вирішувати конфлікти та суперечки, що формує у них комунікативні навички;
- позакласні форми організації занять: спортивні змагання в школі, туристичні походи, дні здоров'я. Метою позакласних занять є забезпечення дітям активного і здорового відпочинку. У різних поїздках діти вчаться комунікувати та домовлятися, що позитивно впливає на атмосферу у класі. Позакласні заходи проводяться з урахуванням можливостей та інтересів школярів [2].

Окрім того, фізична активність сприяє покращенню поведінки учнів. Заняття спортом є джерелом позитивних емоцій, дозволяє знімати розумову втому, дає пізнати «м'язову радість». Особливо велика його роль у ліквідації негативних явищ гіподинамії у дітей [3]. Заняття спортом допомагає учням вивільняти енергію, що позитивно впливає на дисципліну. Діти, які активно займаються фізичною культурою, краще контролюють свої емоції, оскільки спрямовують свою енергію на позитивну діяльність. Фізична культура також відіграє важливу роль у включенні всіх учнів у навчальний процес, незалежно від їх фізичних або соціальних можливостей. Спільні ігри та вправи створюють рівні умови для всіх дітей, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Це особливо важливо в контексті інклюзивної освіти, де кожна дитина повинна відчувати себе частиною колективу.

**Висновок.** Фізична культура відіграє ключову роль у створенні та підтримці позитивної атмосфери в класі, сприяючи формуванню згуртованого та дружнього колективу. Завдяки регулярним заняттям, учні не лише зміцнюють своє фізичне здоров'я, але й розвивають важливі соціальні навички, такі як співпраця, взаємопідтримка та відповідальність. Фізична культура допомагає покращити психологічний клімат у класі, знижуючи рівень стресу та конфліктів. Участь у спортивних іграх також надає можливість кожному учневі проявити свої лідерські якості, розвинути ініціативу та здатність до роботи в команді.


1. Качан ОА, Пристинський ВМ, Коломоєць ОГ, Онішкевич ОМ. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Слов'янськ: ДДПУ; 2022. 163 с.
2. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2004. 272 с.
2. Дубяга СМ. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ; 2017: 102-105.

# ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

**Субашкевич Роксолана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** В умовах сучасності формування навичок здорового способу життя у дітей з особливими освітніми потребами набуває особливого значення, оскільки такі діти потребують персоналізованого підходу для збереження здоров'я. Сучасна інклюзивна освіта висуває нові вимоги до інтеграції цих дітей у суспільство, де здорові звички стають визначальним чинником їх соціалізації та адаптації. Розробка й впровадження спеціалізованих програм та індивідуалізованих підходів є необхідними для покращення як фізичного, так і психічного стану дітей з особливими освітніми потребами.

**Результати дослідження.** Забезпечення здорового способу життя для дітей з особливими освітніми потребами є пріоритетним завданням, адже вони потребують індивідуального підходу та постійної підтримки з боку дорослих. Важливо створити умови, які сприятимуть їхньому фізичному розвитку та загальному здоров'ю. Це включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність і систематичний медичний контроль.

Крім того, діти з особливими потребами часто мають проблеми зі здоров'ям психіки. Тому важливо забезпечити їм психологічну підтримку та відповідний рівень психічного комфорту. Для цього можуть бути проведені психологічні тренінги, консультації та індивідуальні заняття з психологом [1].

Плануючи проведення оздоровчих заходів, потрібно здійснити наступне:

- діагностування психомоторного розвитку дітей міждисциплінарною командою (педагог, дефектолог, психолог, невролог, фізичний реабілітолог, логопед);
- складання індивідуальної програми оздоровлення дітей з особливими потребами та визначення короткочасних та довготривалих завдань на навчальний рік;
- сприяння розвитку рухових навичок, самообслуговування, психічних функцій за принципом онтогенетичної послідовності з урахуванням індивідуальних можливостей дитини, її віку, мотивації;
- профілактика виникнення деформацій, контрактур та туго-рухливості суглобів кінцівок у дітей з обмеженими руховими можливостями;
- залучення батьків та опікунів дітей із нетиповим розвитком до процесу оздоровлення шляхом проведення індивідуальних консультацій, семінарів, лекцій, засідань «круглого столу»;
- здійснення контролю ефективності корекційно-оздоровчої терапії та динаміки рухового й пізнавального розвитку дітей з обмеженими можливостями [3].

Пріоритетним методом збереження й зміцнення здоров'я учнів з особливими освітніми потребами є раціональне використання різноманітних засобів і форм доступного і зручного спілкування, виховання при оптимальній руховій активності, що відповідає науково обґрунтованим гігієнічним нормативам залежно від статі та віку. Найважливішим фактором, який сприяє розвитку, збереженню і зміцненню їхнього здоров'я є щоденні провітрювання приміщення, дотримання температурного режиму в класах, чистота в приміщеннях, достатня освітленість, спокійний, доброзичливий тон педагогів, обов'язкові рухливі ігри, дихальна коригувальна гімнастика, гімнастика для очей, рухово-оздоровчі фізкультурні хвилинки, комплекси вправ на розвиток дрібної моторики, екскурсії, прогулянки різноманітної тематики, виховні заходи «Скажи «НІ» шкідливим звичкам» та ін. [2].

**Висновки.** Отже, формування навичок здорового способу життя у дітей з особливими освітніми потребами є комплексним процесом, який вимагає індивідуального підходу. Важливим є не лише фізичний розвиток, а й підтримка психічного здоров'я, що потребує

активної участі міждисциплінарної команди спеціалістів. Планування та реалізація індивідуальних оздоровчих програм забезпечують гармонійний розвиток дітей, підвищуючи їхню якість життя. Важливу роль у цьому процесі відіграють також батьки та опікуни, які залучаються до співпраці для досягнення максимальних результатів.


1. Звєкова ВК. Культура здоров'я дітей з особливими освітними потребами. Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць. Білик ВГ., редактор. Київ: Алатон; 2023; 5: 66-68.
2. Мужайло ІС. Formation of a healthy lifestyle in students with special educational needs In: Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали І Всеукр. наук. конф. 19 жовт. 2018 р. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ. 2018: 101-103.
3. Нагорна О. Особливості застосування оздоровчих технологій до дітей з особливими освітніми потребами. Нова педагогічна думка; 2014; 2: 36-40.


**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

## ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ


**Тимчишин Діана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку освітньої системи дедалі гостріше постають проблеми недостатньої рухової активності молоді. Впровадження дистанційного навчання, непропорційне чергування навчального навантаження та відпочинку, погіршення екології – відповідальні за системне погіршення здоров'я молодого покоління.

**Результати дослідження.** У умовах сьогодення прослідковуємо динаміку невпинного погіршення стану здоров'я і зниження тривалості життя населення. Статистика свідчить, що лише близько 10% молоді має нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, а тривалість життя скоротилась на 7-9 років, що значно знижує виробничий потенціал країни. Численні дослідження переконливо свідчать про взаємозв'язок стану здоров'я і фізичної працездатності з об'ємом і характером повсякденної рухової активності, коли оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя є найбільш ефективним у профілактиці багатьох захворювань і збільшенні якості, продуктивності і тривалості життя [1].

Доведено, що фізичні вправи позитивно впливають на роботу усіх систем організму і кори головного мозку, стимулюючи розумову активність. Науковцями встановлено, що після короткочасних інтенсивних навантажень у рази поліпшується пам'ять, увага та мислення. Розвивається самостійність, самовладання, винахідливість, уміння зосередитися.

Щоб рухова активність мала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватися певних правил:

1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

2) фізичні навантаження обов'язково мають плануватися відповідно до можливостей тих, хто займається;

3) у процесі використання всіх форм рухової активності необхідно забезпечити регулярність та єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю. Періодичність і

зміст лікарсько-педагогічного контролю залежать від форм занять фізичними вправами, величини фізичного навантаження та інших чинників [1].

**Висновки.** Рухова активність впливає на формування навичок ведення здорового способу життя, фізичний та психічний розвиток молоді. Регулярні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність на належному рівні. Оптимальна рухова активність сприяє гармонійному розвитку людини і забезпечує високий рівень функціонування систем організму.

1. Горбуля ОВ. Фізична культура: оздоровчі види фізичної культури: Навчально-методичний посібник для студентів всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ; 2011. 58 с.

**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ (ВОРКАУТ) ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ

**Федчишин Юлія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі рівень стресу серед населення постійно зростає через швидкий ритм життя, соціальні та економічні виклики, а також часті кризи, зокрема пандемії, військові конфлікти. Все більше дітей стикаються з негативними наслідками хронічного стресу, який призводить до погіршення як психічного, так і фізичного здоров'я. Фізичні вправи є одним із найбільш доступних та ефективних методів боротьби зі стресом. Вони не тільки покращують загальний фізичний стан, зміцнюють серцево-судинну систему та підвищують витривалість організму, але й позитивно впливають на психоемоційний стан. Заняття фізичною активністю сприяють виробленню ендорфінів - "гормонів щастя", які знижують рівень тривоги та депресії, покращують настрій та загальний психологічний комфорт.

**Результати дослідження.** Багато негативних чинників впливають на стан здоров'я молодших школярів. Відомо, що один із найбільш ефективних засобів покращення здоров'я - дотримання принципів здорового способу життя, що передбачають дозоване збільшення рівня фізичної активності. Нажаль, через складні умови сьогодення, навчально-виховний процес сучасного здобувача освіти в Україні наповнений стресовими ситуаціями. Школярі частіше хворіють через психологічні навантаження.

Із метою збільшення обсягів фізичної активності учнів та результативного проведення їхнього дозвілля, стрімко розвиваються новітні, ефективні та корисні форми фізично-оздоровчої діяльності. Під дією постійного прогресивного розвитку фізкультурної індустрії виникають нові або ж трансформуються, доповнюються та урізноманітнюються вже існуючі напрямки фізичної активності. На початкових стадіях розвитку нових видів рухової активності переважно розвивались види, які були направлені на покращення безпосередньо рівня фізичного стану, наразі ж все більшої популярності набувають ті активності, котрі здатні покращувати психоемоційний стан [1, с. 297]. У зв'язку з цим, одним із ефективних методів є заняття воркауту.

Воркаут - це фізичні вправи, які базуються на власній вазі тіла та спрямовані на розвиток м'язів, збільшення витривалості та покращення координації рухів. Одна з особливостей воркауту полягає в тому, що він може допомогти відволіктися від повсякденних проблем та

напруження і переключити увагу на фізичну активність. Під час виконання вправ учень зосереджується на своєму тілі та рухах, що допомагає забути про проблеми, тривогу та зосередитися на виконанні завдання. Однак, окрім фізичних переваг, заняття воркауту також можуть мати позитивний вплив на психічний стан учнів [2, с. 42]. Існує кілька чинників, які провокують позитивний вплив воркауту на психологічний стан учнів та зменшення стресу:

- фізична активність: під час воркауту учні виконують фізичні вправи, що допомагає підвищити рівень ендорфінів та серотоніну в організмі. Ці гормони відповідають за покращення настрою та зменшення рівня стресу;

- самодисципліна: воркаут вимагає від учнів самодисципліни та відданості. Регулярне виконання фізичних вправ допомагає учням розвивати ці важливі якості, що може мати позитивний вплив на їх психологічний стан;

- взаємодія з однолітками: заняття воркаутом може бути груповим, що дозволяє учням взаємодіяти з однолітками та розвивати соціальні навички. Така взаємодія може мати позитивний вплив на психологічний стан учнів та зменшення рівня стресу [3, с. 20-21].

**Висновок.** Систематичні заняття фізичними вправами допомагають подолати такі стани, як тривожність, хвилювання, стрес і депресія, попередити розвиток можливих психічних розладів і сприяє підвищенню позитивного емоційного фону, що є основою для успішного функціонування та життєдіяльності людини. Регулярна фізична активність позитивно впливає на самосприйняття та самооцінку, підвищуючи впевненість у власних силах і покращуючи когнітивні процеси.


1. Воловик НІ. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2022: 297.
2. Савченко НМ, Кропивницький ВІ. Фізичне виховання як фактор психологічної стійкості учнів до стресу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер.: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт); 2018; 10 (87): 42-45.
3. McCloughen A, Foster K, Huws-Thomas M. etc. The impact of physical exercise on stress among adolescents: a systematic review. Journal of adolescence. 68: 16-28.


**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. ВПЛИВ СТЕРЕОТИПІВ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ТРЕНУВАНЬ


**Чоботько Маргарита**
**Дніпровський державний університет внутрішніх справ,**
**м. Дніпро, Україна**


**Актуальність дослідження.** Спеціальна фізична підготовка (СФП) є важливою складовою тренувального процесу як для спортсменів, так і для осіб, які займаються фізичними вправами з метою підтримання здоров'я та поліпшення фізичної форми. Однак для досягнення бажаних результатів не менш важливою є психологічна готовність. Відношення до тренувань та особисті стереотипи можуть суттєво впливати на мотивацію та ефективність СФП. Негативні установки або психологічний дискомфорт під час виконання вправ можуть призводити до втрати мотивації та зниження результативності. Стереотипи щодо певних видів спорту також здатні впливати на вибір тренувань та їх сприйняття. Таким чином, необхідно досліджувати психологічні аспекти СФП та їх вплив на ефективність тренувального процесу. СФП спрямована на підвищення фізичних і психологічних можливостей для виконання специфічних завдань, зокрема у спортсменів і військовослужбовців, та передбачає розвиток

фізичних якостей і спеціальних навичок, необхідних для високого рівня професійної діяльності [1].

Однією з характерних рис СФП є те, що вона ґрунтується на спеціальних методиках і тренувальних програмах, розроблених з урахуванням конкретних вимог професійної діяльності. Залежно від завдань, підбирається найбільш ефективна програма тренувань, яка повинна забезпечити досягнення потрібного рівня фізичної підготовки. Сучасний розвиток цифрових технологій сприяє активному використанню спеціальних програм та пристроїв для аналізу фізичних показників і контролю стану здоров'я, що підвищує ефективність тренувань і зберігає здоров'я спортсменів і військових. Проте, успіх тренувань залежить не лише від фізичної форми, але й значною мірою від психологічної готовності та ставлення до тренувань. Негативні стереотипи та уявлення про власні можливості можуть стати на заваді досягненню результатів. Тому важливо розуміти психологічні аспекти СФП для оптимізації підготовки та підвищення її ефективності [2].

**Результати дослідження.** У сфері СФП стереотипи можуть впливати на сприйняття, виконання та ефективність тренувань. Наприклад, існують уявлення, що жінки менш здатні до фізичних навантажень, а чоловіки мають бути сильними й мускулистими, що може знижувати мотивацію жінок та їхні результати. Також поширені стереотипи щодо ефективності різних вправ, наприклад, вважається, що вправи зі штангою більш результативні, ніж вправи з власною вагою або резиновими стрічками. Важливо розуміти, що ці стереотипи можуть бути хибними й заважати досягненню успіху в СФП. Подолати їх можна через індивідуальні консультації з тренером, групові тренування, візуалізацію та позитивне мислення. Індивідуальний підхід допомагає сформувати реалістичні цілі та плани, тоді як групові тренування руйнують стереотипи щодо статевих ролей. Візуалізація та позитивне мислення сприяють мотивації та підвищують ефективність занять.

Отже, стереотипи можуть впливати на сприйняття та виконання вправ у сфері фізичної підготовки (СФП), але не повинні ставати перешкодою для досягнення успіху. Важливо усунути негативні стереотипи та зосередитися на своїх можливостях і потенціалі. Для цього корисно використовувати різні методи, такі як індивідуальні консультації з тренером, групові заняття, візуалізація та позитивне мислення [3].

Ставлення до тренувань має значний вплив на результати у СФП. Люди з позитивним ставленням зазвичай демонструють вищу мотивацію та енергію, що призводить до кращих результатів. Негативне ставлення, навпаки, може знижувати мотивацію, викликати відчуття втоми та невпевненість, що перешкоджає досягненню бажаних результатів.

Щоб підтримувати позитивне ставлення до тренувань, важливо знайти в заняттях те, що приносить задоволення, як-от відчуття успіху під час виконання вправ, спілкування з однодумцями або поліпшення фізичного стану та здоров'я. Крім того, регулярний графік тренувань і постановка конкретних цілей допоможуть створити рутину, яку можна виконувати постійно і спостерігати за прогресом у досягненні мети.

Відсутність прогресу або незадоволення досягненнями можуть впливати на мотивацію до тренувань. Тому важливо усвідомлювати, що успіх у спеціальній фізичній підготовці (СФП) є поступовим процесом, який потребує часу, терпіння та наполегливості.

**Висновки.** Психологічна підготовка є ключовим аспектом успішної спортивної діяльності в СФП. Для досягнення максимальних результатів важливо володіти не лише фізичною, але й психологічною стійкістю [4]. Однією з основних рекомендацій для покращення психологічної підготовки є регулярна практика медитації та релаксації, що допомагає знизити стрес, покращити концентрацію та підвищити самодисципліну.

Також важливо розвивати позитивне мислення та впевненість у власних силах, використовуючи афірмації, позитивні мантри та візуалізацію успіху.

Не менш важливим є створення підтримуючого соціального середовища та позитивних стосунків із тренером і іншими спортсменами. Регулярні тренування в команді можуть підвищити мотивацію та впевненість, а також допомогти зосередитися на спільній меті.

Таким чином, для досягнення успіху в СФП необхідно поєднувати фізичну та психологічну підготовку, розробляючи власні методи психологічної підтримки та постійно вдосконалюючи навички в цьому напрямку.


1. Чоботько ІІ, Ластовкін ВА, Счастливець ВІ. Обгрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів». 2021: 203-205.
2. Чоботько ІІ. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. Збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві». 2020: 35-37.
3. Чоботько ІІ, Чоботько МА. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. Матеріали IV Всеукраїнської інтернет-конференції COLOR OF SCIENCE «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні», 29 січ. 2021 р. м. Вінниця. 2021: 413-416.
4. Чоботько МА, Чоботько ІІ. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України», 19 лист. 2020 р. м. Київ. 2020: 340-342.


## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ


**Шайнога Анна, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** Останніми роками спостерігається тенденція до зниження зацікавленості спортом, зменшення рівня рухової активності та погіршення загального стану здоров'я. Суспільство зіткнулося з новими викликами, серед яких пандемія COVID-19 та повномасштабне воєнне вторгнення. Малорухливий спосіб життя, втрата інтересу до фізичної активності, а також високий рівень стресу, психологічного та емоційного напруження – усе це серйозно вплинуло на фізичний стан студентів.

На тлі цих проблем у закладах вищої освіти футбол залишається одним з найпопулярніших видів діяльності серед студентської молоді. Враховуючи це, використання футболу як засобу для підтримки здорового способу життя є особливо важливим у сучасних умовах. Футбол не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й допомагає студентам знижувати рівень стресу, покращувати психоемоційний стан та соціалізуватися через командну гру.

**Результати дослідження.** У березні 2024 року серед студентів 1-го курсу факультету педагогічної освіти ЛНУ ім. Івана Франка було проведено анкетування, яке показало, що 38% студентів щодня перебувають у русі протягом 8 годин. Це на 15% більше порівняно з результатами за березень 2023 року. Такий приріст свідчить про позитивний вплив очного навчання на активність студентів.

Під час навчання у вишах перед студентами часто постає вибір щодо форм занять фізичною культурою. Значний інтерес викликають спортивні секції, зокрема футбол, який залишається популярним видом спорту серед студентської молоді. Футбол не лише як гра, а й як соціально значуща діяльність впливає на формування особистості та здоров'я. Опанування техніки гри у футбол вимагає засвоєння складних тактичних і технічних прийомів, що

розвиває фізичні якості та сприяє формуванню таких важливих рис характеру, як наполегливість і витривалість.

Гра у футбол сприяє всебічному фізичному розвитку. Боротьба за м'яч, виконання різноманітних технічних і тактичних дій мотивують студентів до спортивних досягнень і допомагають засвоювати загальнолюдські цінності, якими керуються мільйони людей.

Практичний досвід викладачів показує, що студенти, які регулярно займаються футболом, формують здоровий режим дня, підвищують життєвий тонус, а також стають більш комунікабельними, розвивають лідерські якості та вміння працювати в команді. Вони здатні адекватно реагувати на критику, демонструють почуття відповідальності, дисциплінованість і стриманість. Це ще раз підтверджує позитивний вплив футболу на молодь.

Завдяки футболу студенти можуть досягти високого рівня фізичної підготовки, тому Львівський національний університет ім. Івана Франка активно підтримує футбольні секції та заохочує студентів брати участь у турнірах, мотивуючи їх додатковими балами до рейтингу успішності.

**Висновки.** Футбол є однією з найефективніших форм занять у закладах вищої освіти. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує, що футбол можна розглядати як потужний інструмент для підвищення фізичної підготовки студентів. Популярність футболу серед студентів пояснюється тим, що він не лише сприяє розвитку фізичних якостей, а й позитивно впливає на інтелектуальний та психофізичний розвиток.

На сьогодні футбол варто розглядати як важливий засіб покращення фізичного стану студентів та підвищення їхньої мотивації до активного способу життя. Це питання залишається надзвичайно актуальним і вимагає глибокого наукового дослідження. Вивчення впливу футболу на різні аспекти розвитку студентів може допомогти не лише в удосконаленні програм фізичного виховання, а й у формуванні здорового і збалансованого способу життя молоді.

1. Бабчаник М, Оніщук ЛМ. Особливості впливу занять з футболу на формування особистості юних футболістів. Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 25 квіт. – 21 трав. 2022 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка; 2022; 2: 315–317.

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ МОЗКУ ПІД ЧАС ВІДНОВЛЕННЯ МОВИ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ

**Шевчук Каріна**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** В Україні фахівці з реабілітації кожного дня зустрічаються з пацієнтами, які зазнали черепно-мозкових травм внаслідок воєнних дій. Залежно від ступеня тяжкості черепно-мозкової травми у людей спостерігаються порушення когнітивних процесів та фізичного стану. Велику роль у відновленні таких пацієнтів відіграє процес нейропластичності мозку завдяки якому відбувається пошук компенсації втраченої функції, формуються нові нейронні зв’язки та посилюються вже існуючі. Відповідно, необхідним є вдосконалення існуючих реабілітаційних підходів та пошук нових методик, що сприятимуть стимуляції нейропластичності мозку, забезпечуючи ефективніше відновлення когнітивних та фізичних функцій у пацієнтів з черепно-мозковими травмами.

**Результати дослідження.** На сьогодні черепно-мозкові травми (ЧМТ) є однією з провідних причин смертності та інвалідності серед працездатного населення в індустріально розвинених країнах. За даними ВООЗ, щороку фіксують близько 1,4 мільйона випадків ЧМТ.

З тих, хто виживає після такої травми, лише 10% здатні повернутися до своєї попередньої професійної діяльності, і тільки 2% задоволені рівнем свого життя [1].

Інсульт або черепно-мозкова травма призводять до пошкодження певних ділянок мозку. Образно кажучи, це неврологічне ушкодження створює своєрідний блокпост у нервовій мережі. Залежно від того, які саме області мозку уражені, передача сигналів від мозку до тіла (еферентні шляхи) або від тіла до мозку (аферентні шляхи) стає ускладненою. Це може призводити до таких порушень, як параліч, спастичність, порушення сприйняття, афазії, дизартрії тощо [2].

Мозок демонструє здатність до адаптації та реорганізації під час процесів навчання. У випадку блокування нейронних шляхів, нервова система активує механізми пошуку альтернативних маршрутів для передачі сигналів. Чим частіше використовуються ці нові нейронні шляхи, тим більш зміцненими вони стають, що полегшує подальшу функціональну інтеграцію та адаптацію нервової системи.

Терапевтичні методи лікування, що базуються на стимулюванні нейропластичності, включають такі підходи [3]:

- Метод Бобат.
- Комп'ютерне навчання мозкової продуктивності.
- Дзеркальна терапія.
- Нейромоторне тренування.

Ці методики спрямовані на активізацію відновлювальних процесів у мозку через адаптивне навчання та розвиток нових нейронних зв'язків.

Міждисциплінарна співпраця є ключовим елементом сучасної медицини, особливо в контексті реабілітації та всебічного догляду за пацієнтами. Особливе значення має взаємодія між фізичною терапією, терапією мови і мовлення та ерготерапією. Така співпраця дозволяє покращити результати реабілітації та підвищити якість життя пацієнтів, демонструючи її важливість у комплексному підході до відновлення [2].

Основною перевагою міждисциплінарної співпраці між фізичною терапією, терапією мови і мовлення та ерготерапією є можливість реалізації інтегрованого терапевтичного підходу. Кожна з цих галузей вносить свій унікальний внесок та використовує спеціалізовані методи для забезпечення всебічної реабілітації. Фізичні терапевти спрямовані на покращення рухливості та фізичної сили, логопеди зосереджуються на відновленні мовленнєвих і комунікативних функцій, а ерготерапевти працюють над розвитком та підтримкою навичок для виконання повсякденних завдань [2].

Завдяки тісній міждисциплінарній співпраці досягається ефект синергії, що підвищує ефективність терапії. Наприклад, пацієнт із черепно-мозковою травмою, який має рухові та мовні порушення, може отримати значну користь від одночасної роботи з фізичним терапевтом та терапевтом мови і мовлення. Поки фізичний терапевт працює над відновленням рухових функцій, логопед паралельно займається реабілітацією мовних навичок, що сприяє більш швидкому та ефективному загальному одужанню пацієнта. Наведемо декілька прикладів спільної роботи фізичного терапевта та терапевта мови і мовлення:

- Ходьба з мовленнєвими вправами. Під час повільної ходьби пацієнта можна стимулювати до виконання мовленнєвих завдань, таких як повторення слів або складання простих речень. Координація рухів з одночасною мовленнєвою активністю допомагає покращити як моторні, так мовні функції.
- Дихальні вправи з фізичною активністю. Використання дихальних технік, таких як контрольоване дихання під час підйому рук або виконання простих рухових вправ. Це може бути корисним для пацієнтів з мовленнєвими порушеннями, пов’язаними з диханням, зокрема для підтримки голосу.
- Балансування на м’ячику та артикуляційні вправи. Пацієнт сідає на балансуючу кулю або фітбол та одночасно виконує вправи для покращення артикуляції, що сприяє тренуванню як рухової координації, так і чіткості мовлення.

Таким чином, можемо сказати, що вплив на нейропластичність у гострому періоді є одним з невід'ємних компонентів у роботі. Також, такі пацієнти потребують тісної міждисциплінарної співпраці для кращих досягнень цілей.


1. Калінкін КЛ, Баннікова РО, Калінкіна ОО. Вплив кардіореспіраторного тренування на покращення когнітивних функцій та рівень топографічного орієнтування осіб з черепно-мозговою травмою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту; 2018; (3): 65-70.
2. Annunciato, N. (2021). Seminar: Plastizität des Nervensystems. Wien: Physiozentrum für Weiterbildung
3. Nowak, D. (2011). Handfunktionsstörungen in der Neurologie. Würzburg: Springer Verlag



**Науковий керівник:**
**канд.пед.наук,**
**доцент Породько М. І.**

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

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

**Асютіна Анастасія, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Українське суспільство, зокрема й освітяни, зіткнулися з викликами, пов'язаними із запровадженням карантинних обмежень у березні 2020 року та переходом на дистанційну освіту. Перехід на нові форми роботи не був швидким та ефективним для всіх учасників, але перші позитивні кроки в цьому напрямку були зроблені, зокрема подолані бар'єри на шляху до підвищення інформаційно-цифрової компетентності. Питання дистанційної освіти ще більше ускладнилося з початком російсько-української війни. Через бойові дії на території України багато учнів та студентів перетнули кордони інших країн і залишилися там на невизначений термін, поєднуючи онлайн та офлайн-навчання. Проблема дистанційного навчання є актуальною для вчителів та викладачів фізичної культури, які є основними ініціаторами здорового способу життя учнів.

**Результати дослідження.** Здоров'я підростаючого покоління і населення в цілому є ключовим показником суспільного розвитку, запорукою добробуту і національної безпеки. У навчальних закладах фізичне виховання завжди було основною дисципліною, яка вирішує завдання забезпечення рухової активності учнів, формує основи здорового способу життя, сприяє фізичному розвитку впродовж усього життя та допомагає поліпшити фізичне і психічне здоров'я. Реалізація всіх цих питань покладається на викладача фізичної культури, специфічним завданням якого є належним чином організувати фізичне виховання учнів, забезпечуючи таким чином розвиток тіла, відповідних фізичних якостей, фізичної підготовленості та здоров'я і формування здорового способу життя. Крім того, викладач фізичної культури повинен сприяти створенню в закладі умов для того, щоб процес фізичного виховання був перманентним (безперервним).

Нинішній ритм життя та війна в Україні внесли корективи у забезпечення проведення занять фізичної культури у закладах освіти. На думку дослідника Ю. Мальованого [1], загальними проблемами при переході до дистанційної освіти є: відсутність якісного інтернет-зв'язку; недостатнє забезпечення комп'ютерною технікою, необхідною для учасників освітнього процесу; відсутність у вчителів досвіду проведення онлайн-занять; відсутність методичного забезпечення; невміння використовувати інформаційні та цифрові технології навчання; неналежний оперативний контроль за діяльністю учнів; управління та оцінювання діяльності учнів; низький рівень інформаційно-комунікаційних навичок.

Науковці О. Овчарук та І. Іванюк [2] виявили такі перешкоди для вчителів та викладачів у процесі здійснення навчання через дистанційну форму: відсутність чітких інструкцій щодо використання онлайн-інструментів; низька готовність вчителів та закладів до онлайн-комунікації у воєнний час; брак досвіду; обмежений доступ до інтернету; обмежена інформація про онлайн-інструменти; нечіткі інструкції від керівництва закладів; відсутність мотивації та погана можливість обмінюватися досвідом з колегами.

До загальних проблем можна додати спеціальні проблеми, пов'язані з особливостями проведення занять фізичної культури у дистанційному форматі. Оскільки кількість

особливостей, на які викладачам фізкультури доводиться звертати увагу при організації та проведенні уроків, набагато більша, ніж у роботі викладачів інших предметів.

Специфічними проблемами дистанційного навчання на уроках фізичної культури є обмежений простір вдома, відсутність прямого контролю за безпекою учнів, відсутність доступу до шкільних матеріалів та технологічної інфраструктури, відсутність доступу до ігрових методів на онлайн-уроках, відсутність доступу до методів змагання, коли сили учнів порівнюються для визначення переможців та переможених та неможливість оцінити розвиток фізичних якостей відповідно до навчальних стандартів, розроблених для кожного заняття в модулі.

**Висновок.** Проаналізувавши дослідження науковців, варто дійти висновку, що існують як загальні, так і специфічні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в навчальних закладах. До загальних проблем можна віднести відсутність якісного інтернет-зв'язку, недостатнє забезпечення учасників освітнього процесу необхідною комп'ютерною технікою, недостатній рівень навичок використання інформаційно-цифрових технологій навчання всіма учасниками освітнього процесу та відсутність чітких інструкцій щодо використання онлайн-інструментів.


1. Мальований ЮІ. Дистанційне навчання: реалії і перспективи. Вісник Національної академії педагогічних наук України; 2020; 2(1): 1–3.
2. Овчарук ОВ. Результати онлайн-опитування «Потреби вчителів у підвищенні фахового рівня з питань використання цифрових засобів та ІКТ в умовах карантину». Вісник Національної академії педагогічних наук України; 2020; 2(1): 1–4.


## ВПЛИВ ВІЙСЬКОГОВО СТАНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ШКОЛЯРІВ


**Велько Катерина, Ковальчук Вікторія**
**Національний університет фізичного виховання та спорту України,**
**м. Київ, Україна**


**Актуальність дослідження.** Перебування України в умовах військового стану вже більше двох років має беззаперечний вплив як на державу, соціум в цілому, так і на окремі інституції та окремих осіб. Сфера освіти вже зазнала змін під час карантинних обмежень 2020 року і зараз вимушена ще більше адаптуватись. Психологічний клімат школярів в умовах воєнного стану змінюється як під дією цих загальносоціальних факторів, так і під впливом на дитячу психіку досвіду війни.

**Результати дослідження.** За результатами аналізу літератури щодо психологічного клімату школярів в умовах воєнного стану, важливо зазначити, що експерти, які працюють з дітьми, ставшими свідками війни, відмічають різноманітні зміни у поведінці та стані дітей, а саме: нервовість, тривожність, наляканість, страх гучних звуків, страх виходу на вулицю, замкнутість, пригніченість, неочікувана емоційність навіть через незначні речі в залежності від того, що пережила дитина [3].

Не дивлячись на те, що ситуація війни супроводжується великою кількістю травматичних подій, які характеризуються такими факторами як раптовість, руйнівна сила, загроза життю та цілісності людини, такі події мають бути адекватно інтегровані в життєвий досвід особистості для подальшого її розвитку та побудови власного життя [3].

Відчизняні науковці, при дослідженні дітей вимушених переселенців та дітей, які не залишали Київ, виявили підвищену тривожність, емоційну напруженість, падіння рівня активності, знижений настрій, невпевненість у собі, проблеми в комунікативній сфері [2].

Але аналізуючи вплив ситуації війни на психологічний клімат школярів, важливо враховувати не тільки характер подій, а й вік школярів, їх психологічну готовність і наявність достатніх захисних механізмів для подолання викликів війни.

Вчені підкреслюють, що для людини взаємодія з групами людей або людською спільнотою є не тільки важливим фактором особистого розвитку, причетності, безпеки, але і показником рівня добробуту, психологічного стану [2]. Науковці одностайні в думці, що у воєнний час освітні організації, мають слугувати для дітей не лише осередком знань, а й місцем фізичної та психологічної безпеки, місцем, де дитина зможе покращити свій добробут [4].

На психологічний клімат школярів мають вплив не тільки відносини в середині дитячого колективу, але й відносини з викладачами, а також в педегогічному колективі [1]. Дослідження показали, що вчителі під час роботи в стані війни мають вищий рівень можливого розвитку посттравматичних розладів, адже вони не тільки переживають власний стрес, але і мають працювати із травмованими дітьми та їх батьками – так званий, вторинний травматичний стрес [2]. За дослідженнями науковців, психологічного клімату київських шкіл, педагогічні працівники не відчували достатньої безпеки та захищеності в колективі, існувала нервова напруга та незадоволеність психологічним кліматом колективу. Ці показники не є критичними, але не мають і позитивної динаміки, що ставить перед освітянами небезпеку вигоряння [5].

Також важливо зазначити, що ситуація війни може впливати на всіх учасників освітнього процесу неможливістю зосередитись на навчанні, що можливо тільки при відчутті безпеки. Але одночасно, показники успішності – є одним із факторів психологічного клімату навчального процесу [1] і тому навчання в умовах війни додає ще більшої напруги у психологічному кліматі школярів.

Таким чином, розглядаючи психологічний клімат школярів під час військового стану, важливо враховувати:

- особисті ресурси дитини на подолання несприятливих факторів зовнішнього середовища ;
- особисті ресурси педагогічних працівників та адміністрації освітніх установ та організацій для адаптації до умов військового часу та забезпечення оптимального шкільного клімату;
- взаємодію між учасниками шкільного процесу, як показник адаптивності до нових умов, процесу напрацювання адаптивних механізмів саме цих учасників, саме в цей час, саме в цих умовах.
- сенсові орієнтири освітнього процесу для його учасників.

**Висновки.** Виходячи з викладеного вище, дослідження психологічного клімату школярів є важливими в сучасних умовах військового стану, а також – після військового стану, так як це динамічний показник психологічних, соціальних та соціально-психологічних процесів у дітей, які мають безумовний вплив на соціальні процеси, майбутнє української освітянської сфери, а також - українського суспільства в цілому.

В майбутніх дослідженнях варто продовжити дослідження зміни психологічного клімату дітей та підлітків в умовах воєнного стану буде продовжено в наступних дослідженнях.


1. Карплюк СО. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі педагогічного ВНЗ. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. Київ. 2006; 9: 421-429.
2. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни: практичний посібник. Пророк НВ., редактор. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; 2023. 220 с.
3. Сміт П, Дирегров А, Юле В. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років. пер. з англ. О. Антонишин; Явна К., редактор. Львів: Галицька Видавнича Спілка; 2022: 108 с.

4. Чигирин СК, Власенко ІА. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічного клімату в освітніх організаціях. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2023: 296-298.
5. Lynov, K., Merzliakova, O., Sabol, D., Matviichuk, O. Social and psychological climate in the general secondary education institutions of Kyiv under the conditions of the marital law. Continuing Professional Education: Theory and Practice, 2023; 76(3): 61–74. https://doi.org/10.28925/1609-8595.2023.3.6.

## ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

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

**Актуальність дослідження.** Уведений воєнний стан в Україні позначився на усіх сферах нашого життя, значних змін зазнала й освітня галузь, в тому числі й фізична культура. У закладах освіти для забезпечення безпекової ситуації на деякий час було призупинено освітній процес через загрозу життю та здоров'ю учасників освітнього процесу, масштабні руйнування освітньої інфраструктури (пошкодження приміщень закладів освіти, навчальної матеріально-технічної бази тощо), вимушене масштабне переміщення учасників освітнього процесу в межах України та за кордон, що призвело до значних втрат контингенту здобувачів освіти та педагогічного складу.

Після вимушеної перерви освітній процес продовжився з використанням усіх доступних форм: онлайн, офлайн або у змішаному режимі. Так, відповідно до Закону України «Про освіту» статті $57^1$ щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану, зазначено, що здобувачам освіти, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), залишити робоче місце, місце навчання, незалежно від місця їх проживання на час особливого періоду гарантується організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників [1].

В умовах воєнного стану наша країна докладає максимум зусиль для забезпечення сталості навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів і студентів, вчителів і викладачів, підтримки тих, хто був змушений виїхати за кордон або до безпечніших регіонів України, для продовження системних реформ на всіх рівнях освіти.

**Результати дослідження.** Успішній реалізації дистанційного навчання в країні істотно сприяє її державна політика. За роки незалежності було ухвалено ряд законів щодо інформатизації суспільства, зокрема Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Закон України «Про Національну програму інформатизації», «Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні» та у 2020 році прийнято «Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти» [2] та ін.

Виклики сучасного суспільства, зокрема воєнний стан в Україні, вносять свої корективи в систему дистанційної освіти. Вона стає більш затребуваною, зростає актуальність проблем, пов'язаних з організацією навчання різних вікових груп здобувачів освіти, з вибором інтернет-платформ для організації освітньої діяльності учнів, поєднанням традиційних методів навчання зі специфічними для дистанційної освіти. Методика проведення дистанційних занять з фізичної культури знаходиться у процесі становлення, а принципи дистанційного навчання та його особливості стали серйозними викликами для системи освіти в цілому.

В умовах сьогодення уроки фізичної культури набувають ще більшого значення, адже рухова активність допомагає підтримувати належний рівень фізичного, функціонального

стану організму, має оздоровчу спрямованість, зменшує напруженість, тривожність, сприяє відновленню психічного і фізичного здоров'я тощо, однак заняття онлайн мають ряд проблем. Дистанційне навчання передбачає доступ до інтернету, технічне забезпечення (комп'ютер, ноутбук, планшет, смартфон тощо) в усіх учасників освітнього процесу. Виникає проблема – доступ до якісного інтернету, і відповідно, відсутність рівних умов для усіх учасників освітнього процесу. Інша проблема – це не володіння деякими педагогами різними технологіями дистанційної освіти. Сучасні учні, навіть учні початкової школи, швидко опановують електронні засоби навчання. Для учителів ця проблема ускладнюється тим, що їм потрібно не просто опанувати новий засіб, а й змінити власну відпрацьовану роками методику навчання, знайти та застосувати нові методи і форми так, щоб досягти обов'язкових результатів навчання.

Відповідно до профілю предмета кожен учитель використовує зручні для його діяльності додаткові засоби комунікації. За нашими дослідженнями, учителі фізичної культури частіше за все користуються матеріалами «Всеукраїнської школи он-лайн» (52%), «Всеукраїнського проєкту JuniorS» (31%), «Всеосвіти» (16%) та інші (1%). Також, за опитуванням, 76% педагогів відзначили, що важливою проблемою, яка є в період дистанційного навчання, це неможливість комунікації у звичному режимі: між учителем і учнями, учнів між собою. Адже, за умов традиційного очного навчання у школі відбувається постійна комунікація (вербальна й невербальна), під час дистанційного навчання соціальна комунікація зменшується, її невербальна частина майже зникає. І виникає проблема: як організувати комунікацію між учителем і школярами, учнів між собою під час синхронної онлайн-зустрічі, а також якою має бути віртуальна навчальна комунікація в асинхронному режимі, щоб вона не займала весь вільний час педагога і учнів. Результати анкетування, проведені в закладах освіти, показують, що позитивно ставляться до організації дистанційного навчання 40,5% опитаних, вважаючи заняття цікавими, зрозумілими, не складними; однак 15,5% опитаних учнів ставляться до проведення дистанційного навчання негативно, формат роботи не влаштовує, не все зрозуміло, до того ж відволікають перерви в роботі інтернету, (зокрема вимикання світла) тощо, решта 44% нейтрально ставляться до навчання онлайн, вони відмічають, шо їм немає різниці, як проходить урок – офлайн чи онлайн.

Зауважимо, що саме для уроків фізкультури важливою є практична частина, якісне виконання вправ, а при віддаленому навчанні учителям важко відстежити техніку виконання. Хоча дистанційне навчання не може замінити стандартні практичні уроки з фізичної культури, бо їх основа – довільна рухова діяльність, яка формує необхідні вміння та навички, фізичні здібності, що дозволяють оптимізувати стан здоров'я і працездатність, але треба враховувати й те, що система дистанційного навчання включає різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати мотивацію і спрямування на оздоровчу фізичну активність. Поступове набуття навичок самоорганізації дистанційної навчальної діяльності дозволило зробити процес набуття освіти більш якісним. завдяки коригуванню навчальних завдань, організації задовільних умов для занять фізичною культурою вдома, забезпечення доступності здобувачів освіти до мережі інтернет, гнучкості часових меж для заняття спортом, дистанційне навчання в основному проводилось на належному рівні. Педагогам вдається підтримувати ефективність виконання основних завдань навчального процесу та уникати більшості проблем дистанційного навчання для підвищення і вдосконалення якості освітнього процесу з фізичної культури в умовах воєнного стану. Це далеко не повний перелік проблем, з якими стикаються учителі й учні під час дистанційного навчання в умовах воєнного часу.

**Висновок.** Організація якісного дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану – складний і надважкий процес. Але кропітка систематична робота щодо впровадження й удосконалення сучасних технологій дистанційного навчання в освітній процес врешті-решт допомагає досягти позитивних результатів.

1. Про освіту, Закон України № 2145-VIII, 5 верес. 2017 (Україна). Доступно на: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text

2. Про затвердження Положення про дистанційне навчання, Наказ № 703/23235, 30 квіт. 2013 (Україна). Доступно на: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text

## ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

**Дармограй Юлія, Толкунова Інна**
**Національний університет фізичного виховання і спорту України,**
**м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** Останні зміни в українській системі освіти, зумовлені переходом на дистанційне навчання через складні обставини, включно з пандемією COVID-19 та війною в Україні, призвели до суттєвих викликів для практичних дисциплін, зокрема фізичної культури. Впровадження дистанційних методів навчання негативно позначилося на фізичному стані студентів, оскільки знизилась кількість фізичної активності і посилився стресовий вплив. Це вимагає розробки нових підходів до організації рухової діяльності студентів у дистанційному форматі.[1]

Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління є ключовим завданням сучасної освіти. Відомо, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на розвиток і функціонування всіх систем організму, сприяють підвищенню працездатності, зміцненню імунітету та покращенню загального здоров'я. Отже, залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою є важливим чинником забезпечення їх здорового способу життя.

**Результати дослідження.** Значна частина студентів, переходячи на дистанційне навчання, зіштовхується зі зниженням рівня фізичної активності через відсутність структурованого розкладу занять та підтримки з боку викладачів. Відсутність колективних занять, де зазвичай формується змагальний дух та підтримка групи, також знижує мотивацію до регулярних тренувань. Крім того, труднощі з самоорганізацією та дефіцит дисципліни під час дистанційного навчання негативно позначаються на рівні фізичної активності[2].

Незважаючи на ці труднощі, дистанційне навчання також має певні переваги. Використання цифрових платформ дає студентам можливість індивідуально планувати час та місце для занять, що дозволяє адаптувати фізичні вправи під їх особисті потреби. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації можуть продовжувати підтримувати свою фізичну активність, навіть в умовах дистанційного навчання. У цьому важливу роль відіграють викладачі, які застосовують різноманітні інноваційні методи для підтримки мотивації студентів, такі як інтерактивні відеоуроки, онлайн-челенджі та змагання.

Ефективна організація дистанційного навчання у фізичній культурі потребує цікавого і актуального навчального контенту, який супроводжується зворотнім зв'язком та заохоченням студентів. Важливою є також роль соціальних факторів, включаючи підтримку родини та якісну комунікацію між учнями і викладачами. Щоб підвищити мотивацію до фізичних занять, викладачам слід забезпечити чітке формулювання завдань, використовувати відеоматеріали з прикладами вправ та надавати позитивний зворотний зв’язок, акцентуючи увагу на зусиллях студентів, а не лише на їх результатах.[3]

Таким чином, вплив дистанційного навчання на мотивацію до фізичної активності може бути як негативним, так і позитивним. Важливо створювати умови для підтримки інтересу до занять фізичною культурою навіть у складних умовах дистанційної освіти.

Дистанційне навчання стало значущою складовою освітніх систем у всьому світі, зокрема в умовах пандемії COVID-19 та війни.

За даними, у 1997 році близько 50 мільйонів людей отримали вищу освіту через дистанційні програми, а до 2006 року ця цифра зросла до 96,5 мільйонів, а у 2023 році їхня кількість 120 мільйонів.. Прогнозується, що у подальших роках їхня кількість буде тільки збільшуватися.

Дистанційна освіта, завдяки розвитку технологій, стає все більш доступною та ефективною. У XXI столітті поширення Інтернету, доступ до комп'ютерних технологій і впровадження новітніх освітніх платформ (такі як Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams) сприяють зростанню популярності дистанційного навчання.

Країни, такі як Франція, США, Австралія, Індія, Китай та інші, активно розвивають дистанційні програми, використовуючи різноманітні технологічні рішення. Наприклад, Французький національний центр дистанційного навчання (CEND) надає тисячі курсів, а в Австралії успішно функціонує консорціум Open Learning Australia. У низці країн від 10% до 25% студентів навчаються дистанційно.

Необхідність у цифровій грамотності та готовності освітніх установ адаптуватися до нових умов навчання стала критично важливою, особливо в умовах війни в Україні, де дистанційне навчання стало альтернативою очному. Однак учасники освітнього процесу стикалися з труднощами, такими як стрес, нестача навчальних матеріалів і труднощі в засвоєнні матеріалу через поганий зв'язок [4].

**Висновки.** Дистанційне навчання, особливо під час пандемії та війни, суттєво вплинуло на мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Зміна формату навчання може знижувати зацікавленість у фізичній активності, водночас використання технологій, таких як онлайн-тренування та додатки для моніторингу фізичної активності, може стимулювати мотивацію. Психологічний стан учнів, зокрема стрес та невизначеність, негативно впливають на їхню активність, підкреслюючи важливість підтримки ментального здоров'я. Досвід інших країн у дистанційному навчанні може бути корисним для України у формуванні ефективних програм фізичної активності. Освітнім установам слід зосередитися на інтеграції технологій, які підтримують фізичну активність, та вдосконаленні організації занять у дистанційному форматі, щоб зберегти мотивацію учнів до фізичної культури в умовах змін.


1. Щербак Р, Джерелій В, Єгоров П. Вплив занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання. Scientific Collection "InterConf". 2023; 144: 548-554. Available from: https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2567
2. Стрикаленко Є, Стрикаленко А, Шалар О, Шалар Г. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час воєнного стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2024; (3(175)):185-190. Available from: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1864
3. Дорошенко ГО. Активізація фізичної активності учнів в умовах дистанційного навчання [кваліфікаційна робота]. Херсон: Херсонський державний університет; 2021. 26 с.
Available from: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14574/Doroschenko_ffvs_2021.pdf ?se quence=1
4. Гриценко ІМ. Вплив дистанційного навчання на фізичний розвиток молодших школярів (з досвіду роботи): навчально-методичний посібник. Федірко ЖВ., редактор. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського»; 2024. 32 с.

# ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**Єфременко Андрій**
**Харківська державна академія фізичної культури,**
**м. Харків, Україна**

**Актуальність дослідження.** Проблема дистанційного навчання в вищій школі Харківського регіоу не втратила актуальності у зв'язку зі складною безпековою ситуацією. Нажаль, сподівання на її покращення певним чином гальмує процес створення повноцінних дистанційних курсів навчальних дисциплін, в тому числі в сфері підготовки тренерів з легкої атлетики. Якщо транзакційна відстань між учасниками навчального процесу не може бути подолана в умовах сучасних технологій, то проблематика сприйняття здобувачами освіти дистанційних технологій має вирішуватися першочергово [5]. Проте, досліджень щодо можливостей покращення якості навчання майбутніх спортивних тренерів із використанням технологій дистанційного навчання недостатньо. Відомо, що психологія дистанційного навчання є відмінною від моделі навчання в класі [2]. Дослідниками встановлено, що саме проблема мотивації в умовах навчання в онлайн форматі є фактором зниження успішності їх проходження [1, 3]. При чому, проблема загострюється для здобувачів молодшого віку. Необхідно актуалізувати пошук можливостей вивчення психологічних особливостей сприйняття навчання з елементами дистанційних технологій в підготовці майбутніх тренерів з легкої атлетики.

**Результати дослідження.** Вирішення означеної проблеми знаходиться в площині моніторингу психологічного сприйняття ситуації, коли діалог здобувача з педагогом відбувається у віртуальному середовищі. Незважаючи на інтерактивні переваги такого формату, спілкування між учасниками навчального процесу суттєво порушується [4]. Для педагога ускладнюється зворотній зв'язок із здобувачами, в тому числі емоційний. Здобувачі ж знаходяться під додатковим тиском від відсутності можливості невимушено сприймати інформацію. Це пов'язано часто з неналежною організацією місця навчання, що додатково негативно впливає на не налаштованість до сприйняття інформації та мотивацію до навчальної діяльності.

Відсутність системи моніторингу психологічної готовності до навчання не дозволяє сформувати мотиваційне освітнє середовище в віртуальних умовах. Можливість попереднього оцінювання психологічної готовності до навчання сприяла б встановленню групових особливостей щодо відношення здобувачів освіти до формату навчання з використанням дистанційних технологій.

В якості складових моніторингу оперативного психологічного стану здобувачів освіти можна орієнтуватися на визначення: тривожності; мотивації до навчальної діяльності. Об'єктивними показниками можуть виступати: короткі опитування перед початком заняття у тестовому форматі щодо знання вивченого навчального матеріалу; робота у групах; формат «перевернутого класу». В першому випадку слід говорити про діагностику, а в другому – додатково про стимуляцію до навчальної діяльності в умовах навчання з використанням дистанційних технологій.

Результати оперативного оцінювання психологічної готовності дозволять сформувати уявлення про групові особливості налаштування здобувачів освіти до навчання з використанням цифрових технологій. Таким чином, пошук можливостей оптимізації дистанційного навчання в сучасних умовах передбачає розробку системи моніторингу психологічної готовності здобувачів освіти.

**Висновок.** Запропонований підхід контролю психологічної готовності майбутніх тренерів з виду спорту до навчання в умовах використання дистанційних технологій дозволяє педагогам зберегти потенціал успішності викладання. Він також буде способом додаткового мотивування та налаштовування здобувачів освіти на академічні досягнення. Зазначений підхід додатково розширюватиме можливості зворотного зв'язку між учасниками освітнього

процесу. Подальші дослідження будуть спрямованості на емпіричне обґрунтування можливостей контролю психологічної готовності майбутніх тренерів з виду спорту до навчання в умовах використання дистанційних технологій.


1. Bayram A, Özsaban A, Durgun H, Aksoy F, Turan N, Köktürk Dalcali B, et al. Nursing students' perceptions of nursing diagnoses, critical thinking motivations, and problem-solving skills during distance learning: A multicentral study. Int J Nurs Knowl. 2022;33(4):304-11.
2. Bojović Ž, Bojović PD, Vujošević D, Šuh J. Education in times of crisis: Rapid transition to distance learning. Comput Appl Eng Educ. 2020;28(6):1467-89.
3. Erlangga DT. Student problems in online learning: solutions to keep education going on. J Engl Lang Teach Learn. 2022;3(1):21-6.
4. Mastan IA, Sensuse DI, Suryono RR, Kautsarina K. Evaluation of distance learning system (e-learning): a systematic literature review. J Teknoinfo. 2022;16(1):132-7.
5. Fojtík R. Problems of distance education. Icte J. 2018;7(1):14-23.


## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ


**Калиневич Анастасія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, особливо в умовах воєнного стану, питання стресостійкості набуває особливої ваги. Військові конфлікти призводять до значного психоемоційного навантаження на населення, що може викликати різноманітні психічні розлади та зниження якості життя. Фізична активність є важливим фактором, який може позитивно впливати на психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу і підвищуючи загальну стресостійкість.

**Результати дослідження.** Вплив фізичних вправ на фізичний та психологічний розвиток людини є надзвичайно значущим. Регулярні фізичні вправи сприяють вивільненню ендорфінів, які покращують настрій та знижують відчуття тривоги. Це особливо важливо в умовах стресу, коли людина потребує додаткової підтримки для подолання негативних емоцій [1]. З психологічної точки зору, фізична активність стимулює вироблення ендорфінів та серотоніну — так званих «гормонів щастя», які підвищують настрій, зменшують рівень тривожності та стресу, а також покращують загальне самопочуття. Вправи допомагають боротися з депресією та покращують якість сну, що є важливим для збереження емоційної рівноваги. Фізична активність часто супроводжується соціальними взаємодіями, що може допомогти людям відчувати підтримку та зменшити почуття ізоляції, яке часто виникає під час кризових ситуацій [2].

Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розширенню функціональних та адаптаційних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, а також опорно-рухового апарату. Підвищується активність ферментативних реакцій, інтенсифікуються окисно-відновні процеси в тканинах, збільшується стійкість організму до негативних факторів зовнішнього середовища, покращується пам'ять, знижується рівень дратівливості, нормалізується сон.

Здоров'я тіла безпосередньо пов'язане зі здоров'ям розуму. Підтримка фізичної форми може зменшити ризик розвитку соматичних захворювань, які можуть бути наслідком стресу, таких як серцево-судинні захворювання [3]. Люди, які регулярно займаються фізичною активністю, зазвичай краще адаптуються до стресових ситуацій. Вони мають більш ефективні механізми подолання стресу, що може бути критично важливим у воєнний час.

Фізичні вправи позитивно впливають на нервову систему, розвиваючи координацію рухів, регулюючи функції серцево-судинної і дихальної систем та тренуючи адаптаційні механізми організму. Крім того, під час м’язової роботи нервова система отримує потужний потік імпульсів, що важливо для підтримки її тонусу. Фізична активність позитивно впливає і на психологічний стан: знижує рівень страху, допомагає подолати депресію, покращує якість сну і загальне самопочуття.

Види фізичної активності найбільш ефективні для зняття стресу:

- аеробні вправи: біг, плавання, їзда на велосипеді – допомагають вивільнити велику кількість енергії та зняти напругу;
- силові тренування: зміцнюють м'язи, підвищують силу та витривалість, дають відчуття контролю над своїм тілом;
- йога, пілатес: сприяють розвитку гнучкості, координації, покращенню дихання та концентрації, допомагають розслабити тіло і розум;
- прогулянки на свіжому повітрі: навіть короткі прогулянки можуть значно покращити настрій і зняти стрес.

Ще одним важливим аспектом фізичних навантажень є їхній вплив на когнітивні функції. Регулярна фізична активність покращує кровопостачання мозку, що стимулює пам’ять, увагу та інші розумові здібності. Це особливо важливо для людей старшого віку, оскільки фізичні вправи можуть зменшити ризик розвитку деменції та покращити якість життя в цілому [4].

**Висновок.** Фізична активність є важливим фактором у формуванні стресостійкості в умовах воєнного стану. Вона не лише покращує фізичне здоров'я, але й сприяє емоційній стабільності, соціальній підтримці та адаптації до стресу. Розробка та реалізація програм фізичної активності можуть стати ефективним засобом підтримки населення в кризових ситуаціях.


1. Олена Мала. Як спорт впливає на ментальне здоров'я? Доступно на: https://zarpa.com.ua/blog/yak-sport-vplivaye-na-mentalne-zdorovya (дата звернення: 20.09.2024 р.)
2. Огниста КМ. Стройові вправи у фізичному вихованні школярів Навчальний посібник. Тернопіль: «Астон»; 2001. 58 с.
3. Клименко ВВ. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП; 2006: 423–424.
4. Фізична активність та психічне здоров’я: чому покращується самопочуття та настрій. URL: https://psyhologist.com.ua/vpliv-sportu-na-psixologichnij-rozvitok-ditini-korist-fizichnix-zanyat-dlya-psixichnogo-zdorovya/ (дата звернення: 20.09.2024 р.)



**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

# ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

**Карабанов Євген, Осіпов Віталій**
**Обласний коледж "Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка" Полтавської обласної ради**
**м. Кременчук, Україна**

**Актуальність дослідження.** Пандемія COVID-19 вже вплинула на освітні процеси, а з початком війни нові виклики лише посилилися. Військові дії призводять до перебоїв з електроенергією та інтернетом, що ускладнює проведення онлайн-занять. У багатьох регіонах немає можливості стабільно підтримувати інтернет-зв'язок або використовувати технічні засоби. Постійна небезпека, страх, стрес і невизначеність впливають на концентрацію та мотивацію учнів і викладачів. У навчальних закладах значну роль грає соціальна взаємодія, яка є обмеженою у дистанційному форматі. Це стосується як студентів, так і викладачів. Крім технічних та емоційних аспектів, пандемія COVID-19 та війна спричинили ще глибші соціальні й психологічні проблеми в освітній системі. В умовах війни багато родин опинилися у скрутних умовах через втрату роботи, житла або переміщення в інші регіони. Це призводить до нерівності в доступі до освіти, оскільки не всі можуть собі дозволити якісні гаджети, стабільний інтернет або навчальні матеріали. Постійні вибухи, повітряні тривоги та небезпека змушують студентів та викладачів бути у стані постійної тривоги, що негативно впливає на здатність зосереджуватися і вчитися. У деяких регіонах діти змушені навчатися у бомбосховищах, що додає додаткових стресових факторів.

**Результати дослідження**. У вирішенні проблеми фізичної активності населення під час дистанційного навчання та в умовах обмежень, пов'язаних із воєнним станом або іншими факторами, важливу роль відіграють цифрові платформи та мобільні додатки. У Обласному коледжі "Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка" Полтавської обласної ради ми активно використовуємо цифрові платформи для навчання студентів спеціальностей, особливо в умовах дистанційного навчання та обмежень, пов'язаних із воєнним станом. Викладачі та студенти використовують різні онлайн-ресурси, що дозволяють зберігати високий рівень освітнього процесу, а також підтримувати фізичну активність. Nike Training Club та Adidas Training by Runtastic. студенти мають доступ до мобільних додатків, які пропонують структуровані тренувальні програми. Завдяки цим платформам вони можуть викладачі регулюють індивідуальні тренування залежно від рівня фізичної підготовленості та цілей, а також контролюють прогрес [2]. Strava. Використовується для фіксації фізичної активності студентів, таких як біг, ходьба або їзда на велосипеді. Цей додаток дозволяє нам відстежувати дистанції, час і прогрес, що є важливим для контролю фізичної форми [2].

В результаті використання цих платформ ми змогли отримати позитивні результати щодо підтримки фізичної активності серед студентів. У середньому, кожен студент виконує щонайменше 3-4 тренування на тиждень, тривалістю від 30 до 60 хвилин. Студенти активно долучаються до різних програм тренувань і демонструють високий рівень залученості, що позитивно впливає на їх загальний стан здоров'я та психоемоційний стан в умовах стресових ситуацій. Результати роботи з психоемоційним станом. В режимі онлайн студенти беруть участь у групових сесіях, де обговорюються їхні емоції, труднощі в навчанні та способи подолання стресу. Ці зустрічі сприяють створенню відчуття підтримки й колективної взаємодії, що допомагає зменшити почуття ізольованості. Студентам рекомендуються мобільні додатки, такі як Calm та Headspace, що пропонують короткі сеанси медитацій, дихальні вправи та техніки релаксації [1]. Це дає можливість студентам займатися своїм емоційним здоров'ям у зручний для них час. За результатами регулярних опитувань, близько 70% студентів зазначили, що вони почуваються більш спокійно та впевнено після участі у психологічних тренінгах і вправах на релаксацію. Це позитивно позначається на їхній мотивації та здатності зосереджуватися під час навчального процесу. Завдяки таким рішенням

ми забезпечуємо стабільний рівень фізичної та психологічної підготовки навіть в умовах дистанційного навчання та обмежень, що спричинені війною.

**Висновки** нашого дослідження свідчать про ефективність використання цифрових платформ та мобільних додатків для підтримки фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання та обмежень, пов'язаних із воєнним станом. Завдяки додаткам Nike Training Club, Adidas Training by Runtastic, Strava, Calm та Headspace студенти мають можливість виконувати індивідуальні тренування, контролювати свій прогрес і підтримувати фізичну форму та психоемоційний стан.


1. Bunn JA, Navalta JW, Fountaine CJ, Reece JD. Current State of Commercial Wearable Technology in Physical Activity Monitoring 2015-2017. Int J Exerc Sci. 2018 Jan 2;11(7):503-515.
2. Hicks JL, Althoff T, Sosic R. et al. Best practices for analyzing large-scale health data from wearables and smartphone apps. npj Digit. Med. 2, 45 (2019). https://doi.org/10.1038/s41746-019-0121-1


## МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ДО ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ


**Кихтюк Оксана**
**Волинський національний університет імені Лесі Українки,**
**м. Луцьк, Україна**


**Актуальність дослідження** викликана умовами сьогоднішнього життя, дозвілля та навчання підлітків, студентів, молоді загалом. Світова пандемія коронавірусу змусила освітян запроваджувати в широке користування дистанційну форму здобування знань, повномасштабна війна продовжила у більшості регіонів України таке навчання. Вивчення мотиваційної сфери є важливим аспектом у формуванні особистості, оскільки головним потенціалом молодих людей є мотивація. Мотиваційна сфера учнів спортивних шкіл стала предметом особливої уваги в системі розвитку та розкриття усіх здібностей, потенційних внутрішніх ресурсів, можливостей.

**Мета:** вивчити потребнісно-мотиваційну сферу підлітків в умовах дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Мотив і мотивація, як основні рушії активності особистості, мають суттєву різницю. Мотивація охоплює ширший спектр психологічних аспектів, ніж мотив, і виконує роль рушійних сил у діяльності. Саме мотивація спонукає кожного спортсмена бути відданим тренуванням, прагнути до досконалості, присвячуючи роки тренуванням, прагнучи до досконалості. Це інтеграція усіх індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, які визначаються в процесі співвіднесення його здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, створюючи основи для постановки і реалізації цілей, які спрямовані на досягнення максимально можливого спортивного результату на даний момент. Важливими чинниками, які впливають на мотивацію учнів у дистанційному навчанні, є: технологічна доступність, соціальна підтримка, особисті цілі у спорті. Наукові дослідження щодо підвищення ефективності фізичного виховання студентів під час віддаленого навчання, стверджують, що організація результативного дистанційного навчання та адаптація освітнього процесу з фізичного виховання до сучасних вимог повинні фокусуватися на фізичному розвитку, сприяти зміцненню здоров'я та загартуванню організму, вимагає суттєвих змін і модернізації підходів до організації фізичного виховання, щоб забезпечити ефективність досягнення його цілей [1]. Для підтримки і підвищення мотивації учнів у дистанційних умовах можна застосовувати різні методи. Так, використання інтерактивних платформ для проведення тренувань сприяє залученню учнів та підтримує їхню активність. Організація онлайн-змагань стимулює учнів до активної участі та змагань з

однолітками. Регулярна комунікація з тренерами, що включає оцінювання результатів і рекомендації, допомагає підтримувати мотивацію учнів, сприяє збереженню інтересу до занять.

З метою вивчення мотиваційної сфери підлітків в умовах дистанційного навчання спорту було використано методику В. Е. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості». Було опитано 25 осіб, які повністю перебувають на дистанційному навчання та 30 осіб – переважно мають заняття офлайн. Результати засвідчують найвищі показники отриманих даних по мотивації спілкування, творчій активності з однолітками у двох групах, а також нижчі результати по соціальному статус та соціальній корисності. Вияв матеріальних цінностей як комфорт та підтримка життєзабезпечення опинилися із найнижчими результатами в опитуванні, що свідчить про незначущість цих мотивів у цьому віковому періоді. Чинник дистанційного навчання спровокував саме високі дані по самореалізації, соціальній корисності та спілкуванню. Обмежений доступ до живого спілкування, прагнення відчуття згуртованості, причетності до значимої групи визначив результати опитування.

**Висновки**. Таким чином, мотивація учнів спортивних шкіл у умовах дистанційного навчання є складним і багатогранним процесом, що залежить від різних факторів. Приналежність до групи однолітків, прагнення до спілкування та розкриття власного потенціалу у спортивних заняттях офлайн є високо значущою потребою у підлітків. Використання сучасних технологій, соціальна підтримка, особисті цілі та новітні методи навчання можуть значно підвищити мотивацію учнів і забезпечити їхню активність та результативність навіть у дистанційних умовах. Подальші дослідження в цій галузі можуть допомогти в розробці ефективних стратегій для підтримки мотивації в спортивному навчанні у підлітковому віці.


1. Гуртова Т, Пономарьов С. Фізичне виховання як чинник здоров’я збереження студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2022; (5(150): 35-39. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).08
2. Денисовець ТМ, Квак ОВ. Особливості впливу природніх чинників на функціональний стан організму дітей шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: УД імені Михайла Драгоманова; 2023; 10 (170): 67-72
3. Стрикаленко Є, Стрикаленко А, Шалар О, Шалар Г. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2024; (3(175): 185-190. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).36


## ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ


**Кобелюх Уляна**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження.** З моменту повномасштабного вторгнення, яке відбулося 24 лютого 2022 року, дистанційне навчання стало невід’ємною частиною сучасного освітнього процесу України. Таке навчання дає змогу учням отримувати знання з будь якої точки світу, навіть у зоні бойових дій, зокрема і з фізичної культури. Здавалось би, що неможливо проводити урок фізкультури онлайн і для цього потрібно бути присутнім офлайн, у спортзалі чи на спортивному майданчику, але зараз технології дозволяють проводити заняття і через об’єктиви камер. Усі учасники навчально-виховного процесу наразі переживають надмірне

психологічне напруження, що призводить до апатії дітей, втоми та виснаження педагогів, і саме ця дисципліна дозволяє відволіктися від подій, які відбуваються за вікном кожного українця, та привести своє ментальне здоров'я до ладу [1].

**Результати дослідження.** За час декількох карантинів та повномасштабного вторгнення середнє фізичне навантаження людей та дітей знизилося приблизно в 50 разів порівняно з попередніми роками. Перебування вдома протягом тривалого періоду часу може ускладнити підтримку фізичної активності, адже малорухливий спосіб життя та низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров'я, самопочуття та якість життя [1].

Постійне перебування вдома також може стати причиною стресу та поставити під загрозу психічне здоров'я учнів. Вважається, що фізична активність сприяє зниженню тривожності та стресу, адже учень відволікається від проблем. Також під час фізичної активності виділяється велика кількість ендорфінів, які покращують психічно-емоційний стан учня, бо нервова система розпізнає ендорфіни як «гормони радості», що знижує напруженість та призводить до відчуття комфорту [2, с. 46]. Саме тому важливо, щоб уроки фізичної культури були цікавими для учнів навіть у дистанційному форматі. Проте, сучасних дітей важко зацікавити звичними для всіх вправами. Для таких випадків існує багато інноваційних технологій, які можна використовувати під час проведення уроків, застосування яких може бути корисним для підвищення ефективності навчального процесу та фізичного здоров'я учнів. Урок фізичної культури на дистанційному навчанні можна урізноманітнювати різними способами, туг велику роль відіграє фантазія вчителя [3, с. 64].

У дистанційного навчання є як плюси, так і мінуси, розглянемо їх детальніше.

До позитивних можемо виділити такі:

1) вчитель має більше можливостей для інформаційно-мультимедійного супроводу навчального процесу;

2) вчитель вже не обмежений інвентарем власного навчального закладу при виборі завдань на урок;

3) знаходження дітей не в одному приміщенні під час занять дозволяє підтримувати дисципліну, а також, більш індивідуальний підхід до кожного учня і зручніший візуальний контроль за виконанням вправ.

Негативними ж факторами є:

1) відсутність зорового контакту та «живого» спілкування з учнями;

2) відсутність у частини дітей технічних засобів та можливостей перегляду чи участі в онлайн уроках;

3) часто обмеженість місця для занять в приміщеннях, де мешкають діти;

4) неможливість проведення занять зі спортивних ігор в повній мірі (тобто, неможливість відпрацювання прийомів роботи з м'ячем);

5) часті повітряні тривоги або відсутність електроенергії як у вчителя, так і у дітей [2, с. 47-48].

**Висновки.** Дистанційне навчання сприяє формуванню більш об'ємного теоретичного багажу, мотивації до здорового способу життя, наразі без достатніх практичних навичок. Але враховуючи ситуацію в нашій країні - він може навчити нас чомусь новому і дуже успішно виховати ті якості, які менш сприйнятливі під час звичайного навчального процесу. Найважливіше - правильно їх використовувати.


1. Забіяко ЮО. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2023; 2 (160): 114-118.
2. Литвин ОВ. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: зб. тез доп. II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди, Харків,

27–28 жовт. 2022 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Бойчук Ю., редактор. Харків: [б. в.]; 2022: 43–50.
3. Жабчик ВВ. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК; 2021; 5. 176 с.

**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В**

## ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Леськів Катерина, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу в Україні, особливо в умовах воєнного стану. З початком конфлікту в країні, заклади освіти були змушені перейти на онлайн-формати навчання, що значно вплинуло на фізичну активність учнів. У цей час важливо з'ясувати, як зміна освітнього формату вплинула на звички учнів, їхню фізичну активність та загальний стан здоров'я. Це дослідження є актуальним, оскільки розуміння впливу дистанційного навчання на фізичну активність може допомогти у формуванні рекомендацій для покращення фізичного виховання в умовах кризових ситуацій.

**Результати дослідження.** Дослідження показали, що дистанційне навчання зменшило рівень фізичної активності учнів. В умовах війни учні мали обмежений доступ до спортивних майданчиків, секцій та інших фізичних активностей, які раніше були звичними. Згідно з опитуванням, проведеним серед учнів та їхніх батьків, 70% респондентів відзначили, що з початком дистанційного навчання їхня фізична активність зменшилася на 50% і більше [1]. Цей суттєвий спад фізичних навантажень може призвести до різних негативних наслідків для здоров'я учнів, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання та інші хронічні стани.

Крім того, відзначається, що емоційний стан учнів також зазнав змін. В умовах воєнного стресу, відсутність рухової активності призводила до підвищення рівня тривожності та депресивних настроїв. Багато учнів почали відчувати проблеми зі сном, що також пов'язано з нестачею фізичних навантажень [2]. Наприклад, близько 60% учнів вказали на погіршення якості сну та труднощі з концентрацією уваги, що є наслідком не лише емоційного напруження, але й недостатньої фізичної активності.

Дослідження також вказує на те, що зміна середовища навчання вплинула на соціальну взаємодію учнів. Під час навчання в класах учні мали можливість взаємодіяти один з одним, що сприяло розвитку командного духу та підтримці здорової соціальної атмосфери. Однак у дистанційному форматі ця взаємодія значно зменшилася, що може призвести до соціальної ізоляції і вплинути на психоемоційний стан учнів.

Незважаючи на ці виклики, дистанційне навчання також надало нові можливості для інтеграції фізичної активності у навчальний процес. Учителі фізичного виховання почали використовувати онлайн-формати для проведення занять, адаптуючи їх під умови домашнього навчання. Це дозволило деяким учням зберегти певний рівень активності, хоча і в обмежених масштабах [3]. У багатьох випадках заняття з фізичної культури включали використання доступних ресурсів у домашніх умовах, таких як прості вправи, що не потребують спеціального обладнання, а також онлайн-заняття з йоги та фітнесу.

Крім того, інтеграція нових технологій у навчальний процес створила можливості для створення індивідуальних програм фізичної активності, які могли бути адаптовані до потреб

кожного учня. Викладачі розробляли інтерактивні курси, які спонукали учнів до участі у фізичних активностях у власному темпі, що допомогло відновити інтерес до занять.

**Висновки.** Отже, дистанційне навчання в умовах воєнного стану в Україні суттєво вплинуло на рівень фізичної активності учнів. Незважаючи на зменшення фізичних навантажень і загострення проблем зі здоров'ям, нові форми навчання відкрили можливості для творчого підходу до фізичного виховання. Важливо, щоб школи і батьки розробили програми, які допомогли б учням підтримувати активність, включаючи онлайн-заняття з фізичної культури та вправи, які можна виконувати вдома. Майбутні дослідження можуть зосередитися на ефективності таких програм і їх впливі на загальний стан здоров'я учнів у кризових ситуаціях.


1. Данилюк О. Вплив дистанційного навчання на здоров'я учнів. Журнал освіти і здоров'я. 2023; 4(1): 44-50.
2. Коваленко Т. Фізична активність учнів в умовах дистанційного навчання. Педагогіка в умовах воєнного стану. 2023; 2(3): 30-35.
3. Савченко І. Нові методи викладання фізичної культури в онлайн-форматі. Спорт і освіта. 2023; 5(2): 65-70.


## МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ


**Малко Галина, Шукатка Оксана**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**


**Актуальність дослідження:** Пандемія, воєнний стан та пов'язаний з ними перехід на дистанційний формат навчання поставили перед освітянами нові виклики, зокрема, пов'язані з організацією фізичного виховання. З одного боку, дистанційне навчання обмежило можливості для рухової активності дітей, що негативно впливає на їхній фізичний розвиток. З іншого боку, воно відкрило нові можливості для використання інноваційних технологій та методів у навчанні фізичної культури. У зв'язку з цим виникає гостра потреба в дослідженні мотиваційних аспектів занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання, оскільки саме мотивація є ключовим фактором, який впливає на ефективність навчального процесу. Дослідження цієї теми дозволить розробити ефективні стратегії мотивації учнів до занять фізичною культурою в онлайн-форматі, що є важливим для збереження здоров'я дітей та їхнього всебічного розвитку. Крім того, результати такого дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм фізичного виховання в умовах дистанційного навчання та розробки рекомендацій для вчителів, батьків та інших зацікавлених сторін.

**Результати дослідження** Перехід на дистанційний формат навчання поставив перед освітянами безліч нових завдань, одним з яких є підтримання фізичної активності учнів. Особливо гостро це питання стоїть у контексті мотивації молодших школярів до занять фізичними вправами в домашніх умовах. Важливою є роль сім'ї у формуванні звичок до здорового способу життя дітей. Аналіз літератури, присвяченої фізичному вихованню дітей, свідчить про те, що в більшості випадків фізичне виховання в сім'ї розглядається недостатньо. Було проведено анкетування батьків, яке дало змогу встановити, що майже всі батьки й діти мотивовані займатися фізичними вправами, проте заняття ці проводяться не систематично, а в деяких сім'ях взагалі не проводяться [2]. Незважаючи на те, що багато батьків розуміють важливість фізичної активності для своїх дітей, систематичні заняття фізичною культурою в сім'ях є скоріше винятком, ніж правилом.

Це створює додаткові виклики для вчителів фізичної культури, яким необхідно не лише організувати ефективні онлайн-заняття, але й залучити до цього процесу батьків. Тому що, саме вчитель відіграє ключову роль у мотивації учнів до занять фізичною культурою. Він

повинен стати тим лідером, який зможе зацікавити дітей, підтримати їхню мотивацію і допомогти їм досягти поставлених цілей. Вчитель – це не просто той, хто проводить заняття, а й той, хто здатний запалити в учнів бажання займатися спортом, хто може зробити заняття фізичною культурою цікавими та захоплюючими. Заняття фізичним вихованням і спортом під час дистанційного навчання повинно стати дієвою формою, що сприятиме розвитку фізичної підготовленості, збереженню здоров'я за умови зацікавленості учнів. Керувати виконанням домашніх завдань можна за умови постійної взаємодії вчителя і учнів, тобто налагодження зворотного зв'язку, щоб своєчасно оцінити ситуацію та внести корективи. Необхідно шукати стимули для підвищення активності учнів та розробити оздоровчу програму, що примусить учнів до активних дій [4]. Крім того, важливо створити атмосферу довіри та підтримки, де кожен учень почуватиметься комфортно і зможе досягти успіху.

Важливо зазначити, що дуже важливою є мотиваційна компетентність вчителя, здатність педагога зацікавити учнів навчальним процесом, спонукати їх до активної діяльності та саморозвитку. Мотиваційна компетентність вчителя характеризується вмінням шукати стимули, яка є однією з найважливіших характеристик, що сприяє їхньому успіху в професійній діяльності, самовдосконаленню [3]. Це не просто вміння провести цікавий урок, а цілий комплекс знань і навичок, що дозволяють створити в класі атмосферу довіри, підтримки та взаєморозуміння. Вчитель, який володіє високою мотиваційною компетентністю, вміє враховувати індивідуальні особливості кожного учня, формулювати чіткі цілі навчання, надавати зворотний зв'язок і використовувати різноманітні методи навчання. Завдяки цьому учні стають більш зацікавленими в навчанні, краще засвоюють матеріал і досягають кращих результатів.

Дистанційне навчання, без сумніву, внесло свої корективи в організацію освітнього процесу, зокрема, фізичного виховання. Хоча воно не може повністю замінити традиційні уроки фізичної культури, все ж таки відкриває нові можливості для залучення дітей до рухової активності. Хоча дистанційне навчання не може замінити стандартні практичні уроки з фізичної культури, бо їх основа – довільна рухова діяльність, яка формує необхідні вміння та навички, фізичні здібності, що дозволяють оптимізувати стан здоров'я і працездатність, але треба враховувати й те, що система дистанційного навчання включає різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати мотивацію і спрямування на оздоровчу фізичну активність. Поступове набуття навичок самоорганізації дистанційної навчальної діяльності дозволило зробити процес набуття освіти більш якісним [1]. Це означає, що правильний підхід є дуже важливим для того, щоб дистанційне навчання стало ефективним інструментом для розвитку фізичної культури учнів.

**Висновок.** Мотивація до занять фізичною культурою у молодших школярів в умовах дистанційного навчання є складним, але вирішуваним завданням. Для його успішного розв'язання необхідно залучати до співпраці вчителів, батьків та самих учнів, використовувати різноманітні методи та прийоми мотивації, а також створювати сприятливі умови для занять фізичною культурою в домашніх умовах.


1. Баштовенко О, Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету; 2021; (53): 9-22.
2. Деделюк НА, Ващук ЛМ, Томащук ОГ. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск 3К. 2022; (147): 121-125.
3. Деньгуб ОС. Формування мотиваційної компетентності майбутніх учителів до занять фізичною культурою засобами здоров'язберігаючих технологій навчання: магістерська робота. Кривий Ріг: КДПУ; 2023. 95 с.
4. Марюхна ВЮ. Потреба у фізичній культурі і спорті як основа збереження здорової нації. Наукове періодичне видання Часопис кафедри теорії й методики фізичного

виховання, адаптивної та масової фізичної культкури “Фізична культура: теорія і практика”. Полтава: Сімон; 2022 (6): 148-153.

## ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

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

**Актуальність дослідження.** В Україні сьогодення, у важкій ситуації, коли спочатку діти навчалися в умовах обмежень пандемії Covid-19, а зараз в умовах воєнного стану, дистанційне навчання стало найбільш поширеною, а іноді й єдиною доступною формою в системі середньої освіти. Принципи організації дистанційного навчання стали серйозними викликами для системи освіти в цілому. Особливо складним при дистанційній формі навчання є забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання та підтримки здоров’я школярів. Для вирішення цієї проблеми в умовах невизначеності та радикальної мінливості в освітньому просторі стає необхідним пошук та використання новітніх оптимальних систем розвитку фізичного виховання і оздоровлення школярів.

**Метою даної роботи є:** на основі аналізу наукової психолого-педагогічної літератури та власного наукового дослідження, що розпочате і триває, розробити і запропонувати для впровадження у практичну роботу освітян комплекс рекомендацій по проведенню систематичних заходів фізичного виховання та впровадженню здоров’язберігаючих технологій у школярів в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

**Результати дослідження.** У статті 5 Закону України «Про загальну середню освіту» зазначено, що завданнями загальної середньої освіти є: виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців) [1].

Фізичне виховання школярів України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямованим на формування та збереження фізичного та психічного здоров’я, підготовки до подальшого активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини. За думкою О.І. Гусарова, в умовах дистанційного навчання фізичне виховання має ґрунтуватися, у першу чергу, на розвитку загальної оздоровчої фізичної підготовки з одночасним застосуванням сучасних здоров’язберігаючих технологій [2].

На основі аналізу психолого-педагогічної наукової літератури та власного наукового дослідження ми можемо запропонувати наступні рекомендації по розвитку фізичної культури та впровадженню здоров’язберігаючих технологій у школярів в умовах дистанційного (у т.ч. сімейного) навчання під час воєнного стану:

1. Дистанційні уроки фізкультури (проводить учитель фізкультури). Основною проблемою в умовах дистанційного навчання, на онлайн-уроці є те, що учні виконують фізичні вправи фактично самостійно, без можливості корекції учителем, що при складних завданнях потенційно може призвести до травмування. Тому, на нашу думку, дистанційні уроки мають бути більш простими, оздоровчими, але регулярними. Це, наприклад, можуть бути: кругові тренування з середнім рівнем навантаження: тренування з використанням різного, простого і доступного обладнання (м’яч, скакалка, спортивний килимок), спрямоване на розвиток всіх груп м`язів; комплекси ефективних вправ для формування правильної постанови, дихання, стопи; комплекси вправ для хребта та суглобів тощо. На початку кожного онлайн-уроку вчитель має наголосити, що виконання фізичних вправ має бути тільки за умови гарного самопочуття, дотримуючись усіх інструкцій, які дає вчитель під час виконання вправ.

2. Оздоровчі фізичні вправи на інших уроках (проводять усі вчителі під час онлайн-уроків із різних дисциплін): фізкультхвилинки, проста дихальна гімнастика, вправи на розслаблення м'язів, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей тощо.

3. Оздоровчі фізичні вправи під час перерв між уроками та на протязі дня (самостійна робота дітей): ранкова гімнастика, руханка, фізкультурні паузи під час роботи за комп'ютером, смартфоном тощо. Діти мають чітко усвідомлювати й знати правила самостійних занять фізичними вправами, дотримуватися правил самоконтролю під час виконання вправ.

4. З огляду на поширеність зараз дистанційної та сімейної форм навчання, ми пропонуємо ввести до структури підручників по всім навчальним предметам конкретні алгоритми виконання фізичних вправ, гімнастики для очей та пауз при роботі за комп'ютером чи книгою. Такий алгоритм може бути прописаний, як загальний, на початкових сторінках підручника (не в кінці, на останніх, як зараз є в частині підручників) або як різні комплекси, вбудовані у структуру тем та параграфів [3]

5. Ми також пропонуємо розробити «Щоденник здоров'я» та чек-листи з алгоритмами здоров'язбереження, фізичної активності для школярів різних вікових груп (розробляє вчитель фізичного виховання у сумісній праці зі шкільним психологом). Такий щоденник має бути розроблений для сумісного використання школярами та їх батьками – батьки можуть вносити індивідуальні вправи для зарядки, рецепти здорового харчування тощо та контролювати виконання завдань дитиною. За бажанням, такі щоденники можуть бути показані вчителю фізкультури або шкільному психологу (наприклад, під час обумовленої консультації, під час батьківських зборів), але вимагати їх обов'язкового пред'явлення вчитель/психолог не має права.

6. Проведення періодичних консультації для батьків та педагогів: з питань оздоровлення, загартовування, правильного виконання фізичних вправ, підбирання комплексів для підвищення рухової активності, розвитку загальних фізичних показників.

Усі запропоновані форми мають наступні завдання: формування звичок здорового способу життя, зміцнення здоров'я та загартовування, формування потреби в систематичних заняттях фізкультурою та підвищення працездатності учнів.

**Висновки.** Обов'язковою умовою освітнього процесу є формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Впровадження здоров'язберігаючих технологій та розвиток фізичної культури у школярів в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану є надзвичайно важливим з багатьох причин:

1. В умовах воєнного стану та дистанційного навчання школярі стикаються з підвищеним рівнем стресу та тривоги. Впровадження здоров'язберігаючих технологій допомагає знизити негативний вплив стресових факторів, сприяє формуванню у школярів здорових звичок та відповідального ставлення до власного здоров'я.

2. Фізична активність та розвиток. Дистанційне навчання обмежує можливості для фізичної активності, що може призвести до погіршення фізичного стану дітей. Розвиток фізичної культури через інтеграцію спеціальних програм та вправ у навчальний процес сприяє підтриманню фізичної форми та загального здоров'я школярів.

3. Впровадження здоров'язберігаючих технологій включає елементи групових занять та взаємодії, що сприяє соціальній адаптації та підтримці учнів.

4. Підвищення ефективності навчання: здорові учні краще засвоюють навчальний матеріал та демонструють вищі академічні результати.

Досягти бажаних результатів можливо лише при тісному взаємозв'язку всіх учасників освітнього простору - дітей, батьків, вчителів та шкільного психолога. Така спільна робота формує у школярів прагнення до здорового способу життя, сприяє заснуванню добрих традицій та підтримці спільних інтересів.

1. Закон України « Про повну загальну середню освіту» № 463-IX від 16.01.2020 Доступно на: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n984
2. Гусаров ОІ. Застосування інноваційних та здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури як засіб формування фізичного, морального та психічного

здоров'я підростаючого покоління в умовах дистанційного та змішаного навчання. Доступно на: https://naurok.com.ua/zastosuvannya-innovaciynih-ta-zdorov-yazberigayuchih-tehnologiy-na-urokah-fizichno-kulturi-yak-zasib-formuvannya-fizichnogo-moralnogo-ta-psihichnogo-zdorov-ya-pidrostayuchogo-pokolinnya-v-277862.html

3. Мойзріст ОМ. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій школі засобами навчальної книги. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації: збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу. 11-12 квіт. 2024 р. Київ. 2024: 97 – 106. Доступно на: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741252

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Мороз Юлія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** В умовах зміненої реальності, а саме повномасштабного вторгнення росії в Україну, соціальна стабільність і психоемоційний стан дітей та підлітків зазнають значних викликів. Військові дії зумовлюють дезінтеграцію соціальних зв'язків, підвищення рівня стресу та тривожності, що, в свою чергу, негативно позначається на освітньому процесі та загальному розвитку учнів.

Фізичні активності слугують важливим інструментом для покращення психічного здоров'я, зниження стресу і формування позитивних соціальних взаємодій. Заняття спортом сприяє розвитку командного духу, комунікативних навичок та взаємодії між однолітками, що є критично важливим у контексті соціальної інтеграції.

Удосконалення механізмів соціальної інтеграції молоді в умовах війни є нагальною потребою, адже саме через активності, які об'єднують дітей, можна створити позитивний соціальний контекст, що допомагає знижувати рівень соціальної напруженості та відновлювати почуття спільноти.

**Результати дослідження.** Сучасні умови диктують нові вимоги до проведення навчально-виховних процесів у школах. У зоні активних бойових дій, або ж окупованих територій, де навчання та заняття спортом унеможливлені внаслідок надзвичайних обставин, єдиною можливістю продовження фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів є технології дистанційного навчання. Інші ж області України, які менш потерпають від ракетних обстрілів, повітряних тривог, мають дещо більшу можливість проводити заняття фізичними активностями у режимі «оффлайн» у зв'язку з наявністю бомбосховищ та укриттів.

Незалежно від обставин, важливо зберігати регулярність тренувань, знижувати навантаження при відновленні та дотримуватися правил безпеки. Планування режиму дня, включаючи регулярні тренування, може допомогти організму адаптуватися до нових умов [3]. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус. Фізична активність може посилити вироблення ендорфінів та зменшити рівень гормонів стресу. Ці фізичні зміни спровокують психологічні – почуття контролю, якого не вистачає в часи війни, гордості за себе та впевненості у власних силах. Рухова активність – хороший спосіб боротьби з негативними емоціями. Якщо стрес пригнічує роботу фізіологічних систем організму, то фізична активність захищає тіло від шкідливих його наслідків, зміцнюючи здоров'я внутрішніх систем, покращуючи якість сну тощо [1].

Фізичні навантаження, які найбільш дієві в умовах постійного напруження, повинні бути активними та динамічними, а тренер повинен підбирати навантаження з урахуванням задишки

та пульсу. Важливо стежити за силовими показниками та підбирати вправи та кількість підходів, щоб встигати відновлюватись до наступного тренування [3].

Щоб залишатись фізично активним, можна використовувати різні способи, такі як виконання вправ протягом дня, гра з дітьми, використання тренажерів або обруча, участь у онлайн-тренуваннях, перегляд відео з фізичними вправами, більше гуляти і ходити по сходах, регулярно підніматись і витягуватись, навчитись розслаблятись і позитивно налаштовуватись. Важливо розпочати і триматися рекомендованої мінімальної тривалості фізичної активності [3].

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний «клей», який здатний склеїти усю націю воєдино [1].

**Висновок.**У світлі сучасних викликів, зумовлених війною, фізична активність стає критично важливим засобом для підтримки психоемоційного здоров'я та соціальної інтеграції учнів. Вона не лише допомагає знизити рівень стресу, але й сприяє формуванню позитивних соціальних взаємодій, що є необхідним у період дезінтеграції зв'язків. Використання технологій дистанційного навчання та адаптація фізкультурно-оздоровчих заходів під час збройного конфлікту забезпечують можливість підтримки рухової активності, що, в свою чергу, сприяє відновленню відчуття спільноти та стабільності серед молоді. Таким чином, інтеграція фізичних активностей у повсякденне життя учнів є необхідним кроком для їхнього психологічного та соціального розвитку в умовах війни.


1. Грибан ВГ, Скрипченко ІТ. Фізична культура як фактор формування безпеки здоров’я. Проблеми фізичного виховання та здоров’я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. Форуму. 18 трав. 2023 р. м. Дніпро: ДДУВС; 2023: 78-81.
2. Марчик В. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом: монографія. проф.Пристинський ВМ, Пристинська ТМ.. редактори. Слов’янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; 2023: 44-54.
3. Якименко К. Фізична культура під час війни. Молодь у науці та освіті в умовах воєнного стану: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Ніжин. 2023: 343-345.



**Науковий керівник:**
**доктор педагогічних наук,**
**професор Шукатка О.В.**

# АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

**Терещенко Людмила**
**Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ**

**Актуальність.** У сучасному світі цифрових технологій і зміни освітніх процесів дистанційне навчання стало невід'ємною частиною шкільної освіти. Особливо цей формат набув поширення в умовах пандемії COVID-19, коли учні були змушені навчатися віддалено і продовжується зараз в умовах війни. Це зумовило зміну не лише академічного, але й фізичного розвитку підлітків, оскільки обмеження фізичної активності та тривале сидіння перед екраном негативно впливають на здоров'я та загальний фізичний стан. Відтак, питання активізації рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків у дистанційному форматі набуло особливої важливості.

**Виклад основного матеріалу.** Підлітковий вік є критичним періодом для розвитку фізичних і психічних функцій організму. В умовах дистанційного навчання відбувається суттєве зниження рівня рухової активності, що може призвести до низки негативних наслідків, таких як порушення постави, збільшення маси тіла, зниження загального тонусу організму та підвищення ризику розвитку хронічних захворювань. Відсутність регулярних фізичних занять, зокрема уроків фізкультури, негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я школярів.

Здоров'язбережувальна компетентність підлітків – це здатність самостійно організовувати свою діяльність, зберігати і зміцнювати своє здоров'я в умовах соціальних і технологічних викликів. Формування цієї компетентності в дистанційному навчанні є необхідним для зниження негативного впливу низької рухової активності та інших факторів, пов'язаних із сидячим способом життя [3].

Основні напрями формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків:

- ***Підвищення рівня знань про здоровий спосіб життя.*** Учням потрібно надати інформацію про важливість фізичної активності, правильного харчування, режиму дня, достатнього сну та уникнення шкідливих звичок.
- ***Створення умов для рухової активності вдома.*** Вчителі можуть рекомендувати спеціальні комплекси вправ для виконання вдома, а також проводити заняття у форматі онлайн, використовуючи відеоконференції.
- ***Психологічна підтримка.*** В умовах дистанційного навчання зростає важливість підтримки психоемоційного стану учнів. Вчителі повинні стимулювати розвиток стресостійкості, надавати можливість для спілкування та розвантаження через рухові активності [3].

Активізація рухової активності підлітків у дистанційному форматі потребує нового підходу. Організація фізичної активності для підлітків у віддаленому режимі завдяки сучасним цифровим технологіям має низку особливостей, орієнтованих на їхні інтереси та потреби. Цифрові рішення допомагають залучати підлітків до тренувань через інтерактивність, змагальність та елементи гри, що важливо для підтримки їхнього інтересу:

***1. Фітнес-додатки та онлайн-платформи для підлітків.***

- *Додатки для підлітків:* Існують спеціальні мобільні додатки, розроблені для підлітків, які враховують їхні інтереси та особливості розвитку. Наприклад, Nike Training Club Teen пропонує тренування, які відповідають рівню підготовки та віковим особливостям.
- *YouTube-канали та онлайн-платформи:* Канали, як-от PE with Joe, або платформи на зразок GoNoodle, пропонують тренування та активні ігри, що мотивують до занять фізичною активністю в ігровій формі.

***2. Ігрові тренування та гейміфікація.***

• *Захоплюючі ігрові тренування:* В ігрових додатках, таких як Just Dance або Zombies, Run!, підлітки можуть поєднувати фізичну активність із відеоіграми. Це стимулює підлітків до активності через змагання або проходження ігрових рівнів, роблячи процес тренування захоплюючим і мотивуючим.

• *Гейміфікація* – це використання елементів і технік, притаманних іграм, в неігрових контекстах для формування у людей мотивації та підвищення їхньої активності.

Гейміфікація може відігравати значну роль у розвитку рухової активності підлітків, мотивуючи їх до фізичних вправ та активного способу життя через інтерактивні та ігрові елементи. Включення елементів гри в програми фізичного виховання та спортивних заходів може допомогти подолати проблему недостатньої мотивації або зацікавленості підлітків у фізичних навантаженнях.

Як гейміфікація сприяє руховій активності підлітків:

• *Забезпечення мотивації:*

Використання ігрових механік, таких як бали, рівні або досягнення, допомагає підліткам відчути прогрес і стимулює їх продовжувати рухову активність.

Таблиці лідерів мотивують змагатися між собою, покращуючи результати.

• *Створення інтересу:*

Ігровий підхід робить фізичні вправи цікавішими та різноманітнішими. Наприклад, фітнес-програми чи додатки на зразок степ-челенджів або бігових змагань, де можна отримувати віртуальні нагороди.

• *Соціальна взаємодія:*

Включення елементів командної гри або кооперативних завдань мотивує підлітків взаємодіяти одне з одним, що підвищує рівень зацікавленості та відповідальності.

Наприклад, командні челенджі або змагання сприяють підтримці взаємодії з однолітками та розвитку соціальних навичок.

• *Персоналізація та адаптація:*

Ігрові програми можуть адаптувати фізичні вправи під індивідуальні потреби і можливості кожного підлітка. Це дозволяє відчути успіх навіть тим, хто не має значного спортивного досвіду.

Гейміфікація створює середовище, де фізична активність стає не обов'язком, а захопливим процесом, що може позитивно впливати на фізичний розвиток і здоров'я підлітків і стимулює інтерес до здорового способу життя.

***3. Онлайн-заняття фізкультури та шкільні програми.***

• *Віртуальні уроки фізкультури:* Під час дистанційного навчання школи часто використовують такі інструменти, як Zoom або Google Meet, для проведення уроків фізичної культури. Учні виконують вправи вдома під керівництвом учителя або вчаться через відеоуроки.

• *Інтерактивні платформи для фізкультури:* Деякі освітні заклади використовують платформи на зразок GoNoodle або ClassDojo, які включають активні ігри, танці та вправи, щоб заохотити підлітків рухатися і тренуватися.

***4. Соціальні мережі та онлайн-спільноти.***

• *Мотивація через соціальні мережі:* Підлітки активно користуються соціальними мережами, такими як TikTok, Instagram або YouTube, де вони можуть дивитися спортивні виклики, брати участь у челенджах або обмінюватися відео зі своїми тренуваннями.

• *Онлайн-спільноти:* Підлітки можуть долучатися до спільнот, наприклад на Reddit чи Discord, де вони обговорюють свої досягнення в спорті, отримують поради від однолітків або змагаються у спортивних змаганнях.

***5. Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR).***

• *VR-фітнес*: Додатки для VR, такі як Beat Saber або Supernatural, дозволяють підліткам зануритися в інтерактивні фізичні ігри. Це робить тренування веселими і цікавими, оскільки вони можуть переміщатися у віртуальному просторі, виконуючи фізичні завдання.

• *AR-додатки:* Доповнена реальність також використовується для активних ігор, як, наприклад, Pokémon Go, яка мотивує підлітків рухатися, шукаючи віртуальних персонажів у реальному світі.

***6. Фітнес-трекери та гаджети.***

• *Смарт-годинники та фітнес-браслети:* Гаджети, як Fitbit або Apple Watch, відстежують фізичну активність, надають дані про кількість пройдених кроків, спалені калорії, рівень активності, що може мотивувати підлітків до виконання щоденних фізичних завдань.

• *Додатки з функцією сімейного відстеження:* Батьки можуть використовувати додатки для відстеження активності своїх дітей, щоб слідкувати за тим, скільки вони рухаються протягом дня.

***7. Персональні тренери онлайн та групові тренування.***

• *Онлайн-інструктори:* Деякі платформи, такі як Trainerize, дозволяють підліткам займатися з персональними тренерами віддалено, отримуючи індивідуальні рекомендації щодо тренувань та підтримки форми.

• *Групові онлайн-заняття:* Віддалені тренування у групах із друзями або іншими підлітками допомагають створити відчуття спільності та змагання, що мотивує їх брати активну участь.

***8. Музика та тренування.***

Музичні платформи: Підлітки можуть використовувати Spotify або Apple Music для прослуховування музичних плейлистів, створених спеціально для тренувань. Музика допомагає зберігати темп і робить процес тренування більш цікавим [1; 2; 4].

Таким чином, сучасні цифрові технології допомагають підліткам організовувати фізичну активність віддалено, поєднуючи технології, які вони вже використовують для розваг, з фізичними вправами та соціальною взаємодією. Важливу роль при цьому відіграє *індивідуальний підхід,* врахування фізичного стану кожного учня та його інтересів.

**Висновки.**

Організація ефективної рухової активності та формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків у дистанційному форматі є важливим завданням сучасної освіти. Впровадження нових підходів до фізичної активності та застосування технологій для підтримки здоров'я підлітків можуть значно покращити фізичний і психічний стан школярів у віддаленому навчанні. Програми, орієнтовані на здоровий спосіб життя, сприяють формуванню навичок, необхідних для підтримки здоров'я не лише під час навчання, але й протягом усього життя.


1. Ажиппо ОЮ, Дорофєєва ТІ. Використовування комп'ютерних технологій в системі педагогічного контролю у спорті. Теорія та методика фізичного виховання; 2007; 11: 3 – 6. Доступно на: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/362/362
2. Джерелій В. Дистанційна освіта при підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК; 2023; 7: 48 – 55. Доступно на: https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/16981
3. Петренко ОВ. Формування здоров'язбережувальної компетентності при роботі за комп'ютером. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології; 2024; 3 (137): 96 – 104. Доступно на: https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/%D0%BF%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf
4. Череповська О. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 2921; 4 (134): 116 – 120. Доступно на: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/404/393

# ШЛЯХИ УРІЗНОМАНІТНЕННЯ СПОРТИВНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ І ВОЄННОГО СТАНУ

**Чеботар Степан**
**Ізмаїльський державний гуманітарний університет,**
**м. Ізмаїл, Україна**

**Актуальність дослідження.** В умовах воєнного стану та вимушеного переходу на дистанційне навчання питання розвитку фізичної культури та підтримки фізичної активності набувають особливої важливості. Фізична культура є фундаментальним чинником не лише для підтримки здоров'я, але й для психологічної стійкості, що особливо важливо у період кризових ситуацій. Воєнні дії створюють нові виклики для організації фізкультурно-спортивної діяльності, оскільки доступ до традиційних спортивних об'єктів, таких як стадіони, зали, басейни, стає обмеженим або навіть неможливим. Дистанційне навчання, яке стало основною формою освітнього процесу в багатьох регіонах, також вплинуло на можливості розвитку фізичної культури серед учнів і студентів.

**Новизна дослідження** полягає в аналізі адаптації фізкультурно-спортивної діяльності до нових умов. Зокрема, розглядаються нові підходи до організації фізичної активності в домашніх умовах, використання цифрових технологій для тренувань та дистанційного контролю над фізичним розвитком учнів. Результати дослідження допоможуть визначити ефективні способи урізноманітнення фізичної активності в умовах обмежених ресурсів та складної безпекової ситуації, встановити нові закономірності у використанні інноваційних методів у фізичному вихованні.

Отримані результати можуть сприяти встановленню нових закономірностей у сфері дистанційної фізкультурної діяльності та дозволять визначити шляхи їх ефективного застосування для підтримки фізичного і психологічного здоров'я в умовах кризи.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження показало, що дистанційна фізкультурна діяльність має низку переваг, серед яких доступність, індивідуалізація тренувальних програм і можливість використання цифрових технологій для контролю та мотивації. Однак також було виявлено певні труднощі, зокрема недостатній рівень мотивації учнів, через брак соціальної взаємодії та безпосереднього нагляду викладачів. Урізноманітнення тренувань, включення елементів гейміфікації, а також організація онлайн-змагань значно підвищують інтерес до занять. Крім того, було встановлено, що поєднання фізичних вправ із заняттями на розвиток психологічної стійкості має позитивний вплив на загальний стан учасників.

Воєнний стан значно обмежив можливості традиційного фізичного виховання, змусивши організаторів та викладачів шукати нові шляхи для забезпечення фізичної активності учнів та студентів. Дослідження показали, що відсутність доступу до спортивних споруд зменшила загальну фізичну активність молоді, що призводить до погіршення їхнього фізичного та психологічного здоров'я. Водночас зросла важливість підтримки рухової активності у домашніх умовах.

Одним із найважливіших напрямків урізноманітнення фізичної активності в умовах дистанційного навчання стало використання цифрових платформ і технологій. Онлайн-уроки фізкультури, відеотренування та мобільні додатки для контролю фізичної активності стали доступними альтернативами традиційним тренуванням. Віртуальні спортивні змагання, наприклад, через платформи Zoom або спеціалізовані спортивні додатки, також показали свою ефективність у підтримці мотивації до занять спортом серед учнівської молоді.

Для покращення мотивації та ефективності фізичного виховання в умовах дистанційного навчання була розроблена низка методичних підходів. Серед них виділяються вправи, які можна виконувати в домашніх умовах з використанням мінімального обладнання або без нього. Викладачі фізичної культури адаптували навчальні програми, щоб враховувати обмежені можливості учнів. Також важливою частиною став психоемоційний компонент, спрямований на зменшення стресу і підтримку психологічної стійкості через фізичну активність.

Спільноти викладачів та тренерів активно працюють над впровадженням програм підтримки фізичної активності. Були створені різноманітні ресурси, такі як онлайн-курси, відеоуроки та тренувальні програми для самостійного виконання вдома. Це дозволило зберегти інтерес до спорту навіть у надзвичайно складних умовах.

Розвиток фізичної культури та підтримка фізичної активності під час воєнного стану і дистанційного навчання є вкрай важливими для збереження здоров'я та психологічної стійкості молоді. Результати дослідження підтвердили, що урізноманітнення фізкультурно-спортивної діяльності в умовах воєнного стану та дистанційного навчання є важливим кроком до збереження фізичного та психологічного здоров'я учнів. Використання цифрових технологій, адаптованих тренувальних програм та нових методичних підходів дозволяє урізноманітнити фізичні заняття навіть за умов обмежених ресурсів і доступу до спортивних об'єктів. Це дослідження демонструє, що за допомогою інноваційних методів можна забезпечити ефективний фізичний розвиток, навіть коли традиційні форми фізкультурної діяльності є недоступними.


1. Бондаренко СІ, Коваленко ВП, Пилипчук ВС. Використання цифрових технологій для підвищення рівня фізичної активності учнів під час дистанційного навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві; 2021; 4: 12-19.
2. Коваль ОМ, Іваненко АВ, Сидоренко ММ. Фізична культура в умовах дистанційного навчання: проблеми та шляхи вирішення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 2020; 10: 53-60.
3. Смирнова ІО, Гончарова ЛВ. Розвиток фізичних якостей студентів в умовах дистанційного навчання та воєнного стану. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки; 2022; 2: 33-41.
4. Шевченко ОЮ, Баранов МП, Михайленко СО. Урізноманітнення фізкультурно-спортивної діяльності учнів у воєнний час за допомогою онлайн-платформ. Проблеми освіти; 2022; 1: 45-53.
5. Іванчук ТГ, Ковальчук ОП. Онлайн-змагання як інструмент мотивації до фізичної активності в умовах дистанційного навчання. Педагогічні науки; 2022; 5: 68-75.


**Науковий керівник:**
**доктор пед. наук**
**професор Максимчук Б. А.**

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІЙНИ


**Юдченко Адам**
**Навчально-науковий інститут підготовики фахівців для підрозділу превентивної діяльності Національної поліції України, Дніпропровського державного університету внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна**


Психологічні аспекти спеціальної фізичної підготовки в умовах війни є надзвичайно важливими для забезпечення ефективності та стійкості військовослужбовців. Повинні мати високу нервово-психологічну стійкість, щоб витримувати тривалі фізичні та психічні навантаження. Це включає здатність адаптуватися до екстремальних умов та ухвалювати рішення з мінімальним емоційним включенням.

Важливо навчити військових ефективним методам управління стресом, щоб вони могли зберігати спокій та концентрацію під час бойових дій. Взаємодія з соціальним оточенням,

включення в корисну професійну та волонтерську діяльність сприяє підтримці психічного здоров'я та зниженню рівня стрес [1].

Бойові дії створюють надзвичайний психологічний тиск, і здатність військовослужбовців зберігати спокій та концентрацію в таких умовах може вирішити долю бойового завдання. Військові, які вміють керувати стресом, більш стійкі до фізичного та психічного виснаження, що дозволяє їм ефективніше виконувати свої завдання.

Стрес може призводити до помилок, які можуть коштувати життя. Навчання методам управління стресом допомагає знизити ризик таких помилок. Вміння керувати своїми емоціями допомагає військовим краще взаємодіяти з товаришами по службі та підтримувати командний дух.

Ефективне управління стресом є критично важливим для поліцейських, оскільки їхня робота часто пов'язана з високим рівнем напруги та небезпеки. Фізичні вправи дозволяють відволіктися від негативних думок та зосередитися на виконанні вправ. Під час фізичних навантажень організм виробляє ендорфіни - гормони щастя, які допомагають зняти біль, покращити настрій та знизити рівень тривоги [2].

Комбінація фізичних вправ з дихальними техніками, медитацією або йогою дає більш виражений ефект. Раціональне харчування забезпечує організм необхідною енергією та поживними речовинами, що сприяє більш швидкому відновленню після фізичних навантажень. Сон є важливою складовою відновлення організму після стресу.

Соціальна підтримка є одним з найважливіших факторів, які допомагають військовим зберігати психічне здоров'я та протистояти стресу. Взаємодія з оточенням, відчуття приналежності до групи та участь у корисних справах надають військовим силу та впевненість у собі.

Спілкування з близькими людьми та колегами створює відчуття безпеки та захищеності. Участь у спільних справах, допомога іншим людям надають почуття значущості та корисності, спілкування з друзями та родиною дозволяє відволіктися від негативних думок і розслабитися [3].

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки будь-якого військовослужбовця. Теоретичні знання та практичні навички, отримані під час таких тренінгів, допомагають формувати стійку психіку, здатну витримати стреси бойових дій.

Тренінги допомагають розпізнавати та керувати своїми емоціями, страхами та тривогою, що є ключовими факторами для виживання в екстремальних умовах. Поліцейські навчаються швидко приймати зважені рішення в умовах невизначеності та обмеженого часу.

Вивчення психологічних механізмів стресу, страху, агресії та інших емоцій, які можуть виникати в бойових умовах. Розвиток навичок саморегуляції, концентрації уваги, управління стресом, прийняття рішень та ефективної комунікації. Індивідуальні та групові консультації з психологом допомагають вирішити особисті проблеми та розробити індивідуальні стратегії подолання стресу [4].

Психологічна підготовка допомагає нам ефективніше взаємодіяти з колегами та громадою. Ми вчимося розуміти психологію правопорушників, встановлювати довірливі відносини з людьми, а також працювати в команді, що є ключовим для успішного виконання наших обов'язків.

Спеціальна фізична підготовка – це наш інструмент для того, щоб бути готовими до будь-яких фізичних зіткнень. Але це не просто м'язи, це ще й міцний дух. Тренування допомагають нам зберігати спокій під час стресу, бути витривалими та готовими діяти рішуче, коли це необхідно.


1. Методичні рекомендації "Психічне здоров'я особистості під час війни: як зберегти". Національна академія педагогічних наук України. Доступно на: http://surl.li/atodmz
2. Управління стресом URL: http://surl.li/ozqqpq
3. Методичні рекомендації "Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати" URL: http://surl.li/axkmjy

4. Алещенко ВІ. “Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій”. Вісник Національного університету оборони України; 2023; 4 (74): 5 – 12.

**Науковий керівник:**
**викладач Чоботько М. А.**

## ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

**Якимець Марія**
**Львівський національний університет імені Івана Франка,**
**м. Львів, Україна**

**Актуальність дослідження.** У зв'язку з воєнним станом в Україні освітня система зазнала значних змін і дистанційне навчання стало основною формою навчання для багатьох учнів. Фізична культура, як невід'ємна складова загальної освіти, також опинилася перед викликом адаптації до нових умов. Враховуючи важливість фізичного виховання для здоров'я та фізичної активності учнів, його складно реалізувати в онлайн-форматі. Це і обмеження ресурсів, і складність організації активних занять вдома, і зниження мотивації учнів, і вплив стресових ситуацій на їхнє психічне здоров’я. Водночас, такі умови відкривають можливості для нових підходів, індивідуалізації навчання та впровадження інноваційних технологій.

**Результати дослідження.** Дистанційне навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану має як виклики, так і можливості. Багато учнів не мають належних умов для виконання фізичних вправ вдома: відсутність спортивного обладнання, недостатній простір для активних занять, слабка якість інтернет-з'єднання. Відсутність безпосередньої взаємодії з вчителем та однолітками негативно впливає на зацікавленість учнів до занять. Крім того, стресові фактори, пов'язані з війною, знижують загальну активність та бажання займатися спортом. Однак, незважаючи на всі труднощі, дистанційне навчання відкриває нові можливості. Онлайн-платформи та додатки для фізичних вправ, такі як відеоуроки, тренувальні програми та інтерактивні завдання, дозволяють учителям підтримувати активність учнів на належному рівні. Вчителі мають можливість розробляти індивідуальні програми для учнів, враховуючи їхні фізичні можливості та доступ до ресурсів.

З початком повномасштабного вторгнення росії на територію України 24 лютого 2022 року освітній процес тимчасово призупинили у всіх навчальних закладах країни за рекомендацією Міністерства освіта і науки України [2]. В частині областей України навчальний процес відновився у дистанційному форматі з 14 березня 2022 року, у відповідь на лист МОНУ від 6 березня, в якому рекомендується відновити навчальний процес там, де дозволя безпекова ситуація та за погодження з військовою адміністрацією [2].

Фізичне виховання є важливою складовою процесу навчання і виховання учнів у будь-який час, але особливо важливим стає цей аспект під час війни, коли діти та молодь перебувають під великим психологічним навантаженням. Стресові ситуації негативно впливають на психологічний та емоційних стан школярів, їх здоров'я та розвиток. Фізичне виховання є ефективним засобом для зменшення напруженості та стресу учнів, покращення фізичного стану та загального самопочуття [3]. Непередбачувані обставини, тривалі повітряні тривоги та інші фактори створюють складнощі в організації навчального процесу, заважають повноцінному навчанню та порушують оптимальний режим рухової активності учнів різних вікових груп.

Для проведення дистанційних уроків з фізичного виховання використовують онлайн-платформи, такі як Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, що дозволяють проводити уроки в режимі реального часу, демонструвати техніку виконання вправ, а також забезпечують можливість зворотного зв’язку. Попередньо записані відео або інструкції, що містять детальне

пояснення фізичних вправ та спортивних елементів, надають учням можливість займатися у зручний для них час і в своєму темпі. Спеціальні додатки для смартфонів (наприклад, Nike Training Club, Workout for Kids) допомагають створити персоналізовані тренувальні плани та слідкувати за прогресом, також багато додатків включають в себе ігрові елементи, що підвищує мотивацію школярів до занять.

Загалом, використання мобільних додатків допомагає вчителю підвищити рівень рухової активності школярів, стимулювати досягнення цілей, надавати знання, проводити моніторинг та контроль Інтеграція таких додатків у шкільну програму може сприяти покращенню процесу навчання та популяризації здорового способу життя [1]. Такі засоби формують в учнів самодисципліну, відповідальність та навички самоорганізації, що є важливими в умовах воєнного стану.

Оскільки дистанційне навчання стає новою нормою, важливо враховувати його потенціал для довгострокового розвитку фізичного виховання. Вчителі можуть включити інтерактивні елементи в онлайн-уроки, використовуючи соціальні мережі, щоб залучити учнів до жвавих дискусій та обміну досвідом. Це може включати створення груп для обміну відеозаписами вправ та обговорення успіхів і труднощів, що може допомогти підтримати командний дух і мотивацію.

Також важливо зазначити роль батьків у процесі дистанційного навчання. Підтримка з боку батьків є важливим фактором успішності фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Включення батьків у навчальний процес, наприклад, шляхом спільних тренувань або участі в онлайн-змаганнях, може зміцнити сімейні зв'язки та створити позитивну атмосферу для фізичної активності.

**Висновки.** Дистанційне навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану є складним, але водночас відкриває нові горизонти для розвитку освітнього процесу. Незважаючи на численні виклики, існує безліч можливостей для інтеграції сучасних технологій та підходів, які можуть допомогти зберегти фізичну активність учнів і підтримати їх психоемоційне здоров'я. Успішна реалізація дистанційного навчання вимагатиме гнучкості, креативності та співпраці між учителями, учнями та батьками, що, в свою чергу, може зміцнити освітній процес в умовах кризових ситуацій.


1. Колб М, Соловей А. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в умовах воєнного стану. Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ», May 26, 2023; Boston, USA. Бостон, США. 2023: 363–365.
2. Литвин О. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. Виклики сучасності: зб. тез доп. ІІ наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди. Харків. 2022: 43–50.
3. Фішер Ю, Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», March 31, 2023; Sofia, Bulgaria. Софія, Болгарія. 2023: 136–137.



**Науковий керівник:**
**доктор пед. наук,**
**професор Шукатка О.В.**

## НАШІ АВТОРИ

| | |
|---|---|
| 1. | **Абраменко Олег Олександрович –** *старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий* інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків, 61098, Україна. |
| 2. | **Александров Юрій Васильович –** *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61022, Україна. |
| 3. | **Алексєєнко-Лемовський Даніїл Владиславович –** *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. |
| 4. | **Асютіна Анастасія Русланівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту*, Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 5. | **Ашанін Володимир Семенович –** *завідувач кафедри інформатики і механіки, доцент,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 6. | **Бабаєв Юрій Гаджимірзайович –** *старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 7. | **Балабанова Любов Матвіївна –** *доктор психологічних наук, професор,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація*: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 8. | **Бейгул Ігор Олегович –** *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент фізичної культури і спорту,* Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське. *Контактна інформація:* вул. Дніпробудівська, 2, м. Кам'янське, 51900, Україна. |
| 9. | **Бейгул Олена Миколаївна –** *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент фізичної культури і спорту,* Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське. *Контактна інформація:* вул. Дніпробудівська, 2, м. Кам'янське, 51900, Україна. |
| 10. | **Береженна Ліна Юріївна –** *асистент кафедри дошкільної освіти,* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. *Контактна інформація:* вулиця Острозького, 32, м. Вінниця, Вінницька область, 21000, Україна. |
| 11. | **Блищик Ірина Валеріївна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту*, Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 12. | **Болібрук Катерина Сергіївна –** *старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,* Державний торговельно-економічний університет, м. Київ. *Контактна інформація:* вул. Кіото, 19, м. Київ, 02156, Україна. |
| 13. | **Большаков Олександр Олександрович –** *старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків-104, 61034, Україна. |

| | |
|---|---|
| 14. | **Бондаренко Олександра Олександрівна** – *здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 15. | **Борзило Олександр Юрійович –** *викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195**,** м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 16. | **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. |
| 17. | **Бурнашев Рашид Ахадович –** *доцент,* Узбекський університет фізичного виховання і спорту. *Контактна інформація:* Ташкенська обл. м. Чірчік, вул. Спортивна, 19, 111709. |
| 18. | **Велько Катерина Анатоліївна** – *здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 19. | **Візнюк Інесса Миколаївна –** *доктор психологічних наук, професор,* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. *Контактна інформація* вулиця Острозького, 32, м. Вінниця, Вінницька область, 21000. |
| 20. | **Вінніченко Олена Миколаївна** – *здобувачка другого курсу бакалаврського рівня вищої освіти,* Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького *Контактна інформація:* вул. Студентського містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017. |
| 21. | **Возняк Соломія Володимирівна –** *здобувачка четвертого курсу бакалаврського рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 22. | **Волос Олеся Мар'янівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри дошкільної та початкової освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 23. | **Воробйов Михайло Іванович –** *кандидат педагогічних наук, професор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 24. | **Воронова Валентина Іванівна –** *Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. vvoronova@uni-sport.edu.ua |
| 25. | **Гак Антон Олександрович** – *здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. gakanton@gmail.com |
| 26. | **Ганага Ольга Юріївна –** *аспірантка IV курсу, старший* викладач *кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 27. | **Гнатюк Ольга Владиславівна** – *провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації.* Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. *Контактна інформація:* вул. Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна. |

| | |
|---|---|
| 28. | **Гвоздецька Вікторія Степанівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 29. | **Гунченко Вячеслав Олексійович** – *доктор філософії з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 30. | **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. |
| 31. | **Дармограй Юлія 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. |
| 32. | **Даруга Аліна Русланівна –** *викладач кафедри фітнесу та рекреації,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 33. | **Дейнеко Альфія Хамзіївна –** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 34. | **Дмитрук Іван Михайлович** – *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. |
| 35. | **Дмитрів Роман Васильович** – *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 36. | **Дністрян Марія Ігорівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 37. | **Долинна Анна Сергіївна –** *кандидат історичних наук, доцент кафедри всесвітньої історії і міжнародних відносин, завідувач відділу аспірантури та докторантури,* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. *Контактна інформація* вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Вінницька область, 21000, Україна. |
| 38. | **Долинний Сергій Сергійович –** *доктор філософії (Phd), старший викладач кафедри психології і соціальної роботи,* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. *Контактна інформація:* вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Вінницька область, 21000, Україна. |
| 39. | **Єфременко Андрій Миколайович** – *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61022, Україна. |
| 40. | **Жерновнікова Яна Вікторівна** – *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри інформатики та біомеханіки,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |

| | |
|---|---|
| 41. | **Закорко Аріна Іванівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри водних видів спорту,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 42. | **Закорко Іван Павлович –** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, начальник відділу цивільної оборони,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 43. | **Закорко Олена Павлівна –** *кандидат економічних наук, доцент кафедри менеджменту і економіки спорту,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 44. | **Зімніков Олег Олександрович** – *старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195**,** м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 45. | **Зонов Олександр Вікторович –** *заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Військовий* інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків, 61098, Україна. |
| 46. | **Івакін Тарас Анатолійович** – *старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 47. | **Калиневич Анастасія Іванівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 48. | **Карабанов Євген Олексійович** – *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,* Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка» Полтавської обласної ради. *Контактна інформація:* вул. Валентини Федько, 33, м. Кременчук, Полтавська область, 39600, Україна. |
| 49. | **Керімов Даніл Фікратовіч –** *викладач, аспірант,* Узбецький університет фізичної культури і спорта. *Контактна інформація:* вул. Спортивна, 19, м. Чірчік, Ташкенська область, Узбекістан. |
| 50. | **Кихтюк Оксана Василівна –** *доцент кафедри загальної та клінічної психології факультету психології,* Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк). *Контактна інформація:* вул. Банкова, 9. м. Луцьк, 43000. |
| 51. | **Кобрин Вікторія Василівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти, кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 52. | **Кобелюх Уляна Володимирівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 53. | **Коваленко Ігор Юрійович** – *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. |

| | |
|---|---|
| 54. | **Коваль Дмитро Олексійович** – *здобувач другого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти,* Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького *Контактна інформація:* вул. Студентського містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017, Україна. |
| 55. | **Ковальчук Вікторія Іванівна –** *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 56. | **Козар Юрій Юрійович –** *доктор філософії (Phd), професор кафедри біології, гістології, патоморфології та судової медицини,* ДЗ «Луганський державний медичний університет». *Контактна інформація:* вул. 16-го липня, 36, *м.* Рівне, 33028, Україна. |
| 57. | **Коломоєць Людмила Олександрівна –** *старший викладач кафедри фізичної культури і спорту,* Дніпровський державний технічний університет. *Контактна інформація:* м. Кам'янське, вул Дніпробудівська, 2, 51918, Україна. |
| 58. | **Комар Іван Вікторович** – *викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195**,** м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 59. | **Коновалова Юлія Ігорівна** – *здобувачка першого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри дошкільної педагогіки і психології,* Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. *Контактна інформація:* вул. Київська, 24, м. Глухів, 41400, Україна. |
| 60. | **Коробейнікова Леся Григорівна –** *доктор біологічних наук,* професор кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту НУФВСУ, м. Київ. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 61. | **Король Вікторія – Наталія Тарасівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 62. | **Корх Галина Іванівна** – *здобувачка першого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри дошкільної педагогіки і психології,* Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. *Контактна інформація:* вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна. |
| 63. | **Красова Інна Вікторівна –** *старший викладач кафедри гімнастики,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 64. | **Криворучко Ілля Валерійович –** *здобувач першого курсу (магістерського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 65. | **Кучерява Наталія Юріївна** – *здобувачка першого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри дошкільної педагогіки і психології,* Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. *Контактна інформація:* вул. Київська, 24, м. Глухів, 41400, Україна. |
| 66. | **Лебедик Леся Вікторівна –** *доктор педагогічних наук, доцент кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти,* Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. *Контактна інформація:* вул. Остроградського, 2, м. Полтава, Полтавська область, 36000, Україна. |
| 67. | **Леськів Катерина Миронівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |

| | |
|---|---|
| 68. | **Ліннік Юрій Володимирович –** *кандидат філософських наук, доцент кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін,* КЗВО «Рівненська медична академія». *Контактна інформація:* вул. Миколи Карнаухова, 53, м. Рівне, 33028, Україна. |
| 69. | **Любович Аліна Андріївна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри педагогічної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 70. | **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. |
| 71. | **Максимов Станіслав Дмитрович –** *аспірант ІІІ курсу кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 72. | **Максимова Юлія Анатоліївна –** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту***,** *викладач кафедри спортивних видів гімнастики,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 73. | **Малко Галина Романівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту*, Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 74. | **Митько Артур Олександрович –** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри спортивних ігор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 75. | **Митрушин Сергій Павлович** – *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. |
| 76. | **Мойзріст Олена Михайлівна –** *молодший науковий співробітник,* Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Контактна інформація:* вул. Панківська, 2. 01033 м.Київ, Україна. |
| 77. | **Мороз Юлія Михайлівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 78. | **Мосьпан Марина Олександрівна –** *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. |
| 79. | **Мотрук Дмитро Васильович** – *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. |
| 80. | **Нагорна Вікторія Олегівна –** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор***,** Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 81. | **Непша Олександр Вікторович –** *старший викладач кафеднри теорії та методики фізичного виховання*, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. *Контактна інформація*: вул. Студентського містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, Україна. |
| 82. | **Николишин Надія Михайлівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |

| | |
|---|---|
| 83. | **Осіпов Віталій Миколайович** – *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,* Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С.Макаренка» Полтавської обласної ради. *Контактна інформація:* вул. Валентини Федько, 33 м. Кременчук, Полтавська область, 39600, Україна. |
| 84. | **Пасічна Вікторія Василівна** – *здобувачка 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. |
| 85. | **Перепелиця Анна Володимирівна –** *кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 86. | **Петренко Юлія Іванівна –** *доцент кафедри інформатики і біомеханіки,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 87. | **Петровська Тетяна Валентинівна –** *кандидат педагогічних наук, професор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 88. | **Прус Руслана Русланівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 89. | **Проць Максим Романович –** *здобувачка третього курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,* Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Стрийська,3 м. Дрогобич, Львівська область, 82100, Україна. |
| 90. | **Проць Роман Омелянович –** *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,* Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Стрийська, 3 м. Дрогобич, Львівська область, 82100, Україна. |
| 91. | **Рибалка Валентин Васильович –** *доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник,* Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти НАПН України. *Контактна інформація:* УНМЦППСР НАПН України: Віто-Литовський провулок, 98а, м. Київ, 03045, Україна. |
| 92. | **Романюк Анастасія 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. |
| 93. | **Рожков Владислав Олександрович** – *кандидат фізичного виховання, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 94. | **Руснак Нікіта Олександрович** – *викладач кафедри спортивних ігор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. mendoza2141@gmail.com |
| 95. | **Рушенко Ірина Сергіївна** – *здобувачка другого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти,* Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. *Контактна інформація:* вул. Київська, 24, м. Глухів, 41400, Україна. |
| 96. | **Рядова Ліліана Олегівна** – *кандидат фізичного виховання, доцент,* Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». *Контактна інформація:* вул. Вадима Манька, 17, м. Харків 61000, Україна. |

| | |
|---|---|
| 97. | **Свєрчкова Ольга Володимирівна –** *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач,* Харківська державна академія фізичної культури. *Контактна інформація:* вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна. |
| 98. | **Секерін Ярослав Андрійович –** *здобувач третього курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри спортивних ігор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України, *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 99. | **Семененко В'ячеслав Петрович –** *професор, декан факультету спорту і менеджменту,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 100. | **Скафа Уляна Василівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 101. | **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. |
| 102. | **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. |
| 103. | **Стрельніков 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. |
| 104. | **Субашкевич Роксолана Андріївна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 105. | **Суханова Ганна Петрівна –** *старший викладач кафеднри теорії та методики фізичного виховання*, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. *Контактна інформація*: вул. Студентського містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, Україна. |
| 106. | **Терещенко Алла Олегівна –** *здобувачка V курсу факультету лікувальної справи,* Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця. *Контактна інформація:* вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна. |
| 107. | **Терещенко Людмила Анатоліївна –** *кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці*, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. *Контактна інформація:* вул. Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна. \| |
| 108. | **Тимчишин Діана –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 109. | **Тітаренко Світлана Анатоліївна –** *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології,* Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. *Контактна інформація:* вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна. |
| 110. | **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. |

| | |
|---|---|
| 111. | **Усманова Шахло Шавкатовна –** *лоцент* кафедри спортивної психології і педагогіки, Узбецький університет фізичної культури і спорта. *Контактна інформація:* вул. Спортивна, 19, м. Чірчік, Ташкенська обл., 111709. |
| 112. | **Федоров Максим Олегович –** *здобувач четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри спортивних ігор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 113. | **Федорчук Світлана Володимирівна –** *старший науковий співробітник лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ, кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 114. | **Федчишин Юлія Володимирівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 115. | **Фольварочний Ігор Васильович** – *доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 116. | **Хасанов Отабек Хамиджанович** – *кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивної психології і педагогіки*, Узбецький університет фізичної культури і спорта. *Контактна інформація:* вул. Спортивна, 19, м. Чірчік, Ташкенська область, 111709, Узбекістан. |
| 117. | **Чепуріна Оксана Євгенівна –** *викладач кафедри спортивних ігор,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 118. | **Чеботар Степан Андрійович –** *здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,* Ізмаїльський державний гуманітарний університет. *Контактна інформація:* вул. Іллі Ріпина, 12, м. Ізмаїл, Одеська область, 68610, Україна. |
| 119. | **Чоботько Ігор Ігорович –** *старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,* Дніпровський державний університет внутрішніх справ. *Контактна інформація:* проспект Науки, 26, м. Дніпро, Дніпропетровська область, 49005, Україна. |
| 120. | **Чоботько Маргарита Анатоліївна –** *старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,* Дніпровський державний університет внутрішніх справ. *Контактна інформація:* проспект Науки, 26, м. Дніпро, Дніпропетровська область, 49005, Україна. |
| 121. | **Шайнога Анна Юріївна –** *здобувачка четвертого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 122. | **Шевчук Каріна Миколаївна –** *здобувачка першого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри спеціальної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вулиця Туган-Барановського, 7, м. Львів, Львівська область, 79000, Україна. |
| 123. | **Шукатка Оксана Василівна –** *доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 124. | **Щур Тарас Геннадійович –** *викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків, 61098, Україна. |

| | |
|---|---|
| 125. | **Цепляєв Юрій Володимирович** – *старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 126. | **Юдченко Адам Олександрович** – *курсант 3-го курсу Навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділу превентивної діяльності Національної поліції України,* Дніпропровський державний університет внутрішніх справ. *Контактна інформація:* проспект Науки, 26, м. Дніпро, Дніпропетровська область, 49005. |
| 127. | **Юр'єв Станіслав Олегович –** *начальник кафедри фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент,* Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». *Контактна інформація:* вул. Полтавський шлях, 195, м. Харків-104, 61034, Україна. |
| 128. | **Якимець Марія Іванівна –** *здобувачка четвертого курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри початкової та дошкільної освіти,* Львівський національний університет імені Івана Франка. *Контактна інформація:* вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна. |
| 129. | **Ян Хаоцзінь –** *аспірант ІІ курсу кафедри психології і педагогіки,* Національний університет фізичного виховання і спорту України. *Контактна інформація:* вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна. |
| 130. | **Ярмошкіна Майя Вікторівна –** *асистент кафедри дошкільної освіти,* Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. *Контактна інформація* вулиця Острозького, 32, м. Вінниця, Вінницька область, 21000, Україна. |