



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

*Матеріали VI Всеукраїнської наукової  
електронної конференції*

*(м. Київ, 26 жовтня 2023 р., Україна)*



***Київ 2023***

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

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

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(м. Київ, 26 жовтня 2023 р., Україна)**

**КИЇВ – 2023**

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
наказ № 286 - заг. від 31.08.2023р.**

**Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку  
суб'єктів спортивної діяльності:** Матеріали VI Всеукраїнської наукової  
електронної конференції (м. Київ, 26 жовтня 2023 р.) / Відповід. ред.:  
Т. М. Булгакова. – Київ, 2023. – 145с.

Збірник містить тези учасників VI Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (26 жовтня 2023 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 та психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя.

Матеріали збірника призначено для студентів (бакалаврів та магістрів), молодих вчених, науковців і практиків, які цікавляться проблематикою психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

*Редакційна колегія:*

Петровська Т. В., к. пед. наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки  
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки  
Фольварочний І. В., доктор пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки  
Булгакова Т. М., к. пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки  
Жукова Г. В., к. пед. наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки

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

## ЗМІСТ

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

---

<b>Булгакова Тетяна, Терещенко Алла</b> ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕВРОТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ У СПОРТСМЕНІВ.....	10
<b>Ганага Ольга, Петровська Тетяна, Федорчук Світлана</b> ТВОРЧА УЯВА ЯК КОГНІТИВНИЙ РЕСУРС КІБЕРСПОРТСМЕНІВ.....	12
<b>Гринь Олександр, Ляшенко Олена</b> ТРЕНЕР ТА ПРОБЛЕМИ ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	14
<b>Зливков Валерій</b> МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ДО УЧАСТІ В ТРЕНІНГАХ.....	16
<b>Кириленко Таїса</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ: АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	17
<b>Ковальов Антон</b> ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ МОТИВАЦІЮ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ У ПЛАВАННІ.....	18
<b>Колеснік Ірина. Салямін Юрій</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ФАКТОРІВ НА УМОВИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНИЙ.....	21
<b>Korobeinikova Lesia, Berezhna Alina, Korobeynikov Georgiy, Korobeinikova Ivanna, Kokhanevich Anatoliy</b> STRESS AND DECISION MAKING IN WRESTLERS.....	22
<b>Краснонос Валентина, Ковальчук Вікторія</b> ЦІНІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ І ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.	23
<b>Крикун Олена, Воронова Валентина, Федорчук Світлана</b> ПЕРЕДЗМАГАЛЬНА ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ У СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ.....	25
<b>Лінник Юрій</b> ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	27
<b>Лукомська Світлана</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	28
<b>Лю Цзяле, Єременко Наталія</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЗАСОБАМИ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	30
<b>Максимов Станіслав, Воронова Валентина, Денисенко Владислава, Максимова Юлія</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В АКРОБАТИЧНОМУ СКЛАДІ, ЯК ФАКТОР СПРАЦЬОВАНОСТІ АКРОБАТИВ-ПАРТНЕРІВ.....	32

<b>Максимов Станіслав, Воронова Валентина, Максимова Юлія</b> ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ТА СПРАЦЬОВАНOSTІ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ.....	<b>34</b>
<b>Пензай Сергій</b> СОЦІОКОМУНІКАТИВНІ СТИЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЛЬНОСТІ В ТРЕНІНГУ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ.....	<b>36</b>
<b>Петровська Тетяна, Арнаутова Лілія, Федорчук Світлана, Ганага Ольга</b> ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК.....	<b>37</b>
<b>Рідкоплет Максим</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ПЛАВЦІВ У ПУБЕРТАТНОМУ ВІЦІ.....	<b>39</b>
<b>Романюк Володимир, Федорчук Світлана, Лисенко Олена</b> НАУЧІННЯ В СИСТЕМІ ЕРГОТЕРАПІЇ: ВІКОВІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ.....	<b>40</b>
<b>Селеменєва Катерина, Ковальчук Вікторія</b> САМООЦІНКА ТА ЇЇ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ПЛАВЦІВ.....	<b>42</b>
<b>Смоляр Ірина, Кроль Ірина, Горбачов Євген</b> ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЮНИМИ БОКСЕРАМИ ТРЕНЕРА У ВЗАЄМОДІЇ..	<b>44</b>
<b>Толкунова Інна, Борщ Діана</b> ВПЕВНЕНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ).....	<b>46</b>
<b>Толкунова Інна, Герцик Владислав</b> ВЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ХОКЕЮ).....	<b>48</b>
<b>Толкунова Інна, Собко Вікторія</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ТХЕВОНДО ВТФ).....	<b>50</b>
<b>Фольварочний Ігор, Шпак Наталія</b> ТРЕНУВАЛЬНИЙ СТРЕС У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....	<b>52</b>
<b>Шинкарук Оксана, Скалозуб Андрій, Давидов Денис</b> ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНД ТА МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТІ.....	<b>54</b>

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

---

<b>Жукова Галина, Булгакова Тетяна</b> ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	<b>57</b>
<b>Закорко Аріна</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ПЛАВАННЯ.....	<b>58</b>
<b>Лебедик Леся</b> ПОКАЗНИКИ І РІВНІ ФАХОВОГО РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	<b>60</b>

<b>Мосьян Марина</b>	ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ – МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ У СПОРТІ.....	62
<b>Омел'янчик-Зюркалова Оксана, Салямін Юрій</b>	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ БАТУТНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	63
<b>Пеленський Нікіта</b>	ВОРОТАР ЯК ЛІДЕР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В ХОККЕЙНІЙ КОМАНДІ.....	65
<b>Перепелиця Анна</b>	ПОНЯТТЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	66
<b>Прокоф'єв Євген</b>	СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ON-LINE-СЕМІНАРУ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	68
<b>Семененко В'ячеслав, Закорко Іван</b>	СПОРТИВНА ВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ).....	70
<b>Староста Володимир</b>	САМООЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВЛАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	72
<b>Стрельников Віктор</b>	ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	74

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

<b>Адєєва Ольга</b>	ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТУ ЩОДО ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	77
<b>Бейгул Ігор, Бейгул (Шишкіна) Олена</b>	ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ.....	79
<b>Буцяк Марта</b>	ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	80
<b>Даруга Аліна, Катерина Ульяна</b>	ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ.....	81
<b>Дудко Михайло, Хрипко Інна, Мартин Петро, Ковтун Ольга, Домашенко Наталія</b>	ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	82

<b>Кесьян Тетяна</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ.....	<b>84</b>
<b>Колодій Наталія, Шукатка Оксана</b>	ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	<b>86</b>
<b>Криворучко Ілля, Шукатка Оксана</b>	ЗНАЧЕННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ У ПРОВЕДЕННІ УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	<b>87</b>
<b>Лампіка Юлія</b>	ДО ПИТАНЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	<b>89</b>
<b>Мартинюк Оксана, Чеверда Анастасія, Хрипко Інна, Домашенко Наталя, Сobotюк Сергій</b>	СУЧАСНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	<b>90</b>
<b>Матійчук Вікторія, Коваленко Олена, Рачок Марина, Ковальчук Доріка</b>	ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	<b>92</b>
<b>Мельничук Олена</b>	СПОРТИВНІ ІГРИ ТА ЗМАГАННЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	<b>93</b>
<b>Ореховська Христина, Шукатка Оксана</b>	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	<b>95</b>
<b>Підгайна Віра</b>	ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	<b>96</b>
<b>Рудницький Олександр</b>	ГЕНЕТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ДЕФОРМОВАНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ...	<b>98</b>
<b>Терещенко Людмила, Секерін Ярослав</b>	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	<b>100</b>
<b>Хрипко Інна, Мартинюк Оксана, Пацалюк Костянтин, Коваленко Олена, Сobotюк Сергій</b>	ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	<b>102</b>
<b>Чеверда Анастасія, Ковтун Ольга, Михайлова Мар'яна, Домашенко Наталя, Сobotюк Сергій</b>	ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	<b>104</b>
<b>Чеверда Анастасія, Пацалюк Костянтин, Мартин Петро, Ковтун Ольга, Коваленко Олена</b>	ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	<b>106</b>
<b>Червінська Роксоляна, Сірант Неля</b>	ВИКОРИСТАННЯ РУХАНОК НА УРОКАХ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	<b>108</b>
<b>Шевчук Каріна</b>	ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ.....	<b>109</b>

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

---

<b>Барна Мар'яна, Шукатка Оксана</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	113
<b>Божко Денис</b> ВПЛИВ УМОВ СПРИЧИНЕНИХ ПОВНОМАСШТАБНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ АГРЕСІЄЮ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 6-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	115
<b>Болібрук Катерина</b> ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	116
<b>Кочержук Яна, Шукатка Оксана</b> ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	117
<b>Курдибаха Оксана</b> ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	118
<b>Масоха Владислава</b> ПРОБЛЕМАТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	120
<b>Нагорна Дарія</b> СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	121
<b>Нагорна Вікторія, Митько Артур, Качарова Єлизавета</b> ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	123
<b>Пашков Ігор, Пашкова Людмила</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	125
<b>Примак В'ячеслав</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ У СПРИЙНЯТТІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ.....	127
<b>Проценко Геннадій, Петровська Тетяна</b> РОЗВИТОК ДИТЯЧО ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ).....	128
<b>Рибалка Валентин</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ З НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПІД ЧАС ВІЙНИ..	130
<b>Тігаренко Світлана, Цись Наталія</b> ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	134



**Shlyapnikova Iryna, Nagorna Viktoriia**

**PECULIARITIES OF USING THE BASICS OF GRAPHIC DESIGN IN DISTANCE  
LEARNING IN FITNESS AND SPORTS.....**

**136**

**НАШІ АВТОРИ.....**

**138**

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

---

## ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕВРОТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ У СПОРТСМЕНІВ

Булгакова Тетяна, Терещенко Алла

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна  
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, Україна

**Актуальність дослідження.** Великий спорт – це вищий рівень спортивної діяльності, де спортсмени віддають значну частину свого часу, енергії і зусиль для досягнення найвищих результатів на міжнародних або національних змаганнях. Великий спорт вимагає від спортсменів високого рівня розвитку навичок, фізичної підготовки та відданості.

Важливо враховувати, що спортсмени, які прагнуть досягнути виняткових результатів, зазнають великого психологічного тиску. Цей тиск може включати в себе очікування від тренера, сім'ї, команди, федерації, фанатів та самого себе. Окрім того, нервово-психічні розлади, такі як стрес, депресія, тривожність, нервово-психічне виснаження можуть виникнути внаслідок необхідності витратити багато часу на тренування, конкуренцію, травми, а також втрату внутрішньої сили і незадоволення своєю спортивною діяльністю (наприклад, неуспіхів у результатах змагань).

Важливо вчасно розпізнавати ці розлади і надавати спортсменам необхідну психологічну підтримку і допомогу для їх подолання.

**Результати дослідження.** Невротичні порушення у спортсменів відносяться до психологічної проблеми, яка виникає у спортсменів внаслідок тривалого перевантаження, стресу, несприятливих результатів або нездатності справлятися зі зростаючим конкурентним тиском. Це становить серйозну загрозу для фізичного і психологічного здоров'я спортсмена та може впливати на їхню спортивну кар'єру.

Невротичний синдром, або нервово-психічне виснаження, може стати проблемою для спортсменів, особливо для тих, хто долає великі фізичні та психологічні навантаження у висококонкурентному спорті. Цей синдром може виникати із-за різних факторів, які включають в себе:

*Фізичне перенавантаження:* інтенсивні тренування, постійні змагання і недостатній відпочинок можуть призвести до занадто великого навантаження на організм спортсмена, що може викликати виснаження.

*Емоційний стрес:* високий рівень конкуренції, постійний тиск на успіх і очікування, постійний страх перед провалами або невдачами, конфлікти в команді або з тренером, травми можуть викликати стрес та тривожність у спортсменів.

*Проблеми зі сном:* неспроможність заснути або неспокійний сон може привести до нервово-психічного виснаження.

*Соціальний тиск:* спортсмени можуть відчувати тиск від тренерів, сім'ї, спонсорів та фанатів, що може призвести до невротичних симптомів.

*Споживання стимулюючих речовин:* деякі спортсмени можуть вживати стимулюючі речовини (наприклад, допінг) для підвищення продуктивності, що може призвести до психологічних проблем.

*Надмірне фізичне навантаження:* постійні інтенсивні тренування без належного відпочинку можуть призвести до перевантаження організму, фізичного виснаження і збільшення ризику травм.

*Низька самооцінка:* спортсмени, які постійно вимагають від себе ідеальної продуктивності, але не досягають заданих результатів, можуть страждати від низької самооцінки та відчуття невдачі.

*Відсутність підтримки:* відсутність підтримки від тренера, сім'ї, друзів або спортивної команди може призвести до почуття самотності та ізоляції.

*Фінансовий тиск:* спортсмени, які залежать від спорту для заробітку, можуть відчувати фінансовий тиск, що може призвести до стресу.

*Травми:* поширені травми та терміни відновлення можуть руйнувати мотивацію спортсмена та викликати стрес.

*Збільшена відповідальність:* спортсмени, які представляють свої країни на великих змаганнях, можуть відчувати надзвичайну відповідальність, що призводить до стресу і тривожності.

*Неуспіхи і розчарування:* невдачі, не досягнення поставлених цілей і незадоволення результатами можуть призвести до розчарування і негативних емоцій.

*Втрата мотивації:* спортсмени можуть втрачати інтерес і мотивацію до спорту, з якого раніше отримували задоволення, це може призвести до стресів, депресії.

*Зниження результативності:* спортсмени можуть помічати зниження результативності і неспроможність досягти попередніх досягнень, що веде до виникнення нервово-психічних розладів[1].

Нервово-психічне виснаження може бути наслідком комбінації цих факторів і може впливати на фізичне та психологічне здоров'я спортсмена, а також на його спортивну продуктивність. Важливо розуміти ці причини і вживати заходи для запобігання та лікування нервово-психічного виснаження у спортсменів.

Запобігання невротичному синдрому у спортсменів – це процес, який включає в себе збалансування фізичного і психічного навантаження, забезпечення здорового способу життя та вчасну реакцію на стрес і симптоми виснаження. Спортсмени можуть подолати невротичний синдром та запобігти його виникненню завдяки:

*Плануванню відпочинку:* важливо включити в розклад тренувань регулярний відпочинок і відновлення організму. Періоди активного відпочинку допоможуть уникнути перевантаження та зниження ефективності тренувань.

*Психологічної підтримки:* робота з психологом або психіатром є ключовим елементом лікування. Спеціаліст допоможе спортсменові впоратися зі стресом, тривожністю та депресією, надаючи психологічну підтримку, навчаючи технікам релаксації і ефективної роботи з емоціями та стресом, а також допоможе змінити негативні психологічні установки, навчить інструментам для ефективної роботи з емоціями та стресом. Підвищення самосвідомості та розвиток стратегій для подолання труднощів можуть допомогти спортсменові покращити свою психологічну стійкість.

*Збалансованої дієти і відповідної гідратації:* правильне харчування і гідратація важливі для забезпечення достатнього енергетичного рівня та підтримки здоров'я мозку та нервової системи. А також, фізична активність, фізіотерапія та масаж для відновлення фізичних резервів і зниження ризику травм.

*Плануванню тренувань:* тренер та спортсмен повинні спільно створити розумний тренувальний розклад, який враховує фізичні і психологічні потреби спортсмена. Збалансовані тренування та відпочинок є важливими елементами запобігання виникнення нервово-психічних порушень у спортсменів.

*Ведення тренувального щоденника:* записування своїх тренувань, результатів та емоційних станів може допомогти спортсменам і тренеру відстежувати, як спортсмени реагують на навантаження та стрес і вчасно реагувати на ознаки невротичного синдрому.

*Сну і відпочинку:* забезпечення якісного та регулярного сну допоможе відновити фізичні та психічні резерви організму спортсмена.

*Збереження зацікавленості та мотивації:* робота над підтримкою інтересу до спорту, ставлення перед собою мети, яка надихає і мотивує до занять спортом.

*Соціальної підтримки:* родина, друзі та тренери можуть надати спортсмену необхідну підтримку і розуміння під час процесу лікування і відновлення під час травми. Після відновлення спортсмен повинен планувати поступове повернення до тренувань та змагань, уникаючи надмірного навантаження [2; 3].

**Висновки.** Спортсмени, особливо на високому рівні змагань, можуть бути піддані значному психологічному навантаженню. Стрес, тривожність, депресія і інші психологічні чинники можуть впливати на їхню фізичну та емоційну стійкість, а також на їхню продуктивність у спорті.

Симптоми невротичних порушень у спортсменів можуть включати в себе фізичну та психічну втомленість, втрату мотивації, тривожність, депресію, роздратованість, нездатність до концентрації, порушення сну, втрату інтересу до спорту та зниження продуктивності.

Для управління психологічними аспектами в спорті, спортсмени можуть користуватися послугами психологів-спортсменів, які допомагають їм розробити стратегії для покращення психологічної стійкості і впоратися зі стресом.

1. Михалюк ЄЛ. Граничні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2010. 152 с.
2. Клименко ВВ. Психологія спорту. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: МАУП, 2006. 426 с
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2014. 233 с.

## **ТВОРЧА УЯВА ЯК КОГНІТИВНИЙ РЕСУРС КІБЕРСПОРТСМЕНІВ**

**Ганага Ольга, Петровська Тетяна, Федорчук Світлана**

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

**Актуальність дослідження.** Значна частина підготовки спортсмена приділяється створенню міцної психологічної бази, яка потрібна для результативного виконання змагальної програми. Це вимагається, тому що успішність спортивної діяльності як у різних періодах підготовки так і в умовах змагань ґрунтується, насамперед, на стабільній психічній активності. Очевидно, вивчення інтелектуально-пізнавальних сторін психологічної підготовки спортсменів не є новою проблемою в психології спорту, але традиційно має академічний характер [4].

Управління ресурсами у когнітивній або пізнавальній сфері спортсменів може значно підвищити ймовірність свідомого контролю над власною поведінкою [2]. Ресурси визначаються як сильні сторони особистості людини, що збільшують ймовірність сприятливого результату [6]. Комп'ютерні ігри мають позитивний вплив на когнітивні здібності таких як: розвиток уважності, логічного мислення, пам'яті, стимуляція творчої уяви тощо [1].

Особливу роль у розвитку уяви в спортсмена відіграє спортивне змагання. Розвиток уяви у спортсмена тісно пов'язаний із розвитком його особи, обумовлений розвитком його психіки [5]. Уява розвивається від мимовільного до довільного, від відтворюючого до творчого. Вона спирається на знання, практичний досвід і великий запас уявлень. Розвиток уяви повинен мати цілеспрямований характер у зв'язку з потребами тієї або іншої практичної діяльності, зокрема спортивної [3].

**Мета.** Порівняти рівень розвитку творчої уяви у кіберспортсменів та спортсменів різних видів спорту.

**Методи.** Аналіз та систематизація наукових та інтернет джерел, порівняння, узагальнення, методика «Три слова» для дослідження творчої уяви, математична статистика. Визначались статистичні параметри: середнє, стандартне відхилення SD, медіана, нижній і верхній квантілі (25%, 75%)

Дослідження проводилося з грудня 2022 р. по березень 2023 р. У дослідженні брали участь 53 студентів НУФВСУ віком від 18 до 26, які були розподілені на групи:

I група студенти-кіберспортсмени 16 осіб, які мали в середньому 5206 зіграних годин, з них 9 осіб з особистим або командним рейтингом.

II група студенти-спортсмени різних видів спорту, які захоплюються комп'ютерними іграми 15 осіб (художня гімнастика, футбол, волейбол, фітнес, баскетбол, рукопашний бій, бокс, спортивні танці).

III група студенти-спортсмени різних видів спорту, які не грають у комп'ютерні ігри 22 особи (греко-римська боротьба, карате, фітнес, баскетбол, футбол, волейбол, хокей, легка атлетика, художня гімнастика, бальні танці, фігурне катання, бокс, дзюдо, спортивний туризм. Спортивна кваліфікація: 1-2 спортивні розряди, КМС.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пошук психологічних ресурсів спортивного вдосконалення спортсменів є сучасним напрямком досліджень в сучасній спортивній науці. Науковці розглядають в якості психологічного ресурсу когнітивну, емоційною сфери спортсменів, локалізацію контролю, мотивацію та інші психологічні характеристики особистості спортсмена. Гіпотезою нашого дослідження є припущення, що для кіберспортсменів творча уява є важливою характеристикою та психологічним ресурсом спортивного вдосконалення. В нашому дослідженні ми порівняли рівень творчої уяви у кіберспортсменів та представників інших видів спорту (табл. 1).

Таблиця 1

**Особливості уяви у студентів-спортсменів з різною замученістю до комп'ютерних ігор**

Показник	Кіберспортсмени (5206 к-ть зіграних годин), n=16					Спортсмени, які захоплюються комп'ютерними іграми, n=15					Студенти-спортсмени, які не цікавляться комп'ютерними іграми, n=22				
	$\bar{x}$	SD	Me	25%	75%	$\bar{x}$	SD	Me	25%	75%	$\bar{x}$	SD	Me	25%	75%
Творча уява, бали	3,75 *	0,45	4,00	3,50	4,00	3,47	0,74	3,00	3,00	4,00	2,95 *	1,40	3,00	2,00	4,00
Рівень	середній					середній					низький				

Примітка: \* $p < 0,05$  – значущі різниці між I і III групами за критерієм Манна-Уїтні.

У групі кіберспортсменів, які провели значну кількість годин за комп'ютерними іграми, середня творча уява становила 3,75 балів, що свідчить про середній рівень творчої уяви. У цій групі процес уяви виражається: у побудові образу засобів і кінцевого результату ігрової діяльності за комп'ютером; у створенні програми поведінки, коли проблемна ситуація є невизначеною; у продукуванні образів, які не програмують, а замінюють діяльність; у створенні образів, відповідних опису об'єкта в онлайн грі. Подібний середній рівень творчої уяви також спостерігався у групі спортсменів, які захоплюються комп'ютерними іграми. Середнє значення становило 3,47 балів. Проте, у групі студентів-спортсменів, які не виявляють інтересу до комп'ютерних ігор, спостерігався низький рівень творчої уяви з середнім значенням 2,95 балів.

**Висновок.** Змагаючись під час різноманітних кіберспортивних дисциплін кіберспортсмени відкривають для себе нові підходи, які можна буде використовувати у своїй грі. Постановка перед собою завдань, які вимагають нестандартних рішень, може допомогти розширити межі власної творчої уяви. Ігрові ситуації не завжди будуть передбачуваними,

зокрема у кіберспорті. Важливо розвивати здатність приймати швидкі та творчі рішення в умовах, коли стандартні підходи не діють. Розвиток творчої уяви, як когнітивний ресурс, може сприяти успіху у змагальній діяльності кіберспортсменів.

1. Імас Є, Петровська Т, Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(1):75-81.
2. Колосов АБ. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю) [дисертація]. Київ: Київ. Центральний Інститут Післядипломної Педагогічної Освіти; 2007. 177 с.
3. Макаревич О. Технології розвитку та вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей особистості. Соц. психологія. 2005;(11):80-89.
4. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: [монографія]. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
5. Пантік ВВ, Митчик ОП, Жигун КФ. Особливості ідеомоторного тренування волейболістів (регуляція психічних станів): молодіжний науковий вісник. Луцьк: 2007. Розділ 3, Теоретико-методичні основи спортивного тренування; с. 77-80.
6. Федорчук СВ, Петровська ТВ, Арнаутова ЛВ, Ганага ОЮ, Хмельницька ІВ. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023;(1):28-34.

## **ТРЕНЕР ТА ПРОБЛЕМИ ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

**Гринь Олександр, Ляшенко Олена**

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

**Актуальність дослідження.** Переважна більшість тренерів та фахівців, що задіяні та забезпечують різні напрями підготовки спортсменів до змагань, не мають сумнівів у ролі психологічних факторів, що впливають на ефективність діяльності та досягнуті спортсменами результати. Але, лише незначна кількість з них вважає за необхідне приділяти постійно увагу і втілювати в практиці тренувань та підготовки спортсменів та спортивних команд знання теорії і практики психології спорту та ефективні технології психологічного впливу, що сприяють успішності атлетів. Лише окремі тренери та фахівці наполягають на обов'язковій постійній присутності психолога в команді в періоди підготовки або під час проведення змагань. На жаль, значна кількість тренерів все ще не приділяє достатньої уваги системній роботі з психологічного супроводу підготовки спортсменів, що свідчить про певне нерозуміння важливості такої діяльності та недолікі в професійній освіченості. Ця точка зору з'явилися, частково, внаслідок негативного досвіду спілкування таких тренерів зі спортивними психологами [3,4].

**Результати.** Аналіз досліджень та практичної діяльності з психологічного супроводу підготовки спортсменів свідчить, що серед причин, що призвели до появи негативного відношення та нерозуміння важливості такої діяльності, називають ті, що дуже часто мають місце в практиці взаємодії та спілкування між тренером або спортсменом і спортивним психологом. Здебільшого це залежить від особистості як спортивного психолога, так і тренера [1,4].

По-перше, це відбувається, коли тренер ставить перед спортивним психологом завдання змінити ті чи інші ситуації в житті спортсмена або ліквідувати його особистісні вади, що заважають прояву максимальної готовності, в дуже стислі часові терміни, бажаючи

підмінити, заздалегідь сплановану, багаторічну психологічну підготовку спортсмена ситуативним налаштуванням його на виступ.

По друге, це розбіжності в установках та бажаннях тренера і спортсмена, коли тренер сгавить перед спортивним психологом необхідні завдання стосовно конкретної підготовки даного спортсмена, але в той самий час не бажає співпрацювати з психологом і виконує його поради формально або навіть активно протидіє.

По третє, психолог має бути не лише фахівцем з психології, він повинен дуже добре знати специфічні особливості як самої спортивної діяльності, що значно відрізняється від інших професій, так і зміст та психологічні особливості конкретного виду спорту.

Вживаються певні заходи, спрямовані на отримання тренерами відповідних психологічних знань. Це свідчить про визнання значущості врахування психологічних факторів та психологічної підготовки для успішної спортивної діяльності. Зокрема, створені відповідні центри підготовки [4].

Оцінка різних аспектів і спрямованості діяльності будь-якого тренера дозволяє визначити чимало ситуацій, коли тренер, попри його багаторічний досвід, не може самостійно вирішити проблеми спортсмена та допомогти йому в психологічному сенсі. Це можуть бути, так звані кризові ситуації в житті спортсмена (непоновлення контракту, відсутність порозуміння з тренером, перехід до іншого клубу, команди, непоновлення контракту, відсутність мовного та ментального комфорту у випадках легіонерів, довготривала відірваність від сім'ї або обставини сімейні чи особистого життя тощо) та його діяльності, обумовлені дією різноманітних чинників.

Як свідчить практичний досвід, в більшості випадків тренер просто не враховує можливі негаразди вищезазначених причин у житті спортсмена, втім може спостерігати їх наслідки – зниження рівня технічних чи фізичних кондицій, відсутність стану готовності або покращання результатів. Спортивний психолог здатен швидше розібратись і знайти оптимальний вихід в подібних ситуаціях.

Особливість діяльності тренера полягає в наявності «професійного ризику»: тренер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде), а це вимагає не тільки терпіння, а й моральної відповідальності за здоров'я і розвиток таланту своїх учнів. Не секрет, що деякі тренери заради якнайшвидшого досягнення результату форсують тренувальні навантаження для юних спортсменів і гублять талановитих на майбутнє.

На власному досвіді тренер усвідомлює необхідність здійснення роботи саме психологічної спрямованості в спільній діяльності зі спортсменами. Втім, на жаль, відсутність спортивного психолога навіть у збірних командах стала негативною традицією. Це може відбуватися внаслідок ряду причин:

- Неготовності тренера до співпраці зі спортивним психологом, коли відсутнє розуміння користі плідної взаємодії між ними, розуміння психологічних закономірностей тренувальної та змагальної діяльності, технологій та засобів дієвого психологічного впливу на особистість спортсмена тощо.
- Невідповідного для роботи в практиці спорту рівня компетентності багатьох психологів, серед яких з'являються люди, які не мають необхідної спеціальної психологічної освіти та знань і недостатньо уявляють специфіку спортивної діяльності.
- Недостатнього рівня професійної підготовки та кваліфікації деяких тренерів, які вважають себе самі знавцями психології, але таке розуміння ними психології ґрунтується, переважно, на життєвому досвіді.

**Висновки.** Різноманітність професійних обов'язків тренера та існування низки допоміжних функцій (педагога, менеджера тощо) робить неможливим глибоке розуміння проблем та особистих негараздів спортсменів, кожен з яких – неповторна, специфічна особистість. Безумовно, досвідчений тренер – дуже важлива особа в житті спортсмена, але

навіть сучасні тренери не завжди мають тих необхідних спеціальних знань психології і тому далеко не завжди вміють застосовувати такі знання в життєдіяльності спортсмена. Тому саме спортивний психолог здатен створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, встановивши при цьому довірчі відносини зі спортсменом, що розкриють його індивідуальні проблеми та дозволять ефективно вплинути на його стан. Більшість тренерів, до того ж, має стереотипне уявлення та дотримується усталеної хибної думки про те, що знання психології спорту можна замінити набутим спортивним досвідом, наявним рівнем професійних знань та навичок або педагогічною майстерністю. Окреслені проблеми створюють певні перешкоди на шляху здійснення необхідних практичних заходів з психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ: Олімпійська література; 2007. 272 с.
2. Гринь АР. Основы профессионально-педагогического мастерства тренера. Практикум з футболу. Київ; 2009. С. 87-90.
3. Сивицкий ВГ. Организация и направления психологического сопровождения спортсменов. Спортивный психолог. 2007;2(11):6-13.
4. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література; 2001. 336 с.
5. Burton D, Raedeke TD. Sport psychology for coaches. Champaign: Human Kinetics; 2009. 292 p.

## МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ДО УЧАСТІ В ТРЕНІНГАХ

Зливков Валерій

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

**Актуальність дослідження.** Реалізація цілей тренінгової програми завжди передбачає декілька складових: антеценденти (події, що передували, оскільки вони допомагають пояснити теперішнє), цільові орієнтації, найближчі результати, віддалені результати. Особливо важливо чітко визначати цілі під час кризових, а надто – екстремальних ситуацій, якою є нинішня російсько-українська війна.

**Результати дослідження.** Цілі тренінгової програми конкретизуються в її завданнях. Завдання повинні відображати конкретні результати, досягнення яких планується в ході роботи, а не перетворюватися на абстрактні міркування або гасла. Наприклад, навряд чи вдалі такі формулювання: «Розкриття суб'єктного потенціалу» або «Дітям має бути весело!». У першому випадку - хоча і науково осмислена, але дуже абстрактна фраза, що допускає неоднозначне тлумачення і вимагає конкретизації. У другому – гасло, що відображає не результат, а емоційність процесу роботи. Результати, досягнення яких намічено в завданнях, повинні бути, по можливості, сформульовані в позитивних термінах: відображати те, що потрібно досягти, а не те, чого уникнути. Наприклад: «Не допустити конфліктів» - невдале формулювання, «Підвищити рівень групової згуртованості» - більш вдале. Завдання мають бути реалістичними, тобто досяжними в умовах тренінгу з урахуванням відведеного для занять часу, і водночас не дуже простими. На цілі і завдання тренінгу значною мірою впливає мотивація його учасників. J. A. Colquitt, J. A. LePine, R. A. Noe [1] розробили інтегративну модель тренінгової мотивації згідно з якою *мотивація до участі в тренінгу* визначається як спрямованість, інтенсивність і наполегливість у засвоєнні знань і умінь, передбачених тренінговою програмою.

Інтегративна теорія базується на низці теорій мотивації, зокрема на *теоріях потреб-мотивів-цінностей* (R. Kanfer, E. D. Heggstad) [2], згідно з якими відмінності у потребах, мотивах та цінностях зумовлюють різні цілі діяльності людей, різне конструювання ними



свого когнітивного простору. Та людина, яка усвідомлює значущість своєї професійної діяльності, буде більше мотивована до участі в тренінгу, ніж та, для кого робота виключно можливість матеріального забезпечення. У руслі своєї теорії R. Kanfer і E. D. Heggstad розробили Опитувальник мотиваційних рис (Motivational Trait Questionnaire, МТQ). *Теорії когнітивного вибору* підтверджені теоріями очікувань і теоріями цінностей так само важливі для розуміння тренінгової мотивації. Прикладом таких теорій є *теорія очікувань В. Врума* (1964), згідно з якою учасники тренінгу віддають перевагу одному або двом ймовірним результатам тренінгу і всю свою активність в процесі тренінгу спрямовують на їх досягнення. Теорія очікувань вводить чотири поняття, що лежать в основі мотиваційних механізмів поведінки працівника. Очікування – це уявлення працівника про те, що його зусилля приведуть до бажаного результату. Для того щоб очікування виправдалися, працівник повинен володіти відповідними здібностями, досвідом діяльності, а також необхідними інструментами для виконання роботи. Інструментальність – це розуміння того, що виконання роботи і досягнення необхідного результату є основною умовою (інструментом) для отримання винагороди. Валентність – це ступінь бажаності кожного конкретного результату діяльності: гроші, кар'єра, ставлення адміністрації, авторитет серед колег, збереження робочого місця та ін. Валентність залежить від структури особистості і конкретної ситуації, що дозволяє визначити її в кількісних показниках на основі методів психодіагностики. Результат – це підсумок діяльності при обраній моделі поведінки працівника. Результати розглядаються на двох рівнях: перший – це власне результати виконання певних дій (якість і кількість виробленого продукту, реалізованих послуг); другий – можливі наслідки, які діяльність спричинить за собою (заохочення або покарання, тобто реакція керівництва на результати першого рівня).

**Висновки.** Важливо підкреслити, що багато моделей тренінгової мотивації поєднують теорії потреб-мотивів-цінностей з теоріями когнітивного вибору. Наприклад, визначено, що індивідуальні та ситуативні характеристики впливають на результати тренінгу для кожного його учасника, також мотивація досягнення зумовлює такий результат тренінгу як підвищення самоефективності.

1. Colquitt JA, LePine JA, Noe RA. Toward an integrative theory of training motivation: a meta-analytic path analysis of 20 years of research. *Journal of applied psychology*. 2000;85(5):678.
2. Kanfer R, Ackerman PL, Heggstad ED. Motivational skills & self-regulation for learning: A trait perspective. *Learning and individual differences*. 1996;8(3):185-209.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ: АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Кириленко Таїса**

**Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Україна**

Психологічні проблеми в спорті-це палітра досліджень потенційних можливостей, резервів і ресурсів у розвитку людини, оскільки спорт вимагає максимальної реалізації людських потенцій. Це галузь діяльності, в якій людина свідомо прагне до максимальних навантажень, напруженості як необхідної умови успішності виконуваної діяльності, що є актуальним в сьогоденні України, як бази випробувань резервів людини в екстремальних умовах. Важливою складовою цього процесу виступає психологічна підготовка до перемоги над супротивником в змагальній діяльності.

Психологічна підготовка передбачає безпосередній вплив психолога на особистість спортсмена, формування його готовності в досягненні успіху.

Можна виокремити наступні напрями та аспекти досліджень в психологічній підготовці спортсмена, прогнозування його надійності:

- Вивчення особливостей самоствалення, самоудосконалення, самоперевершенности спортсмена як напрямок роботи з ним на рiвнi його особистостi.

- Спрямованнiсть на пiдвищення ефективностi функцiонування окремих психiчних процесiв спортсмена: концентрацiї уваги, її чинникiв; критичностi мислення, як умов оцiнки ситуацiї; волi, як умов формування впевненостi, бойового духу; конструювання емоцiй в умовах акультурацiї, тобто роботи в iншiй культурi; розвиток уяви i уявлень ситуацiї, що прогнозується для змiни запрограмованих дiй.

- Розробка програм тренування психологiчних вмiнь по створенню змагальних планiв, формування думок, орієнтованих на завдання; уникнення, усунення причин, що заважають виступу; iдеомоторне тренування; репетицiя можливих як нових так i знайомих складних ситуацiй та запланованих стратегiй.

- Навчання особливостям використання психологiчних вмiнь регуляцiї психiчних станiв на основi набутих навичок i вмiнь, їх корегування вiдповiдно певних збудникiв засобами навиювання, м'язової релаксацiї, аналізу спiввiдношення рiвня домагань i досягнень, спеціальних словесних формул, молитви, манiпулювання запахами, музикою, тощо. Як бачимо, тактика i стратегiя дослiджень психологiчної пiдготовки в спортi носить як теоретичний так i практичний характер i може бути представлена у виглядi необхідних етапiв роботи психолога, починаючи з особистiсних особливостей спортсмена, його самоствалення, тощо, до роботи з особливостями його психiчних процесiв, що дозволить будувати програми тренування психологiчних вмiнь i їх використання задля набуття i регуляцiї iдеального стану в досягненнi успiхiв.

1. Каплуненко ЯЮ. Практичнi аспекти психологiчного супроводу особистостi в сучасних умовах: екзистенцiйно-аналiтичний пiдхiд. В: Особистiсть у життєвих ситуацiях: Свiтовi тенденцiї й нацiональнi особливостi. Матерiали Всеукраїнської науково-практичної конференцiї з мiжнародною участю, 20 травня 2020; Київ. Київ: ТОВ «Про формат»; 2021. 140 с.
2. Кириленко ТС. Психологiя спорту. Регуляцiя психiчних станiв: навч. посiбн. Київ: ШО Київського нацiонального унiверситету ім.Т.Шевченка; 2002. 112с.
3. Кириленко ТС, Федорець АВ. Особливостi самоствалення спортсменiв з рiзним рiвнем спортивної майстерностi. Актуальнi проблеми психологiї. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка; 2012:215-223.

## **ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ МОТИВАЦIЮ ПРОДОВЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ У ПЛАВАННІ**

**Ковальов Антон**

**Нацiональний унiверситет фiзичного виховання i спорту України, м. Київ**

**Актуальнiсть дослiдження.** Плавання – надзвичайно складний вид спорту i асоцiюється iз ранньою спецiалiзацiєю. Рання спортивна спецiалiзацiя – це участь в iнтенсивних тренуваннях i змаганнях впродовж понад восьми мiсяцiв у році, а також участь у напруженiй спортивнiй дiяльностi для дiтей до 12 рокiв. Запровадження i проведення юнацьких Олімпійських Iгор також суттєво вплинуло на тренувальний процес у бiк збiльшення навантаження i психологiчного тиску на спортсменiв. Сукупнiсть цих факторiв, а саме рання спецiалiзацiя, збiльшення навантаження як фiзичного так i психологiчного, тиск з боку тренера, а також природнi вiковi кризи призводять до накопичення втоми, небажаних депресивних синдромiв, “емоцiйного вигорання” i, як наслiдок, втрати мотивацiї продовження спортивної кар'єри [3,4]. Актуальнiстю дослiдження є проблема, пов'язана з виявленням та дiагностикою небажаних психоемоцiйних станiв, запровадження вiдповiдних

методів психологічної корекції спортсменів для їх уникнення та продовженням спортивної кар'єри.

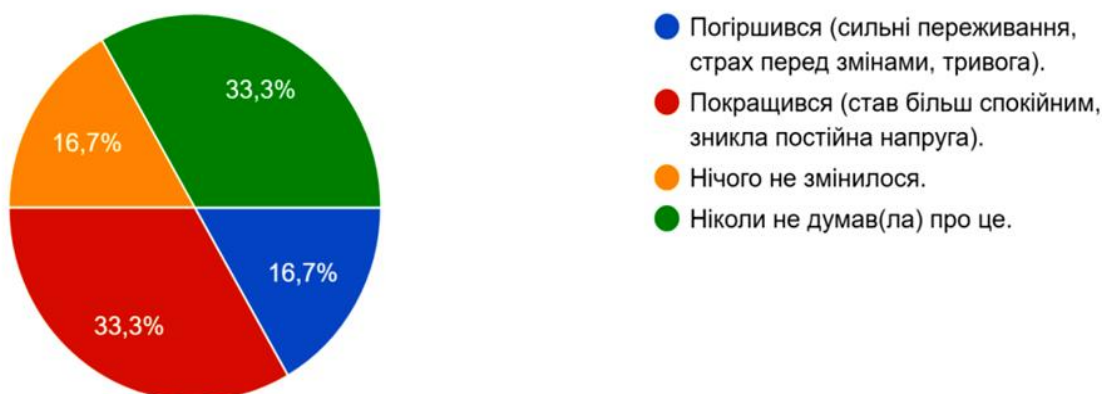
**Результати.** У дослідженні приймали участь спортсмени різної вікової категорії, середній стаж занять становить понад п'ять років. Було використано методи психодіагностики, спрямовані на визначення мотивації продовження спортивної кар'єри.

Результати отримані в ході оцінки мотивації виявили, що ознаки “емоційного вигорання” спостерігаються у 60% спортсменів від загальної кількості досліджених. Серед спортсменів 14-16 років цей показник сягає 78%.

Результати оцінки мотивації виявили, що у 32% спортсменів спостерігається високий рівень мотивації до досягнення успіху. Спортсменів із помірно високим і середнім рівнем мотивації до успіху - 36% і 27%, відповідно. Лише у 5 % спортсменів виявлено низький рівень мотивації спрямованої на результат. В той же час оцінка мотивації до уникнення невдач (захисту) показала, що 50% опитаних спортсменів мають середній рівень мотивації до захисту. Ці дані вказують на те, що в певних ситуаціях ці спортсмени здатні правильно оцінювати свої можливості, але при цьому вони можуть коливатися в ухваленні рішення і боятися критики. Особливу увагу потребують спортсмени з високим (13%) і занадто високим (19%) рівнем такої мотивації. Отримана інформація показує, що ці спортсмени стурбовані критикою і готові обережно оцінювати свої можливості, коливаючись під час прийняття рішень. Низький рівень мотивації до невдач мали 18% опитаних спортсменів. Отримані показники свідчать, що дані спортсмени не відчувають страху перед невдачею і вміють реалістично оцінювати свої здібності.

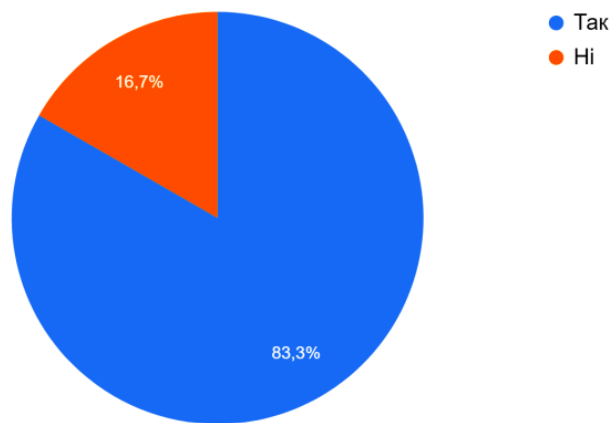
Результати оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності вказують, що 50% більш досвідчених спортсменів мають низький рівень тривожності. Помірну тривожність мають 25% спортсменів. В той же час слід звернути велику увагу на спортсменів з проявами депресивних станів та низьким рівнем тривожності, а також спортсменів з наявністю невротичного конфлікту з тенденціями до емоційних і невротичних зривів при дуже високому рівні ситуативної тривожності.

Отримані дані, щодо переживань спортсменами закінчення кар'єри показали, що у 33% досліджених покращився психологічний і емоційний стан після завершення спортивної кар'єри (Рис. 1).



**Рис. 1.** Зміна психологічного та емоційного стану після завершення спортивної кар'єри

Оцінка взаємодії між тренером і спортсменами показує, що 83% опитаних повністю довіряють своєму тренеру (Рис. 2).



**Рис.2.** Оцінка довіри спортсменів до тренера

Проведене дослідження свідчить, що зі збільшенням навантаження та значним психологічним тиском у тренувальному процесі зріс відсоток юних спортсменів з ознаками перевтоми, зниження мотивації, особливо до уникнення невдач. Певний інтерес мають результати оцінки “емоційного вигорання” де вже 78% спортсменів від 14-16 років мають цей симптом. На це вказує також і той факт, що 33% спортсменів які закінчили кар’єру відчувають покращення свого фізичного і психологічного стану.

**Висновок.** Результати свідчать, що спортсмени через ранню спеціалізацію, збільшення навантажень знаходяться під високим ризиком розвитку “емоційного вигорання”, депресивних синдромів і зниження мотивації продовження спортивної кар’єри. Це потребує розробки індивідуальних програм психологічного супроводу та забезпечення з боку спортивного психолога, а також розробки рекомендацій як для тренерів, так і для спортсменів з метою запобігання небажаних психоемоційних станів.

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література; 2001. 336 с.
2. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ; 2014. 233 с.
3. Breslin G, Leavey G. Mental Health and Well-being Interventions in Sport. Research, Theory and Practice. New York; 2019. 169 p.
4. Nixdorf I, Jürgen Beckmann J, Nixdorf R. Prevention of burnout and depression in junior elite swimmers. New York; 2019. 14 p.

**Науковий керівник**  
канд.пед.наук,  
професор Гринь О.Р.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ФАКТОРІВ НА УМОВИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ГІМНАСТИЦІ СПОРТИВНІЙ

Колеснік Ірина, Салямін Юрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Процес підготовки гімнастів – це довготривалий безперервний процес, який вимагає знання про індивідуально-типологічні та психологічні особливості нервової системи кожного із спортсменів [1,2].

**Результати дослідження.** З метою вивчення факторів які можуть впливати на умови тренування юних гімнастів з різними типами темпераменту нами було проведено тестування за методикою Б. Бж. Кретті щодо оцінки умов ефективного тренування за думкою юних спортсменів. Юним гімнастам (n = 20) було запропоновано оцінити за 10-ти бальною шкалою різні фактори, які допомагають їм добре тренуватися. За шкалами за факторами тренування 1 - 3 – “мало допомагають”, 4 - 7 – “допомагають”, 8 - 10 – “дуже допомагають”.

За результатами нашого дослідження бачимо, що змагання з товаришем по команді “дуже допомагають” для юних спортсменів з холеричним та сангвінічним типом, оскільки вони рухливі і мають здатність до конкуренції, “допомагають” для флегматичного типу, оскільки діти більш спокійні та не дуже прагнуть до високої конкуренції та “мало допомагають” для меланхолічного типу, оскільки діти з даним типом не люблять конкуренції маючи деякі внутрішні переживання стосовно цього. Постійні вказівки по техніці виконання елементів на думку юних гімнастів “дуже допомагають” для холериків та меланхоліків, адже для перших необхідно постійно вказувати та нагадувати про це, тому що вони швидкі в рухах та можуть забути про що говорив тренер на початку виконання елементів, для меланхоліків це необхідно як додаткова увага зі сторони тренера та потрібні вказівки щодо виконання елементів, які можуть не відразу всі виходити, “допомагають” для сангвініків (7,8) та флегматиків (5) для першого типу має значне значення майже дуже допомагають вказівки тренера по техніці що характеризує даний тип, вони рухливі та виконавчі, для флегматиків допомагають вказівки але не у великій кількості, адже вони здатні отримати завдання і самостійно відпрацьовувати елементи без додаткового натиску з боку тренера.

Можливість активно тренуватися “дуже допомагають” для холериків та сангвініків що характеризує даний тип який є жвавий та рухливий, ці спортсмени вміють охоплювати на тренуванні значно велику кількість елементів. Для флегматиків “допомагає” та меланхоліків “мало допомагає” – ці типи зазвичай працюють у своєму темпі. Щодо інформації по насиченості та інтенсивності тренування “дуже допомагає” для холериків, “допомагає” для наступних трьох типів. Щодо змагань із самим собою (врахування минулих змагань та тренувань) “дуже допомагає” для флегматиків, “допомагає” для меланхоліків, холериків та сангвініків. Щодо наочних матеріалів таких як запис відео, фото елементів та інше “дуже допомагає” для всіх типів темпераменту, що зазначає факт сучасної підготовки гімнастів на основі врахування новітніх технологій. Настанови та стимуляція тренера і його помічників “дуже допомагає” для сангвініків та меланхоліків, “допомагає” для флегматиків та “мало допомагає” для холериків. Підтримка та похвала товаришів по команді “дуже допомагає” для холериків та “допомагає” для всіх інших типів. Особиста підтримка тренера, а також підтримка, мотивація з боку батьків “дуже допомагає” для холериків, сангвініків та меланхоліків, “допомагає” для флегматиків. Що і характеризується тим, що кожна дитина потребує у підтримці, як зі сторони тренера з яким вона проводить значну частину часу, як на тренуваннях так і на виїзді на змаганнях, так і з боку батьків, які завжди є невід'ємною частиною у вихованні своєї дитини.

**Висновок.** В результаті нашого дослідження ми з'ясували, що кожен фактор діти з різними типами темпераменту сприймають по-різному. Для одного спортсмена один із факторів має важливе значення, а для іншого менш значне, що і потрібно врахувати тренеру

під час підготовки гімнастів і це може дозволити покращити не тільки спортивний результат, а й підвищати психологічну готовність до різних труднощів як на тренуваннях так і на змаганнях.

1. Колеснік ІВ. Особливості психологічної підготовки в спортивній гімнастиці. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. 2021;3:140-5.
2. Худолій ОМ, Мицкан БМ. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. ТМФВ;2011;3:3-6.

## STRESS AND DECISION MAKING IN WRESTLERS

**Korobeinikova Lesia, Berezhna Alina, Korobeynikov Georgiy, Korobeinikova Ivanna,  
Kokhanevich Anatoliy**

**National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine  
German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany  
Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv Ukraine**

**Introduction.** One of the first responses on competition is psycho-emotional stress of athletes [1]. The mechanisms of stress resistance and coping was activate in the psycho-emotional state of competitive activity [2]. Traditionally, one of the indicators of stress in the psycho-emotional state is heart rate variability. In response to a competitive stressful situation, a functional system is formed that provides muscular activity in highly qualified wrestlers [3]. The modern Olympic Wrestling characterized by spectacularity with fast of intensiveness of competition fight [4]. In this regard, an increase in the intensity of competitive activity leads to a tension in the physiological regulation of the body in athletes [5]. Decision-making is the main characteristic of cognitive processes in combat sports which associated with the need to perceive external information and prepare for actions against the enemy [6,7].

Therefore, the study of the physiological mechanisms of stress response and decision making in wrestlers is of great importance.

**Methods.** Were examined 31 young wrestlers, members of the Sport Club in Kremenchuk (age 15.85±2.15). The study was approved by the Ethics Committees for Biomedical Research with accordance the ethical standards of the Helsinki Declaration. For studies of perception and decision making test used the "Multipsychometer-05" hardware-software diagnostic instrument. The heart rate variability (HRV) was assessed by computer electrocardiographic "Fazagraf" (Ukraine).

**Result.** All of athletes were separate by Stress Index on two groups: with high of low level stress. The obtained results indicate of significance differences between both groups of athletes for capacity of visual analyzer. This fact showed of reduction time of response in wrestlers with high level of Stress Index. In fact this related with quickly of information processing. The similar result reflects relation between tension of system of autonomic regulation and decision making time. Decision of optimal making is very important in wrestling fight. Lack of time in technical performance limited the quality of receptions of wrestlers. The wrestler who often and quality performance of technical actions has the advantage. Were revealed that speed of decision making supported by increasing of strain of autonomic regulation of heart rate in wrestlers. The impulsiveness has more increase level in wrestlers with high Stress Index. This result testifies that speed of decision making related with impulsiveness and the presence of fast and uncontrollable spontaneous movements in wrestlers of high Stress Index.

Thus, strain of autonomic regulation carry out to increase of impulsiveness and uncontrollable movements with improve of decision making in wrestlers.

**Conclusion.** The results obtained indicate a decrease in decision-making time in wrestlers with a high level of Stress Index. Also revealed an increase of impulsiveness in wrestlers with a

high Stress Index. This fact indicates the mechanisms of stress management, which increase the ability to optimize the functional state of wrestlers.

1. Chernozub A, Danylchenko S, Imas Y, Kochina M et al. Peculiarities of correcting load parameters in power training of mixed martial arts athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(1):481-488.
2. Barbas I, Fatouros IG, Douroudos II, Chatzinikolaou A, et al. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament. *European journal of applied physiology*. 2011;111:1421-1436.
3. Korobeynikov G, Imas Y, Korobeynikova L, Ludanov K, et al. Body Composition and Heart Rhythm Variability in Elite Wrestlers. *Sport Mont*. 2021;19(S2):147-151.
4. Dokmanac M, Slacanac K. Analysis of the Most Important Parameters in Wrestling Matches from the Senior World Championship 2017, the Senior European Championship 2018 and the World Championship 2018. 2018. *International Journal of Wrestling Science*. 2018;2:18-29.
5. Kerimov F, Umarov J, Adyrkhaiev S, Korobeynikov G, et al. Possible associations of 25 (OH) vitamin D status with upper respiratory tract infections morbidity and overtraining syndrome among elite wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;6:2177-2184.
6. Chen WY, Wu SK, Song TF, Chou KM, Wang KY, Chang YC, Goodbourn PT. Perceptual and motor performance of combat-sport athletes differs according to specific demands of the discipline. *Perceptual and motor skills*. 2017;124(1):293-313.
7. Podrigalo LV, Podrihalo OO, Jagiello W, Podavalenko OV, Masliak IP, Tropin YM, Mameshina MA, Galimskyi VO, Galimska II. Morphofunctional characteristics of single combats athletes as factors of success. *Physical Education of Students*. 2021;25(5):265-71.

## **ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ І ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Краснонос Валентина**

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

**Актуальність дослідження.** Формування нової системи цінностей до фізичної культури і спорту та їх вплив на формування особистості студента є важливим напрямом досліджень у контексті міжнародної інтеграції освітнього простору, цей процес має початися зі зміни свідомості фахівців у цій галузі, а через них і суспільства в цілому.

У XXI столітті фізична культура і спорт вважаються потужними соціальними феноменами, здатними формувати і трансформувати як соціальну реальність, так і особистість. «У працях сучасних вчених, з одного боку, помітні тенденції поділу понять фізичної культури і спорту, а з іншого боку, ведеться активний пошук шляхів їх зближення на основі реалізації соціальних функцій, впровадження високих спортивних технологій у практику фізичного виховання. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту свідчать про зростання культурно-освітніх підходів у спортивній практиці та організації фізичного виховання».

Ціннісний потенціал фізичної культури і спорту величезний, хоча його можливості недооцінені через низький рівень поінформованості, тому в педагогічних технологіях він використовується неефективно. На даний час розроблено класифікацію цінностей фізичної культури: інтелектуальні, рухові, технологічні, інтенціональні, мобілізаційні, які мають стати еталоном фізичного виховання, валеологічного, олімпійського та спортивного виховання.

До початку 1990-х років в українській вищій школі сформувалися дві основні стратегії вдосконалення фізичного виховання студентів нефізичних вузів. Одну з них умовно

називають традиційною – в основу покладено ідею вирішення існуючих проблем шляхом високої особистісної активності вчителів фізичної культури, орієнтованих на тілесно-орієнтований підхід. Цієї стратегії сьогодні дотримується більшість вчителів. Усі заходи в цьому випадку стосуються вдосконалення методики навчання та виховання. Об'єктом зусиль освітян все ще залишається тіло, незважаючи на те, що на початку 1990-х років сформувалася якісно інша стратегія особливості якої полягає в орієнтації на культурну складову фізкультурно-спортивної діяльності.

На перший план висувається гуманістично-виховний напрямок дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання» та похідних від них. Це дає змогу ширше використовувати ціннісний потенціал фізичної культури і спорту з метою формування особистості майбутнього фахівця.

**Результати дослідження.** На основі наданих даних проаналізовано результати опитування щодо використання першої традиційної стратегії. Було опитано 650 студентів 1-4 курсів трьох державних університетів м. Києва (324 чоловіки та 326 жінки) для вивчення їхньої самооцінки підтримки здоров'я. Про ступінь залучення студентів до фізичної активності в різних ВНЗ свідчать такі дані. За результатами опитування лише 7,54% студентів відповідають критеріям фізіологічно обґрунтованої повноцінної фізичної активності незалежно від статі. Крім того, лише 11,11% чоловіків і 3,99% жінок набрали максимальну кількість балів за рівень фізичної активності. Цю тенденцію можна оцінити як надто тривожну.

**Висновки.** Оскільки фізична культура є частиною культури суспільства, то їй передусім притаманні загальнокультурні соціальні функції, зокрема виховна, освітня, нормативна, перетворююча, пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, економічна тощо. Зупинимося на вихованні особистості шляхом засобів і методів масової художньої гімнастики.

У педагогіці під засобами виховання розуміють діяльність, що формує особистість. Вона включає працю, знання, спілкування, гру, фізичну культуру і спорт. У процесі діяльності людина досягає заздалегідь поставленої мети, вчиться практично долати труднощі, набуває позитивного досвіду поведінки, та ін. Це створює сприятливі умови для формування морально-вольових якостей. Проте діяльність має відповідати педагогічним вимогам. Зауважимо, що для педагога-практика наведене трактування засобів виховання та їх впливу на результати діяльності студента-спортсмена є надто загальним і розпливчастим. Тому ми робимо спробу деталізувати специфіку масової художньої гімнастики.

Узагальнюючи дані, пропонуємо зразкову класифікацію засобів виховання у художній гімнастиці. В її основу покладено фактор впливу занять художньою гімнастикою на всі складові здоров'я – фізичне, психічне, соціальне, етичне, професійне, які спрямовують на досягнення найвищих спортивних досягнень гімнастками, які почали займатися цим видом спорту у ДЮСШ та орієнтовані на виступи у вищих спортивних розрядах.

Отже, основною групою засобів художньою гімнастикою, як і інших видів спорту, є фізичні вправи. Не менш важливою групою засобів є музика і танець з їх ціннісним потенціалом і специфічними засобами виховання. Найбільш повний ефект досягається, якщо тренер і гімнастки грамотно використовують цей арсенал у поєднанні з іншими засобами (харчуванням, силами природи, засобами відновлення та ін.). Гармонійність рухів і пози, пластична виразність, міміка, динаміка, темп і ритм рухів, просторовий малюнок, багатогранний музичний арсенал – є основними засобами виховання виразності гімнасток.

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



# ПЕРЕДЗМАГАЛЬНА ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ У СПОРТСМЕНОК В ЧЕРЛІДЕНГУ

Крикун Олена, Воронова Валентина, Федорчук Світлана  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Передзмагальна особистісна тривожність (ПТ) інтерпретується як прагнення атлета уникнути невдачі в ігрових змагальних ситуаціях [4]. Вітчизняні науковці показують значущість визначення та контролю передзмагальної особистісної тривожності спортсмена для характеристики поведінки, при прогнозуванні його результатів діяльності [1,4]. Тривожність може або активізувати поведінку, або дезорганізувати її і таким чином знижувати продуктивність діяльності. Ймовірно, це залежить і від оптимальності поєднання вимог діяльності та відповідних якостей психіки людини. Безумовно, однією з найважливіших проблем психологічної підготовки спортсменів різної спеціалізації є підтримання оптимального рівня ситуативної тривоги для ефективного виступу на змаганнях. З огляду на те, що цей рівень дуже індивідуальний, він може істотно відрізнятися навіть у спортсменів з рівним ступенем майстерності [6]. Фахівці наголошують на необхідності інформування спортсмена про те, яким чином внаслідок передзмагальної тривожності можуть порушитися одні види діяльності (зокрема, нещодавно засвоєні рухові навички або складні дії, що вимагають точності), тоді як інші її компоненти з тієї ж причини можуть суттєво покращитися. Наявні психологічні якості особистості спортсмена є базою для наступного формування тих властивостей особистості, котрі потрібні для досягнення високих результатів саме в даному виді спорту [1,2]. Метою дослідження було визначення та порівняння рівня передзмагальної особистісної тривожності спортсменок-черлідерок різних вікових груп та рівнів кваліфікації.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брала участь 31 спортсменка (I-II дорослий розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту) віком 12-26 років, вид спорту – черліденг. За допомогою використання емпіричного методу психологічного дослідження, а саме тесту для визначення передзмагальної особистісної тривожності – шкали Р. Мартенса у адаптації Ю. Л. Ханіна [7], було визначено рівень ПТ спортсменок, які займаються черліденгом (табл. 1). Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики. Для опису вибіркового розподілу вказували медіани та міжквартильний розкид Me [25%; 75%], відмінності між групами обстежених визначали за критерієм Манна-Уїтні.

Таблиця 1

## Показники передзмагальної особистісної тривожності, вік та спортивний стаж обстежених спортсменок (n=31)

Показники	I група (n=20), Me [25%, 75%]	II група (n=9), Me [25%, 75%]	III група (n=2), Me [25%, 75%]
Показник передзмагальної особистісної тривожності, бали	24,00 [18,00; 25,50]	22,00 [18,00; 26,00]	19,00 [19,00; 19,00]
Показник рівня передзмагальної особистісної тривожності	середній – вище середнього	середній – високий	середній
Вік, роки	15,00 [14,00; 16,00]*	19,00 [17,00; 19,00]&	26,00 [26,00; 26,00]#
Спортивний стаж (черліденг), роки	5,00 [4,25; 7,00]***	7,00 [6,50; 9,00]	4,00 [3,00; 5,00]
Загальний спортивний стаж, роки	10,00 [7,25; 11,00]	11,00 [8,00; 13,00]	14,50 [14,00; 15,00]#

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\*\* $p < 0,001$  – значущі статистичні різниці між I і II групами за критерієм Манна-Уїтні; # $p < 0,05$  – значущі статистичні різниці між I і III групами за критерієм Манна-Уїтні; & $p < 0,05$  – значущі статистичні різниці між II і III групами за критерієм Манна-Уїтні.

Обстежені спортсменки були розподілені на три групи за віком: I група – перехідний вік (12-16 років, n=20); II група – молодіжний вік, який характеризується закінченням формування особистості на фізіологічному рівні (17-21 років, n=9) і III група – зрілий вік (22-26 років, n=2). Слід зазначити, що у першу групу увійшли спортсменки I-II дорослого розряду віком 12-16 років (n=11), кандидати в майстри спорту віком 14-16 років (n=4) і майстри спорту віком 15-16 років (n=5). У II групі були представлені майстри спорту віком 17-21 років (n=9). В III групу увійшли висококваліфіковані спортсменки, віком 26 років – майстер спорту міжнародного класу і заслужений майстер спорту (n=2). За результатами попередніх досліджень випробувані спортсменки з різним рівнем кваліфікації характеризувались середнім і нижче середнього рівнем функціональної рухливості нервових процесів, а також середньою та слабкою силою нервової системи [3].

За показником ПТ більшість обстежених черлідерок (51,6%) мали високий та вище середнього рівень передзмагальної особистісної тривожності, 29,0% спортсменок – середній рівень ПТ, решта (19,4%) – низький та нижче середнього рівень ПТ. Отримані дані свідчать, що між виділеними групами спортсменок за рівнем передзмагальної особистісної тривожності відмінностей не виявлено (табл. 1).

Як відомо, судити про рівень тривожності можна лише за її проявами. Як тільки рівень збудження переходить оптимальні для даного спортсмена рамки, він починає завдавати більше шкоди, ніж користі. Внаслідок зайвої напруги та дискоординації думок та відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму, тобто додаткові енергетичні ресурси для досягнення конкретної мети.

**Висновки.** За результатами дослідження більшість обстежених черлідерок (51,6%) мали високий та вище середнього рівень передзмагальної особистісної тривожності, 29,0% спортсменок – середній рівень, решта (19,4%) – низький та нижче середнього рівень передзмагальної особистісної тривожності. Ця характеристика дає уявлення про відносно стійку диспозицію обстежених у сприйнятті та реагуванні на різні сторони об'єктивної змагальної ситуації, тому результати можуть мати прогностичну цінність при підготовці спортсменок у черліденгу.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту. Київ: Олімп. л-ра; 2019. 272 с.
2. Крикун О, Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наукових праць. Вінниця, 2021; 11(30): 133-147.
3. Крикун О, Воронова В, Федорчук С. Оцінка стану психофізіологічних функцій у спортсменок в черліденгу. В: Молодь та олімпійський рух: матеріали XVI Міжнар. конф. молодих вчених, 29 черв. 2023 р., Київ. Київ: НУФВСУ; 2023: 85-86.
4. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменок. Наука в олимпийском спорте. 2014; 4: 60-63.
5. Рогачев АИ, Майдокина ЛГ. Исследование соревновательной тревожности спортсменок разной специализации. Science Time. 2015; 4(16): 659-664.

# ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Ліннік Юрій

Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія», м. Рівне, Україна

Фізичне виховання та спорт є невід'ємною складовою активного та здорового способу життя, який має вирішальне значення для підтримання фізичного здоров'я та емоційного благополуччя людини. У сучасному світі студенти та молодь в цілому стикаються з різноманітними викликами та стресовими ситуаціями, які можуть впливати на їхню здатність до збереження активної фізичної активності та здорового способу життя.

Так як, фізичне виховання та спорт стають все більш важливими складовими активного та здорового способу життя, то мотивація та встановлення цілей грають ключову роль у досягненні успіху у фізичному вихованні та спорті, сприяючи постійному розвитку та покращенню фізичного здоров'я.

Мотивація є основним фактором, що підтримує студентів та спортсменів у їхній фізичній активності. Вона допомагає зберігати інтерес до занять та підтримувати регулярну фізичну активність, що важливо для здоров'я. А встановлення цілей допомагає студентам та спортсменам більш чітко розуміти, що вони хочуть досягти у фізичному вихованні та спорті. Це створює мотивацію та направленість для їхніх зусиль.

Встановлення реалістичних цілей і досягнення їх допомагає підвищити впевненість у власних силах. Кожен успіх у досягненні поставлених цілей підсилює віру в себе та збільшує мотивацію. Вони можуть стати катализаторами для зміни життєвого стилю. Студенти та спортсмени, маючи конкретні цілі, зазвичай стають більш обізнаними щодо здорового харчування, відпочинку та інших аспектів здорового способу життя. Та зрештою, вони стимулюють студентів та спортсменів розробляти стратегії, плани досягнення успіху та постійного розвитку та саморозвитку [1, с.56]. Студенти та спортсмени завжди мають нові цілі для досягнення та вдосконалення своїх навичок.

Фізичне виховання і спорт можуть бути чудовими засобами для зменшення стресу та підтримання психічного благополуччя. Проте, стрес може бути частиною спортивного життя, і важливо мати ефективні техніки стрес-менеджменту та релаксації для підтримки психічної стійкості. Розглянемо та проаналізуємо декілька технік: дихальні вправи (глибоке дихання може допомогти знизити рівень стресу), медитація (вона допомагає зосередити увагу, зменшити тривожні думки та підвищити внутрішній спокій), йога, яка поєднує фізичні вправи з релаксаційними техніками та диханням, сприяючи розслабленню та зменшенню стресу), аутогенний тренінг (вживання спеціальних фраз та імагінацію для досягнення глибокого розслаблення), фізична активність (допомагають вивільняти ендорфіни - природні "гормони щастя", що підвищують настрій та зменшують стрес), правильне харчування та відпочинок.

Ці техніки можуть бути індивідуально підібрані та використовуватися в залежності від особистих потреб та ситуацій. Важливо навчитися розпізнавати ознаки стресу та своєчасно впроваджувати в дію техніки релаксації та стрес-менеджменту, щоб підтримувати психічне та фізичне здоров'я під час занять фізичним вихованням і спортом.

Психологічна стійкість, або ментальна міцність, грає вирішальну роль в досягненні високих результатів у спорті та підтриманні ефективного фізичного стилю життя. Це властивість, яка допомагає спортсменам і студентам протистояти стресовим ситуаціям, негативним емоціям та зберігати спокій та впевненість під час змагань чи фізичних навантажень. Формування психологічної стійкості в спорті та фізичній активності включає в себе кілька ключових аспектів, таких як: самоусвідомлення (спортсмени повинні розуміти свої власні реакції на стрес та тиск), позитивне мислення, емоційна регуляція, способи адаптації, підтримка та комунікація (спортсмени можуть звертатися до психологів або

тренерів для підтримки та поради щодо розвитку психологічної стійкості, практика під час тренувань [2, с.22].

Психологічне консультування та підтримка грають ключову роль у фізичному вихованні, спорті та фізичній активності. Вони сприяють розвитку психологічної стійкості, забезпечують психічне благополуччя та покращують результати. Ось деякі аспекти ролі психологічного консультування та підтримки: стрес – менеджмент (фізична активність може супроводжуватися стресом, особливо від спортсменів та студентів, які відчувають великий тиск з боку змагань або академічних вимог. Психологи навчають ефективним технікам стрес – менеджменту, що допомагають знизити тривожність та підтримувати емоційний баланс), психологічна підготовка (психологи працюють зі спортсменами та студентами над психологічною підготовкою до змагань чи важких фізичних завдань. Вони допомагають управляти емоціями, підвищити самовпевненість та підготувати до стресових ситуацій), сприяння психічному благополуччю (психологи допомагають уникнути чи розробити стратегії для подолання психічних проблем, таких як тривожність, депресія чи низька самооцінка), оптимізація навчання (психологічна підтримка допомагає студентам у навчанні психологічних аспектів фізичного виховання, таких як саморегуляція та концентрація уваги), професійна підготовка (для тренерів та вчителів фізичного виховання психологи можуть проводити професійну підготовку з питань психологічної підтримки та розвитку психологічної стійкості в своїх учнів) [3, с.40].

Таким чином, усі ці аспекти психологічного консультування та підтримки в фізичному вихованні та спорті свідчать про важливість психологічних аспектів у цих сферах. Психологи відіграють ключову роль у підготовці студентів і спортсменів, допомагаючи їм розвивати психологічну стійкість, стрес-менеджмент, мотивацію та забезпечуючи психічне благополуччя. Вони сприяють формуванню позитивного психологічного клімату, покращенню взаємовідносин, оптимізації навчання та підтримці професійної підготовки тренерів і вчителів.

1. Гордієнко АІ. Використання психологічних технік у навчальних програмах з фізичної активності. Фізична культура та спорт в Україні. 2018; 1:45-58.
2. Іванов ВМ. Психологічні аспекти мотивації до фізичної активності у дітей та підлітків. Український журнал педагогіки та фізичного виховання. 2020; 4:18-30.
3. Попова ЛО. Оцінка та моніторинг психологічних аспектів фізичного здоров'я студентів. Науковий журнал з фізичного виховання та спорту. 2021; 2:32-45.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

**Лукомська Світлана**

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

**Актуальність дослідження.** У дослідницькій літературі з психології було запропоновано численні визначення резильєнтності, які часто залежать від історичного та соціокультурного контексту, у якому проводилося дослідження, концептуальних позицій дослідників та вибірки. Більшість дослідників сходяться на думці, що для демонстрації резильєнтності людина повинна мати досвід успішної адаптації після пережитих травматичних подій, зокрема й російсько-української війни. Зазвичай резильєнтність зумовлена високим рівнем соціальної підтримки, згуртованістю (команди, громади, родини) та досвідом подолання життєвих криз. Це узгоджується з теорією саморегуляції, яка стверджує, що люди активно вирішують проблеми та покладаються на попередній досвід, щоб керувати тим, іншими словами, основою резильєнтності, а отже й успішної реінтеграції у повоєнне суспільство буде соціальна підтримка та посттравматичне зростання як на рівні особистості,

так і на рівні суспільства, звідси ми можемо говорити про особистісну та соціальну резильєнтність.

**Результати дослідження.** У даному дослідженні ми проаналізували можливості використання Шкали особистісної та соціальної резильєнтності (С. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen) [2]. Крім того резильєнтність спортсменів вивчалася за допомогою Опитувальника резильєнтності Коннора-Девідсона (К. М. Connor, J. R. Davidson), який складається із 25 тверджень, що утворюють одну шкалу, що визначає загальний рівень психологічної стійкості або резильєнсу [1]. Шкала особистісної та соціальної резильєнтності базується на теоретико-емпіричних дослідженнях С. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, згідно з якими резильєнтність – це можливість проявляти творчий підхід, використовуючи наявні внутрішні та зовнішні ресурси у відповідь на різні контекстуальні проблеми та проблеми розвитку. Спортсмени чоловічої статі мають значно вищий рівень резильєнтності, ніж спортсменки жіночої статі (середні значення 72,2 і 47,5 відповідно), результати статистичного аналізу за параметричним t-критерій Стьюдента дають підстави стверджувати, що ці відмінності статистично значущі ( $t=4,638$ ,  $p=0,004$ ). Особистісний ресурс статистично значуще більше виражений у студентів чоловічої статі ( $t=4,225$ ,  $p=0,001$ ), друзі як ресурс більше властивий чоловікам, а родина як ресурс – жінкам, при цьому статистично значущих відмінностей виявлено не було ( $t=0,048$ ,  $p=0,847$ ,  $t=1,005$ ,  $p=0,696$  відповідно), і жінки, і чоловіки достатньо мірою використовують ресурси родини і значущих осіб у своєму повсякденному житті.

**Висновки.** Отже, соціальна резильєнтність або ресурси сім'ї та друзів у спортсменів представлені на помірному рівні, при цьому сім'я зазвичай для майбутніх психологів є більшим ресурсом, ніж друзі, статистичних відмінностей між досліджуваними різними курсів виявлено не було (при  $p>0,05$ ). Завдяки урбанізації, глобалізації та сучасним технологіям великі соціальні групи та установи впливають на індивідуальне благополуччя, як ніколи раніше, але базова потреба людей у приналежності до групи, до значущих міжособистісних стосунків за таких умов все більше актуалізується, а тому соціальну резильєнтність важливо розглядати у нерозривній єдності із резильєнтністю особистісною та створювати програми виходу з криз не лише для окремих індивідів, а й для колективів і спільнот в цілому, зокрема це стосується й спорту, який зазнав суттєвих трансформацій під час російсько-української війни.

1. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
2. Harms C, Pooley JA, Cohen L. The Protective Factors for Resilience Scale (PFRS): Development of the scale. *Cogent Psychology*. 2017; 4(1):120-135.

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ЗАСОБАМИ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лю Цзяле, Єременко Наталія

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** У цій роботі ми показали недостатність рухової активності школярів та молоді. Розкрили користь водних видів спорту на сучасному етапі розвитку системи освіти показали що все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Таки проблеми як війна погіршення екології, неповноцінне харчування, все це спричиняє системне погіршення здоров'я дітей, які навчаються у школах [2,6].

Присутність вмотивованого залучення до регулярної рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Сучасні вимоги до шкільної програми, особливо для учнів старших класів, негативно відображаються на загальному самопочутті учнів. Накопичення втоми, психоемоційне перенавантаження та інші негативні фактори – негативно відображаються на загальному стані юнаків. Це дуже є актуальними і питання про відновлення фізичної та розумової працездатності, а також підтримання здоров'я на безпечному рівні, а також покращення фізичного розвитку старшокласників.

В науковій літературі існує багато досліджень присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення учнів старшої школи до фізкультурно-оздоровчих занять під час дозвілля, питання підвищення мотивації та залучення до рухової активності юнаків вивчене не достатньо, що й обумовлює актуальність теми [1,2,3].

Такі заняття проходять одночасно в двох середовищах – повітряному і водному, на природних та штучних водоймах та в змінених погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартування, підвищення сили і витривалості. Завдяки впливу на механізми кисневого забезпечення організму заняття є універсальним видом аеробної роботи. Активні вправи, перебування на відкритому повітрі, сприяють стимуляції термо-регуляційних механізмів, що в свою чергу активізують імунні процеси організму людини. Заняття біля водного середовища впливають на психоемоційний стан організму та підвищують стресостійкість молодого організму до несприятливих факторів [4,5].

Веслування на човнах «Дракон» – це вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності, в якому необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості та технічної майстерності. В науковій літературі існує багато досліджень, присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля.

Веслування – це вправа для всього тіла. Воно допомагає нарощувати і тонізувати м'язи, покращує роботу серцево-судинної системи та підвищує витривалість. Він ефективний і застосовний для людей будь-якого віку, тому що не напружує суглоби.

Але, не зважаючи на всі фактори, що перераховані вище, ми можемо констатувати, що різні види аква-рекреації, а особливо, фізкультурно - оздоровчі заняття веслуванням, не користуються популярністю та попитом серед старшокласників. Основними причинами які стоять на заваді є розвиток лише напрямків спорту вищих досягнень, відсутність інформаційного висвітлення, мала кількість кваліфікованих фахівців, не досконала структура організаційно-методичного управління різновидами веслування. Варто зазначити, що в Україні відсутні такі структури, як фізкультурно-оздоровчі веслувальні клуби [1,6].

**Результати дослідження.** Вивчали мотиви та інтереси до занять водними видами спорту та акварекреації студентської молоді у різних навчальних закладах України. Студентам була дана характеристика різних водних видів спорту та видів акварекреації таких як, академічне веслування; веслування на байдарках і каное; веслування на човнах «Дракон»; веслувальний слалом; Sup-бордінг. Серед опитуваних, чи хотіли б ви у вільний час

спробувати такі водні види спорту та видів акварекреації, майже 90% опитувані відповідали, так звичайно було б цікаво.

Обравши один із видів акварекреації, є можливість задовольнити потреби в активному відпочинку, підвищенні рівня фізичного стану, підтримки фізичної форми, або ж просто насолодитися природою і отримати задоволення від фізичних навантажень.

Заняття різними видами акварекреації підходить для людей різного віку та фізичної підготовки, слід тільки правильно підібрати навантаження.

Провівши наше опитування вже вдруге вивчивши інтереси і мотиви молоді до занять рідними видами рухової активності і в тому числі водними, виявили яким чином можливо збільшити інтерес:

- проводити якомога більше спортивних заходів та змагань в місті з різних видів акварекреації (на спортивне свято збирається 30 % міста), це дає популяризацію виду рухової активності);
- реалізувати заходи в центрі міста де велика кількість відпочиваючих з можливістю залучення всіх відвідувачів;
- реклама про те, що ви теж можете займатися цим видом рухової активності, а також розповсюдження інформації у засобах масової інформації, Інтернеті по заходи які відбуваються у місті;
- заохочення через преміювання тих хто займається різними видами рухової активності та виступає на змаганнях.

Таблиця 1.

#### Що може мотивувати вас до занять водними видами спорту?

Мотивувати до занять водними видами акварекреації	% відповідей
Розширення знань по цей вид рухової активності	45%
Академічне заняття або факультатив з водних видів спорту та акварекреації	15%
Можливість виступати на змаганнях різного рівня	8%
Нам це не цікаво	2%
Займаюсь іншими видами	20%
Хотіли б спробувати	10%

**Висновки:** можна сказати що саме водні види акварекреації не дуже популярні серед школярів, але коли вони дізнаються більш детально про види, стають більш зацікавлені, тому потрібно активно проводити пропаганду здорового способу життя серед молоді та популяризувати різні види рухової активності та акварекреації.

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2000:2.81-84.
2. Підгайна В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017:4:84-87.
3. Єременко НП. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали III Всеукр. наук.-практична конференція з міжнародною участю; 16-17 лютого 2012; Львів. Львів; 2012. 216-219.
4. Єременко Н, Ковальова С, Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер»;2019; 7(26):57-63.
5. Єременко НП, Ковальова НВ, Ужвенко ВА. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-

конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: зб. наук. пр. Переяслав. 2023;92:90-93.

6. Мазурчук О.Т. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві; 2013;2:79-82.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В АКРОБАТИЧНОМУ СКЛАДІ, ЯК ФАКТОР СПРАЦЬОВАНОСТІ АКРОБАТИВ-ПАРТНЕРІВ

Максимов Станіслав, Воронова Валентина, Денисенко Владислава,  
Максимова Юлія

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Вступ.** Проблема сумісності та спрацьованості у спортивної діяльності – одна з актуальних у психології спорту. Особливо це стосується спортивної акробатики, де партнери виконують складні за координацією сумісні рухи, що оцінюються. Успішна тренувальна та змагальна діяльність акробатів залежить від їх технічної та психологічної спрацьованості. До технічної спрацьованості можна віднести успішне виконання акробатичним складом сумісних балансових та вольтижних вправ. Перше демонструє рівень статодинамічної стійкості системи тіл при виконанні акробатичних пірамід, друге – взаємодію партнерів при виконанні кидку та лову нижнім партнером (партнерами) верхнього. Психологічна спрацьованість – ефект поєднання та взаємодії партнерів, який дозволяє досягати високої успішності спільної роботи та задоволеності своєю працею та один одним. Практичний досвід показує, що нехтування питаннями психологічної атмосфери, що має особливе значення у спортивній акробатиці, призводить до конфліктів, непорозумінь між партнерами та, як наслідок, до розкомплектування акробатичного складу. В свою чергу, питання щодо психологічної спрацьованості партнерів в акробатичних складах розкрито недостатньо. Таким чином, **метою** нашого дослідження було виявлення наявності або відсутності зв'язку між психологічною атмосферою та спрацьованістю у акробатичних складах.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; методи психологічної діагностики; стабілографічні методи дослідження; біомеханічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування,); методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Одним із завдань нашого дослідження було вивчення особливості взаємодії спортсменів при одночасно виконуваної спільній діяльності (контактної). На прикладі дослідження роботи акробатичних складів (чоловічих пар) спробували виявити критерії сумісності партнерів. Показниками спрацьовування парно-групових складів були:

1) *тривалість засвоєння нових елементів* (елемент вважався засвоєним за умови, що його виконання відбувалось у композиції (актуалізована навичка), зафіксовано кількість витрачених підходів);

2) *стабільність виконання парних елементів* (визначено відсоток вдало виконаних групових елементів із загального числа);

3) *спрацьованість партнерів за даними стабілографічних показників* (виявлено довжину статокінезіограми та швидкість переміщення ЦТ на опорі при виконанні стандартної піраміди);

4) *узгодженість взаємних дій акробатів за даними біокінематичних показників* (досліджено включення у роботу біолонок нижніх та верхніх партнерів при виконанні вольтижної вправи).



Аналіз вищезазначених результатів дослідження дозволив нам розподілити досліджені акробатичні пари на дві групи, а саме на групу спрацьованих акробатичних пар (ГВС,  $n=7$ ) та на групу з низькою спрацьованістю акробатів (ГНС,  $n=5$ ).

Акробатичні пари, які віднесено нами до ГВС витрачали на вивчення нової вправи достовірно ( $p<0,05$ ) менше тренувальних занять, ніж пари, що мали низьку спрацьованість та входили до ГНС. Стабільність виконання вивченої вправи, також у пар ГВС достовірно ( $p<0,05$ ) вища ніж у акробатів ГНС. Що стосується показників статокінезіограм, які характеризують спрацьованість акробатів при виконанні балансової парної роботи, то також можна спостерігати аналогічну картину. Показники швидкості переміщення ЦТС у акробатичних складів ГВС в два рази нижчі, ніж у ГНС. Середній показник довжини статокінезіограми у акробатичних складів з високою спрацьованістю відповідно теж менший в два рази. Достовірно менші ( $p<0,05$ ) показники довжини траєкторії ЦТС ГВС свідчили про кращу функцію статодинамічної стійкості системи тіл [1]. Також для спрацьованих чоловічих пар у порівнянні з парами, що мали низький рівень спрацьованості характерна узгодженість між партнерами при виконанні вольтижних вправ [2], а саме кидкових дій нижніми акробатами. Якість виконання кидкових дій нижнім, а саме попадання у темп верхнього в спрацьованих парах достовірно ( $p < 0,05$ ) вища ніж у акробатів ГНС. Слід зазначити, що за показниками фізичної підготовленості між групами не було достовірних відмінностей, рівень фізичної підготовленості в обох групах можна оцінити як вище середнього.

Так як комплектування складів в акробатиці здійснюється в більшості випадків за фізичними та технічними даними акробатів, і не завжди враховується психологічний фактор, нами було проведено психологічне тестування, що дозволило оцінити їх психологічну сумісність та спрацьованість. Як нами і передбачалось, акробати з високим рівнем спрацьованості за педагогічними та технічними критеріями мали за результатами тестування достовірно ( $p<0,05$ ) вищі показники сумісності та спрацьованості ніж акробати з низьким рівнем спортивної діяльності. Ситуативна тривожність акробатів ГНС достовірно ( $p<0,05$ ) вища, ніж у акробатів ГВС, як до тренування, так і після. Так сам факт очікування тренування викликає у них підвищену тривожність. Чинники, що викликають збільшення тривожності можуть бути різними: страх ризику травмування при вивченні вправи, тиск партнера, вимогливість тренера та ін [3]. Слід зазначити, що у акробатів ГВС перед тренуванням теж спостерігалось збільшення тривожності. В той же час в процесі тренування цей рівень залишався без достовірних змін. Проте у акробатів ГНС після тренування рівень тривожності достовірно ( $p<0,05$ ) збільшувався, що свідчило про стресову ситуацію. Як наслідок в процесі тренування, особливо при вивченні нових елементів цей фактор запобігає вдалому виконанню, рухи акробата сковані, замала амплітуда, зменшується пропріорецептивна чутливість тощо. При аналізі результатів педагогічного спостереження з'ясовувалося, що для складів ГНС характерні: часті конфліктні ситуації, відмова від роботи саме з цим партнером, більшість реакцій на зауваження партнерів мали негативний характер (52,4%). У акробатів даних складів виявлено значне підвищення ситуативної тривожності та погіршення настрою після тренувального заняття ( $p<0,05$ ). Все це також дозволило говорити про погіршення емоційного стану партнерів, за умов спільної діяльності. Також нами вивчався психологічний клімат у парі, що може розглядатися як поліфункціональний показник: рівня психологічної включеності партнера в діяльність; міри психологічної ефективності спортивної діяльності; рівня психічного потенціалу партнера і складу, не тільки реалізуємих, але і прихованих, невикористаних резервів і можливостей. У групі акробатів з високим рівнем спрацьованості переважали показники середньої (78,6%), а також 21,4% мали показники високої сприяєливості психологічного клімату.

Кореляційний аналіз показав наявність зв'язку між спрацьованістю та показниками психологічної атмосфери (0,717).

Висновки. У спрацьовуваних складах, за показниками ситуативної тривожності та настрою, можна говорити про стабільність емоційного стану партнерів у процесі спільної

діяльності. Для цих акробатичних складів характерні: сприятливий психологічний клімат; хороша згуртованість складу. Реакції на зауваження партнерів носять позитивний чи нейтральний характер. Отже, можна говорити, що дані акробатичні склади характеризуються досить сприятливою психологічною атмосферою.

1. Болобан ВН, Литвиненко ЮВ, Оцупок АП. Критерии оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта, сложных по координации. Воспитание студентов. 2012;(4):17-24.
2. Денисенко ВД. Спеціальна фізична підготовка нижніх акробатів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2021. 241 с.
3. Воронова ВИ, Федорчук СВ, Тукаев СВ, Лысенко ЕН, Шинкарук ОА. Психофизиологическое состояние спортсменов с разным уровнем личностной и ситуативной тревожности в сложнокоординационных видах спорта. Спортивная медицина і фізична реабілітація [Інтернет] 2017 [Цитовано Бер 2021 3];(1):26-32. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed\\_2017\\_1\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2017_1_5).

## ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ТА СПРАЦЬОВАНOSTІ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

**Максимов Станіслав, Воронова Валентина, Максимова Юлія**  
**Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ**

**Актуальність.** Відомо, що комплектування складів парно-групової акробатики, в більшості випадків, здійснюється за індивідуальними фізичними або соматичними параметрами акробатів. При цьому, як правило, ігноруються індивідуально-психологічні особливості спортсменів. Через це у акробатичних складах виникають серйозні проблеми психологічної сумісності акробатів [1, 4].

Мета – виявити ключові моменти спрацьованості та психологічної сумісності партнерів у спортивній акробатиці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет;

У процесі навчання спортивним вправам у парно-груповій акробатиці виділяють такі поняття сумісності, як рухова, генетична, біоритмічна, психологічна [1].

Положення про рухову сумісність спортсменів-партнерів охоплює своїм спрямовуючим, регулюючим впливом весь процес навчання спільним діям. У зв'язку з цим тренер повинен бути озброєний знаннями про елементи рухової сумісності [4].

У парній вольтижній акробатиці об'єктивно існує два варіанти відштовхування верхнього від нижнього, два варіанти їх взаємодії у відштовхуванні-поштовху. Вони описані двома моделями: перша модель - верхній діє подібно до відштовхування від жорсткої опори; друга модель - верхній діє подібно до відштовхування від пружної опори [4].

У практиці спортсмени під час вольтижних вправ використовують різні поєднання типів і варіантів відштовхування верхнього від нижнього. Проте зі зростанням їхньої кваліфікації спортивної майстерності діапазон звужується, зрештою зводиться до двох варіантів техніки їхньої взаємодії. Причому і перший і другий варіанти спортсмени використовують однаково, але кожна пара акробатів володіє одним з них. Крім того, як верхній так і нижній мають певну схильність до одного з варіантів [4].

У практиці для формування спортивних пар чи груп акробатики можливі такі об'єднання нижнього і верхнього, коли кожен із партнерів має схильність до свого варіанту техніки взаємодії. У цьому випадку Г.Я.Соколовим експериментально встановлено, що доцільно акробатичну пару навчати тому варіанту, яким володіє або до якого має схильність нижній партнер. Переучування нижнього на інший, невласливий йому варіант, пов'язане з

великими труднощами і частіше не дає позитивного результату. Переучування верхнього можливе, але ефективність у ньому нижча, чим вища кваліфікація спортсмена [3, 4].

При вивченні балансових вправ парно-групової акробатики відзначають, що збереження стійкості піраміди – це не сума рухових дій кожного акробата, а вироблені функціональні відносини між спортсменами, що становлять структуру регуляції пози тіла із системи тіл [3].

У науково-методичній літературі виділяють три основні способи балансування, які спрямовані на утримання партнера [3]:

- 1) переміщення опори у горизонтальній площині;
- 2) переміщення опори в горизонтальній та вертикальній площині – пасировка;
- 3) зміна кута нахилу площини опори від початкового положення.

У вправах статичного характеру переважно використовуються перший і третій способи. При виконанні динамічних вправ, як правило, другий та комбіновані способи (поєднання всіх способів) [3]. **Зушибка! Источник ссылки не найден.**

Результати досліджень дають підстави вважати, що провідна роль балансування у парній акробатиці належить нижньому партнеру. Надійність збереження балансу можлива у випадках, коли при втраті рівноваги верхнього нижній протиставляє "пошук" з деяким забіганням вперед. Отже, сутність балансової взаємодії спортсменів у парно-групових заняттях полягає в оптимальному узгодженні рухових процесів акробатів за просторовими, часовими і силовими параметрами [1,3].

На думку деяких авторів, в основі балансування парної акробатики лежить принцип найменшої взаємодії між партнерами. Взаємодію акробатів щодо збереження стійкості можна назвати тактикою демпферного балансування, яке визначається динамічною жорсткістю м'язової системи. При невеликій жорсткості коливання відбуваються біля моделі рівноваги. При великій жорсткості - це добре регульований параметр: у цьому разі форма періодичних коливань обирається акробатами і виявляється у точнісних корекціях щодо одне одного. За рахунок активних корекцій акробати, кожен індивідуально і поєднуючись в динамічний блок (партнер-партнер) регуляції, гасять зайву енергію [3].

Важливість врахування та використання особливостей генетичної сумісності в процесі навчання підтверджують результати зростання спортивних досягнень деяких пар, складених з монозиготних близнюків. Про генетичні передумови людини до рухових дій фахівці пишуть, що на швидкість навчання рухових дій людини мають більший вплив спадкові фактори, ніж середовищні [4].

**Висновки.** Безсумнівно, генетична сумісність грає певну роль у груповій спортивній діяльності і наскільки можна, її необхідно враховувати. Однак на практиці здійснення генетичної сумісності досить складне, оскільки важко підібрати партнерів, які мають будь-які генетичні зв'язки.

Найбільш валідними психологічними ознаками акробатичного складу є: висока здатність до самоврядування, самоорганізації, оптимальні показники міжособистісних відносин і психологічний клімат [2].

Про важливість та необхідність регулювання відносин між партнерами говорять багато спортсменів та тренерів. Н. М. Гусьєвим та Ю. П. Лисенко виявлено, що навчання акробатичним вправ більш ефективно, коли тренер враховує думку спортсменів про розподіл функціональних обов'язків у групі акробатів. Найбільш результативно здійснюється процес навчання у тих спортивних групах, члени яких ефективно спілкуються між собою [2].

1. Болобан В.Н. Элементы теории и практикиспортивной ориентации, отбора и комплектования групп в спортивной акробатике Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2009;2:21-32.
2. Гринь АР, Тихоплав МЮ, Запольский ДП. Комплектования составов на основе психологической совместимости в парно-групповой акробатике (женские тройки). В: Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. Матер. XXVII

- Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції; 17 листопада 2017; Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький; 2017:346-350.
3. Денисенко ВД. Спеціальна фізична підготовка нижніх акробатів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2021. 241 с.
  4. Ивченко ЕВ. Комплектование женских групп в спортивной акробатике [диссертация]. Київ: УГУФВС; 1994. 180 с.

## СОЦІОКОМУНІКАТИВНІ СТИЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЛЬНОСТІ В ТРЕНІНГУ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Пензай Сергій

Уманський державний університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна

**Актуальність дослідження.** Тренінг – це систематичне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямоване на покращення виконання діяльності у певній галузі). Тренінг спрямований на когнітивні та поведінкові зміни учасників, які можливі лише за ретельної підготовки його програми, наявності зворотного зв'язку та методів оцінки його ефективності. Зазвичай, розробка тренінгової програми базується на запитах, потребах організації, групи, спільноти, яка його замовляє.

**Результати дослідження.** Цікавим для науковців і практиків, але практично не дослідженим у вітчизняній психології є поняття соціокомунікативного стилю педагога. Як зазначає S.Norton, основу даного концепту складають особистісний стиль (V. P. Richmond, M. M. Martin) [2], соціальний стиль і психологічна андрогінія (С.Бем). На думку С.Бем, психологічна андрогінія – це особистісна риса людей, які успішно поєднують в собі і традиційно чоловічі і традиційно жіночі психологічні якості. Дослідження показують, що андрогінія – важлива психологічна характеристика людини, яка визначає здатність змінювати свою поведінку в залежності від ситуації: вона сприяє формуванню стресостійкості, допомагає в досягненні успіхів у різних сферах життя. У педагогічній психології особистісний стиль не зводиться до якостей особистості та відповідних патернів поведінки, натомість характеризується компонентами моделі Куррі: уподобаннями в навчанні (освітніми уподобаннями), стилем навчання (стилем обробки інформації) та когнітивним стилем (когнітивними якостями особистості). Уподобання в навчанні визначаються як чітко виражений інтерес та прихильність до певного способу отримання інформації, наприклад «Я не люблю лекції, але із задоволенням відвідую практичні заняття з даного предмету», цю складову, на відміну від інших, глибших шарів моделі Куррі, легко визначити за допомогою анкет і психометричних тестів. S. W. Riechmann, A. F. Grasha [3] визначили три стилі уподобань у навчанні: 1) залежні учні, які віддають перевагу директивним педагогам, добре структурованим програмам, шаблонним завданням, виконання яких оцінюється вчителем за чітко визначеною шкалою; 2) учні, спрямовані на взаємодію, партнерські стосунки і співпрацю – орієнтовані на обговорення завдань, віддають перевагу роботі у групових проектах, виконання спільних доручень під час соціальної взаємодії; 3) незалежні учні – віддають перевагу самостійному навчанню, де вчитель виступає у ролі фасилітатора, ресурсу в отриманні інформації. Відповідно, всі форми навчання можна об'єднати у три групи: 1) залежні (директивні), де учень є лише отримувачем інформації – лекції, посібники, підручники; 2) партнерські – групова робота, рольові ігри, де основна увага приділяється комунікації учнів між собою та з учителем; 3) автономні – дистанційне, базоване на комп'ютерній комунікації, екстернатне навчання.

Базуючись на моделі емпіричного навчання Д. Колба, «циклі навчання» та моделі навчання К. Левіна, S. Cassidy визначив наступні стадії розвитку стилю навчання:

Стадія 1. Конкретний, безпосередній досвід;

Стадія 2. Спостереження та рефлексія досвіду;

Стадія 3. Формування абстрактних понять та узагальнень, базованих на досвіді та його наступної рефлексії;

Стадія 4. Використання понять та узагальнень в нових, нешаблонних ситуаціях [1].

Теорія містить чотири основні стилі навчання, які базуються на чотирьохетапному навчальному циклі (який може бути також інтерпретований як «навчальний цикл»). Д. Колб вважає «цикл навчання» центральним принципом своєї теорії, в якій «безпосередній або конкретний досвід» є основою для «спостережень і роздумів» (проте цикл Д.Колба іноді може починатися з інших циклів, наприклад, з розумового спостереження або теорії). Ці «спостереження і роздуми» асимілюються і перетворюються в «абстрактні концепції», що забезпечують новий зміст дій, які можна «активно протестувати», що в свою чергу створює новий досвід. Д. Колб каже, що в ідеальній ситуації цей процес являє собою цикл навчання або спіраль, в рамках якої учень «знайомиться з усіма основами», тобто цикл накопичення особистого досвіду, обмірковування, роздуми і дії.

**Висновки.** Отже, безпосередній або конкретний досвід призводить до спостережень і роздумів. Потім ці роздуми асимілюються (сприймаються і перетворюються) в абстрактні поняття, що мають значення для дій, які людина може активно випробувати, що дозволяє їй отримувати новий досвід.

1. Cassidy S. Learning styles: An overview of theories, models, and measures. Educational psychology. 2004;24(4):419-444.
2. Richmond VP, Martin MM. Socio-communicative style. Communication and personality: Trait perspectives. 1998:133-148.
3. Riechmann SW, Grasha AF. A rational approach to developing and assessing the construct validity of a student learning style scales instrument. The Journal of Psychology. 1974;87(2):213-223.

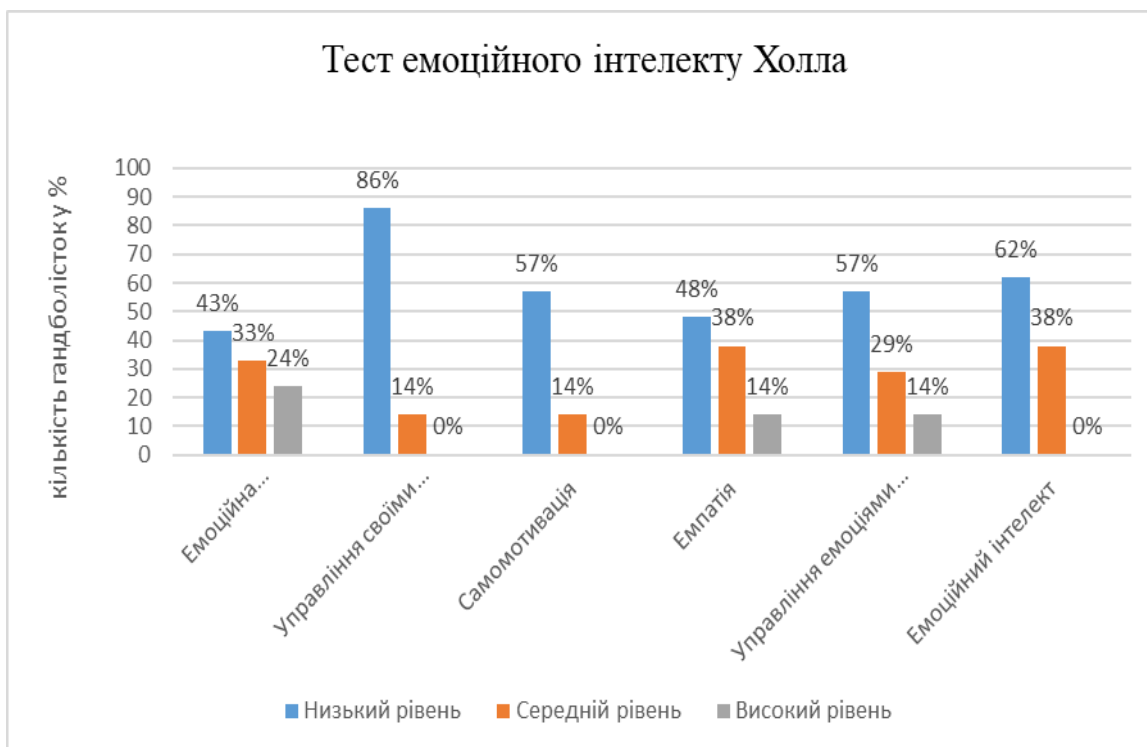
## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК**

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

**Актуальність дослідження.** Головною особливістю спортивних ігор є їх яскрава емоційна напруга, яка обумовлює виключно ступінь несподіваності дій суперника, що призводить до фізіологічних змін в організмі, які відбуваються по типу стресових реакцій. Зміст гри потребує від гандболіста приймати рішення в ситуації дефіциту часу та невизначеності, тому оцінка стресостійкості поряд з оцінкою функціонального стану спортсмена залишається актуальним завданням для спортивних психофізіологів, психологів. Не зважаючи на значну кількість робіт, присвячених вдосконаленню техніко-тактичної та фізичної підготовленості, досліджень підвищення ефективності спортивної діяльності спортсменів на основі вдосконалення їх мобілізаційного стану не є достатнім [2]. Одним із психологічних чинників успішності спортивної діяльності ряд авторів виділяють високий рівень емоційного інтелекту [1,3].

**Результати дослідження.** Тест емоційного інтелекту Н. Холла був використаний для визначення загального рівня емоційного інтелекту, а також його складових за шкалами: «Емоційна поінформованість», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Управління емоціями інших». В дослідженні як обстежувані брали участь спортсменки жіночої Національної збірної команди України з гандболу (18 осіб віком від 17 до 28 років, стажем заняття даним видом спорту від 5 до 19 років). Спортсменки проходили тестування впродовж підготовки до змагань. Дослідження проводили на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. При проведенні комплексних біологічних досліджень за участю

спортсменів дотримувалися принципів біоетики. За результатами дослідження (рис.1) 62% спортсменок мали низький рівень загального емоційного інтелекту та 86% спортсменок



**Рисунок 1. Розподіл кваліфікованих гандболісток за рівнем прояву складових емоційного інтелекту, n = 18**

низький рівень за шкалою «Управління своїми емоціями». Високі показники по шкалам продемонстрували відповідно «Емоційна поінформованість» – 24% спортсменок, «Емпатія» – 14% та «Управління емоціями інших» – 14%. Між тим, дослідження авторів демонструють що емоційний інтелект є особистісним ресурсом підвищення адаптивності до психологічних навантажень і результативності в спортивній діяльності. Емоційний інтелект у спортсменів та вміння розпізнавати емоції інших людей позитивно впливають на зниження рівня стресу протягом змагань [2, 3].

**Висновок.** Формування та корекція загального рівня емоціонального інтелекту та його складових у кваліфікованих гандболісток може стати чинником вдосконалення їх мобілізаційного стану.

1. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60–3.
2. Петрушевський ЄІ. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту: монографія. Київ: 2022. 208 с.
3. Petrovska T, Kulish N, Kostiukevych V, Sluhenska R, Reshetilova N, Yerokhova A. Research of Emotional Intelligence as a Psychological Resource of an Athlete. Sport Mont 2021;S2: 57–6. DOI 10.26773/smj.210910.

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ПЛАВЦІВ У ПУБЕРТАТНОМУ ВІЦІ

Рідкоплет Максим

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

**Актуальність дослідження.** Пубертатний період – це вік, коли у фізичній та емоційній сферах дитини відбуваються суттєві зміни. Для цього перехідного періоду між дитинством і дорослим життям характерні прояви поведінки, коли діти намагаються поводитись як дорослі, але все ще зберігають у собі переважно дитячі риси, оскільки ні фізично, ні психічно не є готовими.

Саме тому роль тренера в цей період та в конкретному спортивному колективі відіграє важливу роль, адже спортсмени-плавці не усвідомлено починають сприймати тренера як батька або матір. Психіка дитини ще не є сформованою, ціннісні орієнтири спрямовані тільки в сторону одного вектора (спорт), і тут ще не має планування майбутнього як у дорослих: закінчення кар'єри, адаптація до вимог соціуму.

Під час пубертатного періоду відбуваються значущі фізичні та психологічні зміни, включаючи зріст, вагу, формування вторинних статевих ознак, збільшення сили та енергії, зміни в тілесній структурі, а також розвиток когнітивних та соціальних аспектів особистості. У своєму дослідженні Л. В. Клименко та І. О. Бурихіна вказують, що під час пубертатного періоду підлітки можуть досить часто переживати емоційну нестійкість, проявляти підвищену іритабельність та вразливість до стресу. Крім того підкреслюється, що під час цього періоду підлітки можуть зазнавати значного психологічного тиску від батьків та ровесників, що може призвести до формування негативних переконань про себе [1].

Оскільки плавання в Україні є тим видом спорту, у якому ще не має досвіду проведення необхідних фундаментальних наукових досліджень стосовно кваліфікованої психологічного супроводу, на сьогодні тренери здійснюють психологічну підготовку, базуючись на рекомендаціях, прийнятих у спортивних дисциплінах, які вже є неактуальні та не відповідають сучасним реаліям [4]. З психофізіологічними, генетично обумовленими та психологічними особливостями кваліфікованого спортсмена, які традиційно залишаються поза увагою тренера, дещо складніше, так як по-перше, треба знати, які конкретно психологічні процеси, стани та властивості необхідні для успішності тренувальної та змагальної діяльності саме в плаванні; по-друге, треба володіти та застосовувати відповідні методи психодіагностичних досліджень вказаних проявів особистості дітей-плавців, а також вміти не тільки їх визначати, але й правильно інтерпретувати [2].

В дослідженні, яке проводилося на базі КВНЗБВУФК м. Бровари взяли участь 15 юних спортсменів (хлопчики та дівчатка), віком 12-16 років, кваліфікація 1 дорослий розряд та КМС .

**Результати дослідження.** Проведені нами дослідження вказують на те, що організм молодих спортсменів в цей віковий період знаходяться в процесі активного зростання та безумовно супроводжується різними змінами в їх біохімічному та фізіологічному стані. При цьому індивідуальний підхід до тренування є ключовим чинником у формуванні спортивних досягнень у плаванні, оскільки дозволяє зменшити ризик перенавантаження та покращити спортивні досягнення, за рахунок регуляції психологічного стану спортсмена.

Подібні зміни в умовах експлуатації тіла спортсмена можуть викликати зміни як психологічні, так і у рівні гормонів, а також у складі тканин і органів, що не може не позначитися на результативності спортсмена [3].

Згідно даних М. А. Рідкоплета та Є. А. Шитікової більшість випробуваних плавців зазначили, що тренер/тренерка суворо контролювали їх харчування, оскільки вага спортсмена та тілобудова є не конкуренто спроможна для плавця [5]. У дитячому чи підлітковому віці такі обмеження можуть негативно впливати на психоемоційний стан, оскільки саме в цей період відбувається процес прийняття себе. Також в багатьох

спортсменів після цього виникають проблеми зі здоров'ям, зокрема анорексія, булемія тощо, що безумовно вказує на необхідність врахування в процесі підготовки плавців як функціональних, так і психологічних їх особливостей.

**Висновки.** Психологічний супровід спортсменів-плавців у пубертатному періоді має винятково важливе значення. Основні питання, які потрібно врахувати в цей період це психологічні аспекти фізичного та емоційного розвитку підлітків, а також вплив пубертатного періоду на спортивну діяльність спортсменів. Важливо також передбачити необхідність індивідуального підходу до тренування в плаванні та вплив цього підходу на покращення спортивних досягнень. Особлива увагу необхідно приділяти проявам психічного стану спортсменів в пубертатний період і можливим проблемам, які виникають під час цього перехідного періоду в житті плавців, оскільки дитяча психіка ще не до кінця сформована і в цей період вони потребують психологічної підтримки та супроводу зі сторони тренера.

1. Бурихіна ОІ, Клименко ЛВ. Психологічні особливості підлітків. Педагогіка і психологія. 2017;2(59).
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2019. 298 с.
3. Патрік Дж. О'Коннор, Метью П. Херрінг та Аманда Каравалью. Journal of Strength and Conditioning Research. Журнал дослідження силових та фізичних тренувань. 2011;25(7):1780-1789.
4. Платонов ВМ. Тренування кваліфікованих плавців. Київ: Олімпійська література; 2015. 464 с.
5. Рідкоплет МА, Шитікова ЄА. Психічне здоров'я та мікроклімат в колективі при підготовці спортсменів (на матеріалі плавання). В: Спорт та сучасне суспільство. Матеріали XIV міжнародної студентської наукової конференції; 19 бер 2021; Київ. Київ; 2021:83.

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

## **НАУЧІННЯ В СИСТЕМІ ЕРГОТЕРАПІЇ: ВІКОВІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

**Романюк Володимир, Федорчук Світлана, Лисенко Олена**  
**Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна**

Аристотель: «Звички – друга природа людини».

**Актуальність дослідження.** Фізичне і психічне здоров'я людини обумовлене спадковими і набутими механізмами із врахуванням її вікових і статевих особливостей, а також природними і соціальними умовами існування. Оптимальна функціональна взаємодія біологічної та соціальної програми розвитку людини, у т.ч. особливості навчання і виховання, забезпечують ефективну адаптацію на різних етапах онтогенезу (дитинство, юність / молодість, зрілість, старість), а також повноцінність і якість життя. При цьому окремої уваги дослідників заслуговують сензитивні (чутливі) періоди розвитку людини та їх відповідний морфологічний, фізіологічний, психологічний і клінічний аналіз.

Сучасна ерготерапія як система реабілітаційних заходів спрямована, насамперед, на відновлення втрачених і змінених функцій організму, у т.ч. навичок і звичок із врахуванням



біологічної, психологічної та соціальної природи людини. У зв'язку з цим основною метою даної роботи був науковий пошук щодо вікових і психофізіологічних складових навчіння як індивідуального досвіду людини у нормі і патології, а також ефективності реабілітаційних засобів ерготерапії із залученням відповідних теоретичних і практичних методів досліджень.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Научіння як процес і результат здобуття індивідуального досвіду ґрунтується на єдності спадкових і набутих механізмів та включає наступні основні типи з їх віковими особливостями:

- неасоціативні типи навчіння / облігатне або обов'язкове навчіння: звикання, наслідування (копіювання), імпринтинг (закарбування); неасоціативні типи навчіння домінують у дитинстві;
- асоціативні типи навчіння / факультативне навчіння: класичні умовні рефлекси, класичні інструментальні рефлекси; асоціативні типи навчіння домінують в юності та зрілості;
- когнітивні типи навчіння: інсайт-навчіння, прогнозування і моделювання; когнітивні типи навчіння домінують в зрілості і старості [1,3].

Таким чином, формування певних навичок і звичок в онтогенезі відбувається через різні типи навчіння із залученням відповідних функціональних механізмів та їх фіксація в моторних, сенсорних і асоціативних зонах кори великого мозку людини. У свою чергу, навчіння і пам'ять – це єдині когнітивні, емоційні та психофізіологічні феномени, які мають вікові і статеві особливості.

Механізми нейробіологічної пам'яті пов'язані із кодуванням, збереженням і декодуванням інформації за аналоговим (неперервним і відносно повільним) принципом на рівні сенсорних систем і головного мозку у нормі і патології. У цілому нейробіологічні інформаційні системи, на відміну від цифрового (дискретного і швидкого) принципу обробки інформації, є потенційно обмеженими, що потрібно враховувати в процесі відновлення або формування нових навичок і звичок. Так, швидкість проведення нервового імпульсу в організмі людини коливається в межах 0,5-120 м/с, тривалість нервового імпульсу – 0,1-0,0001 с, об'єм короточасної пам'яті –  $7 \pm 2$  біт, комунікативні здатності головного мозку у стані бадьорості (неспання) – близько 50 біт/с [1, 3]. При цьому окремої уваги заслуговують механізми обробки інформації лівою (вербальною) і правою (невербальною) півкулею головного мозку людини та їх взаємодія із врахуванням інформаційного навантаження під час відповідних реабілітаційних заходів.

Слід відмітити, що у людини ефективність (швидкість) обробки інформації значно зростає під час змінених станів свідомості, у т.ч. під час сну і гіпнозу. Проте в умовах фізіологічного і психологічного стресу, який потенційно супроводжує процеси навчіння, швидкість обробки та фіксації інформації може бути різною із врахуванням індивідуальних особливостей людини, а також стану її фізичного і психічного здоров'я. Окрім того, швидкість обробки та фіксації інформації мають суттєві вікові особливості, у т.ч. з їх нейробіологічним уповільненням у дитинстві і старості [2].

У цілому формування навичок і звичок обумовлене потребами як рушійною силою поведінки людини. Так, у людини виділяють біологічні, соціальні (альтруїстичні і егоїстичні) та ідеальні (духовні) потреби [1,3]. Таким чином, сутність людини у нормі і патології – в унікальності динамічної системи навичок, звичок і потреб, які формують особливості її адаптивної чи дезадаптивної поведінки. Отже, шляхи відновлення та збереження фізичного і психічного здоров'я людини – у перебудові функціональної системи навичок, звичок і потреб, а також долання дезадаптивної поведінки із врахуванням її вікових особливостей.

На нашу думку, ефективність сучасної ерготерапії щодо збереження або відновлення втрачених і змінених функцій організму, у т.ч. навичок і звичок, визначається наступними складовими міждисциплінарних досліджень: 1 – екологічний рівень (індивідуальна оцінка природних умов існування щодо фізичної чи психологічної реабілітації), 2 – соціальний рівень (індивідуальна оцінка соціальних умов існування щодо фізичної чи психологічної

реабілітації), 3 – віковий статус (визначення особливостей календарного, біологічного і психологічного віку), 4 – особливості когнітивної сфери (специфіка уваги і пам'яті), 5 – особливості емоційної сфери (динаміка позитивних і негативних емоцій / стеничних і астенічних емоцій), 6 – особливості мотиваційної сфери (динаміка біологічних, соціальних і духовних потреб), 7) особливості спеціалізації півкуль головного мозку (динаміка обробки вербальної та невербальної інформації).

**Висновки.** Стратегія і тактика сучасної ерготерапії повинна врахувати її вікові та психофізіологічні особливості різних типів наочіння в процесі збереження, відновлення або формування нових навичок і звичок. Індивідуальна динаміка різних типів наочіння сприятиме фізичній і психологічній реабілітації людини та збереженню її фізичного і психічного здоров'я.

Перспектива теоретичних і практичних досліджень – пошук когнітивних та емоційних резервів наочіння щодо відновлення змінених чи втрачених фізичних або психічних функцій організму людини у певних природних і соціальних умовах діяльності.

1. Горго ЮП. Психофізіологія (прикладні аспекти). Київ: МАУП; 1999. 128 с.
2. Дік Свааб. Наш творчий мозок. Переклад з німецької. Харків: Книжковий клуб; 2019. 463с.
3. Чайченко ГМ. Фізіологія вищої нервової діяльності. Київ: Либідь; 1993. 218с.

## САМООЦІНКА ТА ЇЇ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ПЛАВЦІВ

Селеменєва Катерина, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Дослідження самооцінки в контексті плавання може дозволити розглядати цю тему з індивідуальної перспективи. Кожен плавець має свої унікальні потреби, впливи та внутрішні фактори, які впливають на його самооцінку. Розуміння ролі самооцінки у формуванні особистості плавців може сприяти розробці психологічних програм та інтервенцій для поліпшення їхньої ментальної стійкості, мотивації та успішності у спорті. Загалом, дослідження самооцінки в контексті плавання є актуальним і новизним, оскільки ця тема відкриває нові можливості для розуміння психологічних аспектів спорту та сприяє покращенню психологічного підґрунтя для плавців.

**Результати дослідження.** Самооцінка має вагомий вплив на поведінку, діяльність і міжособистісні відносини людини. Вона формує емоційну основу ставлення особистості до себе і регулює її дії та рішення. У сучасній психології, тема самооцінки, включаючи її структуру, функції, процеси формування і зв'язки з іншими аспектами особистості, залишається актуальною для дослідження [1].

Самооцінка особистості представляє собою оцінку внутрішніх характеристик, які відображаються у її особистому розвитку, здібностях, досягненнях та поведінці в різних сферах життя. Ці аспекти можуть охоплювати зовнішній вигляд, професійні успіхи, рівень освіти, взаємини з оточуючими, самоповагу та інші фактори [2].

У спорті, важливо, щоб спортсмени виявляли тільки ті психологічні якості і властивості, які відповідають вимогам конкретної видової спортивної діяльності. По мірі зростання спортивних досягнень і, відповідно, зростання вимог до особистості спортсмена, роль психологічних досліджень важливо зростає. В сучасних дослідженнях у галузі спортивної психології, зокрема в плаванні, основний акцент робиться на трьох напрямках: аналіз основних характеристик нервової системи та виявлення їхніх проявів у конкретному виді спорту; вивчення особистісних рис спортсменів і визначення найбільш прогностичних характеристик для спортивної діяльності; розробка та впровадження стратегій для розвитку та підтримки фізичних і психологічних ресурсів спортсменів під час тренувань і змагань [1].

Самооцінка грає важливу роль у формуванні особистості плавців і може впливати на їхню успішність та психологічний стан. Деякі аспекти, які показують її роль:

**1. Самооцінка і впевненість:** плавці, як і інші спортсмени, повинні вірити в свої здібності та міць. Здорова самооцінка сприяє відчуттю впевненості, що може позитивно позначитися на їхній здатності до подолання труднощів та досягнення великих результатів.

**2. Мотивація і самозадоволеність:** здорова самооцінка може бути джерелом внутрішньої мотивації. Плавці, які вважають себе здатними до досягнень, схильні більше працювати над своїми цілями та залишатися мотивованими протягом тренувань і змагань.

**3. Психологічна стійкість:** у світі спорту можуть виникати стресові ситуації, наприклад, під час важливих змагань. Правильна самооцінка може допомогти плавцям краще керувати своїми емоціями, бути більш стійкими в таких моментах і виконувати оптимально.

**4. Сприйняття своїх слабкостей і розвиток:** правильна самооцінка допомагає плавцям розуміти свої слабкі сторони та працювати над ними. Вони можуть бути більш відкритими до критики та навчання, що дозволяє їм постійно вдосконалювати свої навички.

**5. Відносини з тренером та командою:** правильна самооцінка може впливати на відносини з тренерами та співгравцями. Плавці, які розуміють свої сильні та слабкі сторони, можуть легше співпрацювати з іншими та приймати конструктивну критику.

**6. Психологічне благополуччя:** здорова самооцінка сприяє психологічному благополуччю. Відчуття задоволення від своїх досягнень і позитивна самооцінка можуть сприяти зниженню ризику психологічних проблем, таких як тривожність чи депресія.

Таким чином, самооцінка впливає на багато аспектів життя плавців і може бути ключовим чинником у формуванні їхньої особистості та досягнення успіхів в цьому виді спорту. Тому важливо вивчати і розуміти цей аспект для покращення психологічної підготовки спортсменів.

Важливо відзначити, що самооцінка впливає на результативність і розвиток особистості, і її вияв проявляється у потребі в самовизначенні та регулюванні поведінки. Рівень самооцінки суттєво впливає на те, як людина виражає себе, оскільки він визначає, наскільки вона вірить у себе та свої здібності. Самооцінка може бути різною за ступенем стабільності, незалежності та критичності. Людина може оцінювати себе адекватно або неадекватно, завищуючи або занижуючи свої досягнення та можливості.

Адекватна самооцінка дозволяє особі правильно оцінювати свої здібності в контексті завдань різного рівня складності і реалістично оцінювати свої досягнення та невдачі в конкретній діяльності. Це сприяє постановці досяжних цілей і здатності до об'єктивного оцінювання ситуацій. Неадекватна самооцінка, будь вона завищеною або заниженою, може спотворити внутрішній світ людини і перешкодити гармонійному розвитку особистості [3].

**Висновок.** Самооцінка грає ключову роль у формуванні особистості плавців і має важливий вплив на багато аспектів їхнього спортивного та особистісного розвитку. Тренери і спортсмени можуть працювати над покращенням самооцінки як частиною психологічної підготовки для досягнення кращих результатів і більшого спортивного задоволення.

1. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022;38:70-3.
2. Зінченко СВ, Швець ІВ, Швець РВ, Леоненко ДО. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023;9:379-381.
3. Козерук ЮВ, Євсейчик ЯО. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015;124:163-5.

# ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЮНИМИ БОКСЕРАМИ ТРЕНЕРА У ВЗАЄМОДІЇ

Смоляр Ірина, Кроль Ірина, Горбачов Євген  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Досягнення у сучасному спорті не можливі без багаторічної злагодженої роботи спортивних шкіл, секції, тренерів з формування та розвитку особистості спортсмена. Починаючи займатись спортом з дитячого віку, юний спортсмен проходить цей шлях поруч з наставником-тренером, в тісній взаємодії, а саме за цей час під керівництвом він опановує відповідні знання, уміння, навички, навчається руховим діям, розвиває фізичні та психічні характеристики котрі відповідають не тільки вимогам певного спорту, вони закладають підґрунтя його тривалої майбутньої спортивної кар'єри.

Цілком природно, що у юних спортсменів особливо на початковому етапі підготовки, інтерес і тривалість занять спортом багато в чому визначається майстерністю тренера, вмінням налагодити ефективну взаємодію з підопічними і як наслідок добрі відносини в системі тренер-спортсмен, що також мають позитивний вплив на результати та досягнення учня.

Проблема спілкування, взаємодії та взаємовідносин в спортивній психології розглядалась в різних аспектах: вивчали вплив стилю спілкування тренера на успішність спортивної команди (О. І. Кудерміна, 1998; Т. В. Петровська, Г. В. Проценко 2005, 2012; В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко, 2014); досліджували особливості взаємостосунків усередині спортивної команди; аналізували характер взаємодії тренера з командою [1,2,4,5]. Однак лишається нез'ясованим питання особливостей спілкування в системі тренер – спортсмен в індивідуальних видах спорту, єдиноборствах, в таких як бокс та особливо на ранніх етапах підготовки юних спортсменів віком від 6 до 15 років, коли роль тренера відповідно є найбільш впливовою на формування особистості та майбутньої спортивної кар'єри учня.

**Мета дослідження** є вивчення особливостей взаємодії тренер - юний спортсмен в боксі на етапі початкової підготовки що дозволить ефективно побудувати навчально-тренувальний процес, сприяти формуванню особистості юного спортсмена та досягненню їм в майбутньому високих спортивних результатів.

Методи дослідження: аналіз сучасної літератури та досвіду передової практики; методика Ю. Ханіна, А. Стамбулової оцінка взаємовідносин в системі тренер-спортсмен; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Діагностика взаємостосунків між тренером та початківцями в боксі за методикою Ю. Ханіна та А. Стамбулової дозволила встановити ставлення спортсмена до тренера за трьома параметрами: гностичний, емоційний та поведінковий [3]. Гностичний параметр розкриває рівень компетентності тренера як спеціаліста з точки зору спортсмена. Емоційний параметр являє, наскільки тренер сприймається як особистість, наскільки учень йому симпатизує. Поведінковий вказує як складається реальна взаємодія тренера та спортсмена.

Було отримано дані 15 учнів, що займались в секції від 1 до 5 років та мають кваліфікацію від 1 розряду до КМС включно.

За отриманими результатами дослідження встановлено, спортсмени на початковому етапі підготовки в боксі найбільш орієнтовані та підкреслюють значущість двох компонентів сприйняття тренера, майже рівно вісних - емоційний та гностичний. Не значно але більш переважає орієнтованість юних боксерів на підтримку емоційних стосунків з тренером  $x=5,6\pm 1,7$  бали. Початківці більш за все цінують особистість тренера, симпатизують тренеру 8 спортсменів з 15, тобто 53,5% (8 з 15 чоловік) звертають увагу саме на особистість тренера та його особистісні характеристики, багато хто з учнів оцінюють ставлення до нього на рівні 6-8 балів (з 8 максимальних). Вони захоплюються їм, він є прикладом для наслідування.

Також, на що звертають увагу юні боксери 12-15 років у взаємодії з тренером це його професійні характеристики, саме гностичний параметр  $x=5,3\pm 1,8$  бали, тобто вони цінують його компетентність, кваліфікацію, майстерність. 53,3 % з них підкреслюють авторитет та обізнаність тренера (на рівні 6-8 балів з 8 максимальних)

Поведінковий параметр за оцінкою юних спортсменів дорівнює  $x=4,8\pm 1,2$  бала, фактично він є третім за вибором спортсменів, це свідчить що реальна взаємодія вища за середнє значення, але все ж таки не найкраща з точки зору самих юних боксерів. Встановлено, що тільки 33,3% (5 з 15 чоловік) опитаних спортсменів задоволені сумісними діями з тренером та оцінюють на рівні 6-7 балів (з 8 максимальних). Для більш ефективної взаємодії тренер з іншими опитаними мав би докладати більших зусиль, краще організувати сумісну діяльність в системі «тренер-спортсмен».

Також, слід зазначити, що кожний з трьох параметрів знаходиться у тісному зв'язку і підвищення значень одного з них, відповідно має відбиватись на підвищенні іншого. Так зростання за показниками гностичного параметру з точки зору учнів, відповідно буде впливати на покращення, тобто підвищення як емоційного  $r=0,73$  де  $p\leq 0,05$  так і поведінкового параметрів  $r=0,61$  де  $p\leq 0,05$  та навпаки.

Аналіз отриманих даних дозволяє спостерігати тенденцію підвищення оцінки тренера за трьома параметрами у спортсменів, що мають вищу кваліфікацію та більший стаж занять так у КМС сумарна оцінка дорівнює 20,5 бали при середньому значенні у початківців 15,78 балів.

Не меншу увагу спортсмени КМС приділяють та надають значення когнітивному параметру (цінують професійну майстерність тренера) і менш за два інші параметри (я у юні спортсмени) оцінили за поведінковим параметром тренера (налагоджену взаємодію). Оскільки тренер управляє підготовкою спортсмена, то йому слід звернути увагу на покращення безпосередньо сумісних дій у взаємодії (можливо більш бути уважним до спортсмена, давати більш ініціативи, слухати та чути учнів).

**Висновок.** Таким чином, в ході дослідження отримані дані підтвердили дослідження деяких авторів про особливості взаємодії тренера та спортсменів віком з 12-15 років. Так, на початковому етапі підготовки учні спрямовані переважно на оцінку тренера у взаємодії за емоційною складовою, тобто вони найбільш захоплюються особистістю тренера та симпатизують йому, що для них є важливішим ніж оцінка за когнітивним та поведінковим параметрами.

1. Воронова ВІ, Ніколаєнко ВВ. Тренерський підхід до тренування юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;1:8-13.
2. Кудерміна ОІ. Деякі аспекти вивчення спілкування в спорті. В: Молода спортивна наука України. Матеріали другої Всеукраїнської конференції аспірантів: з наук.праць; 11-13 бер 1998; Львів. Львів; 1998:159-164.
3. Лемак МВ, Петрище ВЮ. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші; 2012. 615 с.
4. Петровська ТВ, Проценко ГВ, Інтерперсональна поведінка тренера та успішність змагальної діяльності спортсменів-підлітків. Соціальна психологія. Київ: 2005;5:46-53.
5. Петровська ТВ. Майстерність спортивного педагога. Київ: Вид-во НУФСУ Олімпійська література; 2012. 184 с.

# ВПЕВНЕНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ)

Толкунова Інна, Борщ Діана

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

**Актуальність дослідження.** Проблема співвідношення впевненості суб'єкта з його діяльністю набуває дедалі більшої наукової та практичної значущості. Механізми впевненості включені в процеси ухвалення рішення, дослідження яких стоїть у центрі уваги зарубіжної та вітчизняної науки. Нині сучасні технології спортивної підготовки в плаванні передбачають підвищені вимоги до ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів. Техніка плавання ставить високі вимоги до тонких механізмів керування рухами, спричиняючи значне стомлення ЦНС, тому на змаганнях, де від здатності спортсмена керувати своїми діями та поведінкою в умовах максимального рівня фізичного та психічного напруження залежить результат, важливу роль відіграє впевненість у своїх силах, рівень якої може значно знижувати або підвищувати ефективність діяльності плавців.

Наявність високої та адекватної впевненості в успіху, що відображає, з одного боку, реальність досягнення високого результату, а з іншого – складність поставленої мети, необхідність мобілізації сил і засобів на її виконання, є однією зі складових психологічної готовності до змагальної боротьби, забезпечуючи успішність виступу спортсменів у спортивних змаганнях.

Актуальність цієї проблеми пов'язана з необхідністю вдосконалення індивідуалізації підготовки спортсменів-плавців і підвищення ефективності тренувань шляхом впливу на механізми впевненості в собі, що є складовою процесів ухвалення рішень, планування й програмування досягнення поставлених цілей, коригування власної активності для досягнення суб'єктивно прийнятних рішень за умови врахування значущих внутрішніх і зовнішніх умов ведення змагальної боротьби, а й виявляється в тому, як плавець оцінює результати своєї спортивної діяльності, а саме: як він оцінює свої сили.

Вивченням проблеми впевненості у своїх силах, як компонента психологічної готовності, що визначає ефективність змагальної діяльності, займалися Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд (1998), Р. М. Загайнов (2001), П. А. Рудик (1967), В. В. Палайма (2002), Статту Bryant J. (1981), Hanin Y. L. (1995) та ін. Однак аналіз науково-методичної літератури та практика свідчать про те, що впевненість можна розглядати як комплексну характеристику, яка містить у собі емоційні, когнітивні, поведінкові та інші компоненти. Це дає змогу суттєво розширити уявлення про значення впевненості для плавців та її вплив на стан психологічної готовності до змагань (В. В. Медведєв, О. В. Родіонов, 2004; Н. А. Худадєв, А. Ц. Пуни, 1979).

**Результати дослідження.** В дослідженнях приймали участь 10 кваліфікованих плавців спортивного клубу ЦСКА .Опитування проводилось за допомогою психологічної методики Ромєка – «Тест впевненості у собі» .

Зв'язок між впевненістю і результатами: аналіз даних показав, що спортсмени з вищим рівнем впевненості мають тенденцію до кращих результатів на змаганнях у спортивному плаванні. Аналіз показав, що чим вище рівень кваліфікації спортсмена, тим впевненіший він у своїх. Це свідчить про те, що плавці з вищим розрядом(МСМК) мають високу оцінку впевненості в собі 38б(95%). Плавці з розрядом МСМК впевненіші в собі ніж плавці з розрядом МС на 10.5%, а плавці з розрядом КМС менше впевнені в собі ніж плавці МС на 7%. Це підтверджує важливість впевненості як психологічного компонента для досягнення успіху у цьому виді спорту.

Вплив тренувань на впевненість: дослідження також виявило, що систематичні тренування та підготовка сприяють підвищенню рівня впевненості у спортсменів. Це

свідчить про важливість психологічного супроводу та тренувань у психологічній готовності спортсменів.

Індивідуальні різниці: Дослідження також показало, що рівень впевненості може варіюватися серед спортсменів і є індивідуальним фактором. Однак, навчальні програми та підготовка можуть допомогти у підвищенні впевненості навіть у тих спортсменів, які почали з низьким рівнем впевненості.

**Висновок.** Дослідження підтвердило, що впевненість грає важливу роль у психологічній готовності кваліфікованих спортсменів до змагань у спортивному плаванні. Це може бути пояснено тим, що впевнені спортсмени здатні краще контролювати свої дії, реагувати на стресові ситуації та вірити у свої здібності, що сприяє покращенню їхнього виступу. Підвищення рівня впевненості може бути досягнуте через систематичну підготовку та психологічний супровід. Результати цього дослідження можуть бути корисними для тренерів та спортсменів, спрямованими на досягнення високих результатів у спортивному плаванні. Узагальнюючи, це дослідження вказує на важливість розвитку впевненості у спортсменів як одного з ключових аспектів психологічної готовності до змагань у спортивному плаванні. Тренери, психологи та спортсмени повинні працювати над підвищенням цього показника, щоб досягти вищих результатів та покращити виступи на змаганнях.

1. Демінській ОЦ. Оптимізація навчально–тренувального процесу. Херсон: Айлант; 2002. 296 с.
2. Дрюков ВО. Організація та напрями педагогічного супроводу підготовки збірних команд України до Ігор ХХІХ Олімпіади в Пекіні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2008;14:31–7.
3. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.
4. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ.; 2019. 528 с.
5. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;(1):39-47.
6. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 2. 752 с.
8. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: 2019. 156 с.

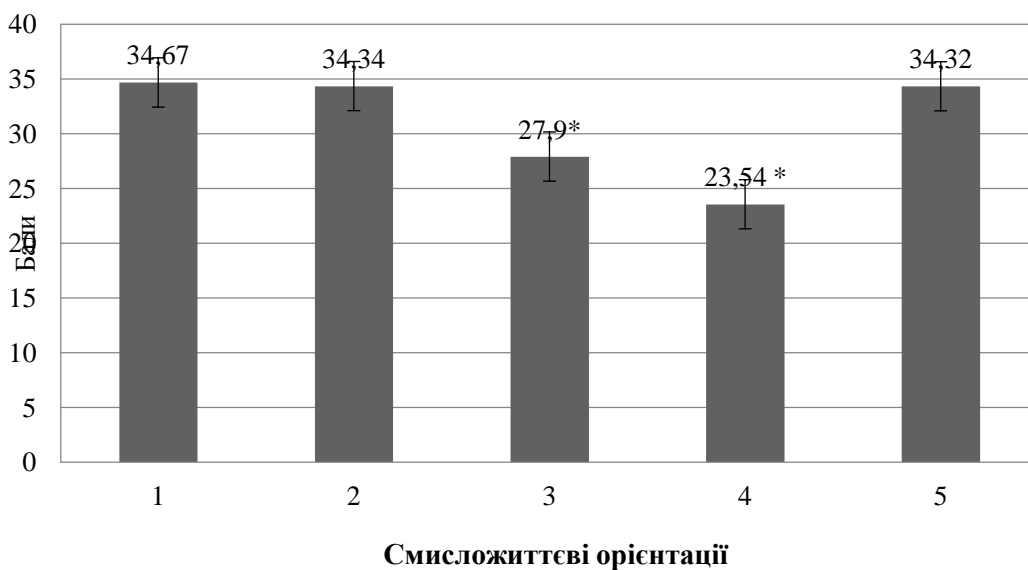
## ВЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ХОКЕЮ)

Толкунова Інна, Герцик Владислав

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

**Актуальність дослідження.** Проблематика особистості спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності вимагає більш глибокого й ретельного вивчення й залишається актуальною. Спортсмен, його внутрішній світ часто опинявся поза полем зору спортивних фахівців, серед яких і психологи, а психологічна проблематика особистості спортсмена повинна стати предметом постійного вивчення. Ціннісно-смилова сфера особистості є важливою складовою успішності у спорті, тому що вона включає уявлення й поєднує різні мотиваційні утворення: життєві установки й позиції, світогляд і переконання, цілі й домагання, ідеали, які є значимими для спортсмена й певним чином впливають на процес спортивного вдосконалення. У той же час великого значення набуває проблематика особистості спортсмена в силу того, що зміст і цінності створюють у свідомості ту мету, яка мотивує спортсмена до досягнення більш високого результату. Аналіз наявних даних показує, що проблема вивчення ціннісних орієнтацій особистості спортсмена-хокеїста вимагає більш глибокого вивчення, що визначило актуальність теми.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось з кваліфікованими хокеїстами за тестом смисло-життєві орієнтації (СЖО) в період з 1 по 15 вересня 2023 року в Paramount Junior Team м. Торонто (Рис.1)



**Рисунок 1.** Показники смисложиттєвих орієнтацій у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в хокеї: 1 – цілі; 2 – процес; 3 – результат; 4 – ЛК-Я; 5 – Лк-життя\* -  $p < 0,05$ , порівняно з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій.

Представлені результати всієї вибірки випробуваних у балах за субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, у яких домінувальне положення посідає шкала «цілі» (34,67 б.), «процес» (34,34) і «Лк-життя» (34,32). Високі бали шкали «цілі» свідчать про свідомість і цілеспрямованість у досягненні поставлених цілей у випробуваних. При цьому, характеризуючи субшкалу «процес життя», а інакше кажучи інтерес і емоційну насиченість життя і високі її бали, можна стверджувати, що кваліфіковані хокеїсти оцінюють своє життя як цікаве, емоційно насичене й наповнене змістом. Високі бали шкали «Лк-життя» свідчать про уявленням про себе випробуваних спортсменів, як про особистість, що володіє достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями й



уявленнями про його зміст. Субшкали «результат» (27,9) і «локус контролю «Я» (23,54) мають достовірні відмінності з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій.

Спираючись на отримані дані можна зробити такі **висновки**:

- у даній вибірці найприоритетнішою серед смисложиттєвих орієнтацій, посідає шкала «цілі», «процес» і «Лк-життя». Прослідковується мотивація спортсменів до отримання морального задоволення у всіх сферах життя, особливо у професійній сфері і сфері Фізичної активності, це пояснюється тим, що ці сфери в них співпадають. Такі люди вважають, як правило, що найважливіше у житті – робити тільки те, що цікаво і що приносить внутрішнє задоволення. Для них характерна ідеалістичність у поглядах, прихильність до утримання етичних норм у поведінці і діяльності. Відрізняються сильно розвинутою пізнавальною потребою, стремлінням підвищувати рівень своєї освіти і майстерності. Спортсмени, які спеціалізуються у професійному хокеї. віддають багато часу тренуванням, включаються у рішення всіх пов'язаних з цим проблем, вважаючи при цьому, що професійна діяльність є головним змістом життя людини.
- прослідковується велика жага досягнень у спортивній сфері, жага домагатись конкуруючих і відчутних результатів у ній. Часто для підвищення самооцінки. Для таких людей у багатьох випадках характерне ретельне планування всієї роботи і отримання задоволення від процесу і від результату діяльності.

Спортсменам були запропоновані **засоби саморегуляції, пов'язані з відбиттям свого фізичного «Я»**, вони в найбільшій мері насичені спеціальними прийомами. Найбільш ефективні **способи саморегуляції, пов'язані з відбиттям свого духовного «Я»** (напрямок свідомості на самого себе). Для них характерні різноманітні прийоми:

1. Відволікання шляхом сюжетних подань і уявлень. Уміти відтворити й втримати у свідомості картини минулого (пов'язані з відчуттям спокою й упевненості) дуже важливо для саморегуляції емоційних станів.

2. Самонавіювання. У процесі спортивної діяльності спортсмен може давати собі наставляння, накази, звертатися до себе із проханням (в основі цього прийому саморегуляції лежить принцип використання словесних формул) та інше.

3. Самопереконання. Це своєрідна психотерапія, коли саморегуляція здійснюється в розмовах із самим собою або з ким-небудь іншим.

Варто виділити **способи саморегуляції, в основі яких лежить відбиття спортсменом свого соціального «Я»**. Для них характерні два прийоми:

1. Регулювання мети. – вміння вчасно поставити мету в точній відповідності зі своїми можливостями, відсунути її в стані емоційної напруженості, а потім знову актуалізувати її, коли прийде час, що доступно тільки спортсменові з багаторічним спортивним стажем і значним досвідом виступів на змаганнях.

2. Ритуал перед змагальною поведінкою – у його основі лежать певні стереотипи, внаслідок чого порушувати його або змінювати, особливо на великих змаганнях, недоцільно, так що його виконання вже саме по собі стає заспокійливим фактором.

Виховуючи розум і волю спортсмена, сам спортсмен, вчитель і тренер весь час повинні мати на увазі моральний результат своїх зусиль. Формуючи моральність подання й мотиви поведіння, систему моральних цінностей, духовні потреби, вони разом з тим впливають на всі сторони особистості і вирішують завдання розумового, фізичного, естетичного виховання. В процесі спортивного вдосконалювання необхідно дотримуватися наступних психологічних вимог:

1) підвищувати активність всіх пізнавальних і інших психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення та інше);

2) активізувати необхідні властивості уваги (інтенсивність, стійкість та інше);

- 3) розвивати здатність, стимулювати вольові зусилля;
- 4) формувати стійкі мотиви та глибокий інтерес до спорту;
- 5) виховувати високі моральні, інтелектуальні й естетичні почуття;
- 6) розробляти індивідуальний стиль спортивної діяльності, максимально відповідним індивідуальним особливостям спортсмена й сприяти його ефективній діяльності;
- 7) планомірно використати засоби контролю й обліку поточних результатів.

Дані психологічні вимоги до спортивного вдосконалювання є обов'язковими, що визначається особливостями спортивної діяльності.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
2. Голец АВ. Исследование ценностно-смысловой сферы личности спортсменов с учетом применения психокоррекционной программы. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;5(48):28-33.
3. Толкунова ІВ, Терещенко ЛА. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021; 4: 81-6. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.81-86>
4. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голец ОВ Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: 2019. 156 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ТХЕВОНДО ВТФ)**

**Толкунова Інна, Собко Вікторія**

**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.**

**Актуальність дослідження.** Важливою проблемою спортивної підготовки кваліфікованих тхеквондистів є проблема підвищення майстерності у спортивній діяльності, чітке визначення загальних та спеціальних вимог до здібностей, якими має володіти висококваліфікований спортсмен. Не менш важливим є визначення засобів та методів розвитку здібностей в умовах спортивної підготовки та змагань. При вирішенні цієї проблеми необхідна опора на таку методологічну основу, як діяльнісний підхід та формування емоційної стійкості як професійно важливої якості. Враховуючи особливість виду спорту, в тхеквондо спортсменам необхідно постійно вдосконалювати рухливість розумових процесів, працювати над підвищенням швидкості переробки інформації, яка надходить ззовні, розвивати здатність швидкого оцінювання ситуації, що постійно змінюється на майданчику, прийняття адекватних рішень і швидкої їх реалізації.

Зростаюча конкуренція в тхеквондо диктує знаходження нових підходів до підвищення підготовленості спортсменів у змагальній діяльності. Підготовка спортсменів в даний час набуває все більшого соціального і політичного значення. Для успішного виступу на змаганнях з тхеквондо, як і в інших єдиноборствах, важливим є рівень психологічної підготовленості на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Від того, наскільки раціонально збалансований тренувальний процес та сформована емоційна стійкість багато в чому залежить і результат діяльності змагання [1].

Дані обставини послужили приводом для проведення спеціальних досліджень з пошуку можливостей підвищення ефективності планування тренувального кваліфікованих тхеквондистів в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

**Результати дослідження.** В останні десятиліття психічні навантаження у спорті суттєво збільшилися, у зв'язку зі значно збільшеним рівнем спортивних результатів та загостреною конкуренцією на змаганнях. Основні компоненти тренувального процесу, які потрібно розглядати комплексно:

- 1) фізична підготовка;
- 2) технічна підготовка;
- 3) тактична підготовка;
- 4) психологічна підготовка [3].

Виявлено, що формування самооцінки відбувається на усвідомлюваному рівні, коли особистість бачить, розуміє, усвідомлює і робить висновки, і на неусвідомлюваному рівні, що проявляється у формі емоцій і інтуїції. Самооцінка є одним з головних компонентів у структурі особистості спортсмена, оскільки відображає впевненість атлета у своїх професійних і особистих силах, його самоповагу і адекватність цих подій. Реалізувати свої фізичні та техніко-тактичні можливості спортсмену дозволяє наявність спеціалізованих психічних процесів та якостей, які сприяють досягненню високого рівня спортивної майстерності.

Головною складовою в тхеквондо є комплексна система дисципліни, техніки та духу, які в результаті завзятого тренування дозволяють розвинути у людей почуття справедливості, гуманізму та цілеспрямованості.

Встановлено, що необхідною умовою ефективності психологічного забезпечення підготовки спортсменів тхеквондистів є планування, в основу якого покладені вимоги до психічної організації особистості спортсменів. На етапах багаторічної підготовки основними формами діяльності з психологічного забезпечення та супроводу є: психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг і контрольне тестування, психокорекційні заходи. Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Визначено, що кваліфіковані спортсмени-тхеквондисти мають середні значення швидкості простої зорово-моторної реакції, хорошу швидкість складної зорово-моторної реакції та середню здатність до апроксимації руху. результатом правильно здійснюваної підготовки можна вважати психологічну готовність спортсмена до майбутніх труднощів, а саме: позитивне бойове ставлення до виступу, зняття надмірної напруги, страху і тривожності, вміння протистояти безлічі зовнішніх факторів, що збивають, вміння контролювати свої емоції.

У результаті математично-статистичної обробки отриманих даних було визначено, що існує зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності, фрустрації і ригідності у юнацькому віці і тенденція до зв'язку самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю. За результатами дослідження, 9,4% спортсменів мають високий рівень тривожності, 56,6% мають середній рівень і у 34% було виявлено низький рівень тривожності. Доведено, що психічні стани безпосередньо впливають на результативність виступу спортсменів на змаганнях. Висока результативність виступу спортсменів у змаганнях має найвищий коефіцієнт кореляції з самооцінкою власних можливостей ( $r=0,88$ ),  $p<0,05$ .

**Висновок.** Згідно з результатами дослідження нами було розроблено рекомендації у роботі з оптимізації самооцінки осіб юнацького віку та програму для підвищення самооцінки спортсменів тхеквондистів. Розроблені заняття спрямовані на корекцію тривожності тхеквондистів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Розроблена за допомогою раціонально-емотивної поведінкової терапії та арт-терапії. Заняття включають в себе інформаційний блок, а саме повідомлення, активну групову роботу та обговорення, інформаційно пізнавальні та розвивальні компоненти. Дана програма має інформаційні та розвиваючі компоненти спрямовані на зниження рівня тривожності.

Таким чином ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута, а його завдання виконаними, проте проведенне дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми.

1. Височіна НЛ. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. В: Досягнення вищої школи – 2013. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції; 15 лютого 2013; Софія, Болгарія. Софія; 2013. С. 61-63.
2. Височіна НЛ. Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра. В: II Міжнародні психолого-педагогічні Челпанівські читання. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції; 16-17 квітня 2013; Київ. Київ; 2013. С. 184-190.
3. Жукова ГВ, Булгакова ГВ. Мотивація юних тхеквондистів в процесі занять в спортивній школі. Збірник наукових праць з актуальних проблем економічних наук. Харків; 2018. С.50-52.
4. Коробейніков ГВ. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: 2019. 156 с.

## ТРЕНУВАЛЬНИЙ СТРЕС У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

**Фольварочний Ігор, Шпак Наталія**

**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.**

**Вступ.** Сучасна спортивна психологія вивчає різні компоненти в структурі особистості спортсменів, зокрема тих, які займаються бальним танцем. Займання бальними танцями може спричинити психологічні проблеми у спортсменів. Висока інтенсивність тренувань та підготовки може викликати тренувальний стрес у бальних танцівників.

Проведений аналіз показав, що проблема психологічного впливу інтенсивних тренувань на танцюристів у бальних танцях досліджувалась у роботах А. Сміт (2018), Б. Джонсон (2018) та С. Девіс (2018) досліджено вплив інтенсивних тренувань на психологічний стан і виконавчі навички танцюристів.

Дослідження С. Джонс (2017) розглянуло аспекти емоційного виразу та його вплив на виступи. У роботі Р. Браун (2019) досліджувалась тривожність учасників під час бальних танцювальних змагань. Л. Вільсон (2018) досліджував мотиваційні виклики, з якими стикалися елітні танцюристи. Аналіз тривожності під час змагань у бальних танцюристів досліджувався також у роботі М. Джонсон (2020).

Згідно із висновками цих та інших авторів, спортивна психологія найчастіше акцентує увагу на таких компонентах особистості спортсмена, як характер у всіх його проявах, темперамент, і здібності. Особливу увагу приділяють спрямованості, яка грає провідну роль у підготовці спортсмена. Однак, найважливішим компонентом у системі підготовки артистів бального танцю є змагання. Змагання не лише є метою і результатом підготовки, але і важливим засобом для її досягнення. Вони надають можливість об'єктивно оцінити здібності спортсменів і сприяють їх максимальному розвитку.

**Метою дослідження** є визначення рівня тренувального стресу, з яким стикаються танцюристи у бальних танцях в сучасних умовах. На основі визначених результатів було поставлено завдання – розробити рекомендації та стратегії для танцюристів з метою зменшення тренувального стресу та покращення їхніх тренувальних та виступових показників.

Тренувальний стрес у бальних танцях вказує на фізичний і психологічний стрес, який виникає у танцюристів під час підготовки та тренувань для виступів у бальних танцях. Це може включати в себе фізичні навантаження, навчання техніки, підготовку до конкурсів, а

також психологічний тиск, пов'язаний з вимогами до точності, емоційного вираження та виступів перед глядачем.

Дослідження показують, що тренувальний стрес може впливати на фізичний стан і емоційний стан спортсменів. У бальних танцях важливо емоційно виражати себе. Але спортсмени можуть мати труднощі у контролі своїх емоцій, що може впливати на якість виступів. Виступи перед глядачами можуть призводити до стресу та страху перед великою аудиторією. Дослідження показують, що психологічний стан може впливати на якість виступів [3].

Змагання в бальних танцях можуть бути дуже напруженими. Спортсмени можуть переживати страх неуспіху або конкурентів, що може впливати на їхню ефективність [5]. Після досягнення певних цілей спортсмени можуть втрачати мотивацію до тренувань і змагань. Це може впливати на їхні результати та досягнення.

У бальних танцях потрібна велика стійкість до стресу, оскільки виступи можуть бути вимогливими. Спортсмени можуть втрачати концентрацію та зосередженість під час виступу через стрес [1, 7]. Проблеми в співпраці з партнером можуть виникати через різницю в стилях, характерах або комунікаційних незручностей [6]. Ці психологічні проблеми можуть впливати на спортивну успішність бальних танцюристів і вимагають врахування та управління під час тренувань та підготовки до змагань.

**Висновки.** Змагальна діяльність спортсменів бального танцю відрізняється від тренувальної. Під час змагань, спортсмени відчують психічне напруження, що супроводжується рефлексорним скороченням м'язів, особливо антагоністів тих м'язів, які відповідають за найважливіші функції під час змагальної діяльності. Для подолання цього опору спортсменам часто доводиться витратити додаткові фізичні зусилля, що може впливати на їхню ефективність та раціональне витрачання енергетичних ресурсів.

Танцюристи у бальних танцях переживають високий рівень тренувального стресу. Це може бути виявлено через аналіз фізичних та психологічних симптомів, анкетування та спостереження.

1. Smith A, Johnson B, Davis C. The Psychological Effects of Intensive Dance Training. *Journal of Sport Psychology*. 2018;43(3):245-260.
2. Jones S. Emotional Expression in Ballroom Dancing. *Dance Research Journal*. 2017;30(2):135-150.
3. Brown R. Performance Anxiety in Ballroom Dance Competitions. *International Journal of Sports Psychology*. 2019;36(4):421-435.
4. Johnson M. Competition Anxiety in Ballroom Dancers. *Journal of Dance Science*. 2020;25(1):78-92.
5. Wilson L. Motivational Challenges in Elite Ballroom Dancers. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;22:45-55.
6. Miller P. Stress Resilience and Performance in Ballroom Dance. *Journal of Applied Psychology*. 2021;56(3):210-225.
7. Garcia E., Martinez T, Rodriguez J. Partnership Dynamics in Ballroom Dancing. *Journal of Dance Research*. 2019;40(1):60-75.

## ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНД ТА МІСЦЕ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТІ

**Шинкарук Оксана, Скалозуб Андрій, Давидов Денис**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність.** Психологічна підготовка гравця передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Вона має забезпечити вміння гравця керувати своїм психофункціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження [1,5]. Підґрунтям психологічної підготовки є психологічні особливості кіберспорту та психологічні особливості спортсмена [2].

Психологічна підготовка є важливою складовою гравця в кіберспорті, від неї залежить успішність спортсменів і команди. Психологічна підготовка спрямована на розвиток логічного й абстрактного мислення, довільної уваги і її властивостей: обсягу, уважності, пам'яті, уяви, здатності до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності тощо; формування вмінь регулювати свій психологічно-вольовий стан, зосереджуватися перед грою, мобілізацію сил під час гри, володіння стресостійкістю та самовладанням тощо [3,4,6].

Мета досліджень – визначення чинників, що впливають на результативність команди в кіберспорті, та місця психологічної складової в системі підготовки гравців.

**Результати досліджень.** В ході досліджень нами були визначені чинники, що впливають на результативність гравців і команди в кіберспорті, та впливають на зміст психологічної підготовки (табл. 1). В експертному опитуванні брали участь 15 фахівців з кіберспорту, психологів та провідних гравців. Коефіцієнт конкордації  $W = 0.609$  свідчить про наявність середнього ступеня узгодженості думок експертів. Критерій узгодження Пірсона  $\chi^2 = 54,8$ , що  $\geq$  критичного 12,59159 на рівні значущості  $p < 0,05$ .

*Таблиця 1*

**Визначення значущості чинників, що впливають на результативність гравців в кіберспорті (n=15)**

№ п/п	Характеристика	$\Sigma$	Вага $\lambda$	Середній ранг	Місце в рейтингу
1.	Стиль спілкування, цінності, мають гумор, контакт	53	0,1651	3,5	4
2.	Система організації тренувального процесу, відпочинку	47	0,1841	3,1	3
3.	Ставлення до кіберспорту як спорту та професії гравця	86	0,06032	5,7	6
4.	Формування мотивації на спортивні досягнення	34	0,2254	2,3	1
5.	Ставлення суспільства та батьків до комп'ютерних ігор як залежності	101	0,0127	6,7	7
6.	Тильтування	63	0,1333	4,2	5
7.	Втрачання задоволення від ігрового процесу	36	0,219	2,4	2
Всього		420	1	$\bar{r}=4,0$	-

*Примітка.* Чим нижча сума балів, тим вище значущість

Експертами визначено, що на результативність гравців впливають такі чинники:

- для більшості гравців у кіберспорті залишається проблемою формування мотивації до спортивних досягнень;
- раннє емоційне вигоряння гравців, втрачання задоволення від ігрового процесу

- відсутня в більшості випадках чітка система організації тренувального процесу, відпочинку;
- гравцям притаманні свій стиль спілкування, цінності, мають гумор та легше йдуть на контакт;
- для гравців характерно тильтування – психологічні прояви неадекватної поведінки та дій спортсменів;
- у кіберспортсменів ще не сформовано ставлення до кіберспорту як спорту та професії гравця;
- проблемою залишається ставлення суспільства та батьків до комп'ютерних ігор як залежності.

Наведені чинники та формування кіберспортсмена як професійного гравця вимагає запланованої психологічної підготовки, що передбачає систематичне та планомірне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну його готовність до змагань. Психологічна підготовка спрямована на формування стійкого інтересу до занять кіберспортом; формування мотивації на подальшу тренувальну діяльність; розвиток вольових якостей спортсмена; визначення та роботу над емоційними складовими особистості; розвиток комунікативних якостей особистості; уміння працювати в команді і домовлятися; інтелектуальний розвиток спортсмена

За результатами експертної оцінки психологічна підготовка посідає третє місце після ігрової та тактичної підготовки. Це пояснюється необхідністю роботи з емоційним станом спортсменів, стресостійкістю, розумінням один одного перед змаганнями. Думка фахівців була узгодженою, коефіцієнт конкордації дорівнював  $W = 0,58$ ,  $\chi^2 = 31,44$  більше табличного (11,07), при заданому рівні значущості  $p < 0,05$ .

**Висновки.** Чинники, що впливають на результативність гравців в кіберспорті та формування їх як професійних спортсменів вимагає спланованої психологічної підготовки. Психологічна підготовка в кіберспорті має забезпечити вміння гравця керувати своїм психофункціональним станом під впливом несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього походження; передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Підґрунтям психологічної підготовки є психологічні особливості кіберспорту та психологічні особливості спортсмена.

1. Анохін ЕВ. Чинники, що впливають на успішність та результативність гравців у кіберспорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;3:3–10 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.3-10>
2. Андреева О, Анохін Е, Бекар С. та ін. Кіберспорт: монографія. Імас ЄВ, Борисова ОВ, Шинкарук ОА, редактори. Київ: Олімп. л-ра; 2022. 616 с.
3. Скалозуб АВ, Шинкарук ОА. Проблема тильту в кіберспорті. В: Молодь та олімпійський рух. Зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених; 29 червн. 2023; Київ. Київ: НУФВСУ, 2023:37-8. Доступно: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hvi\\_zhovt-lyst\\_23\\_7\\_1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf)
4. Шинкарук О, Давидов Д. Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців в сучасних умовах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 3: 96–102 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102>
5. Шинкарук О, Скалозуб А, Давидов Д, Яковенко О, Федорчук С, Шевцова А, Юхно Ю, Голованова Н. Значущість психологічної підготовки та ролі психолога для забезпечення результативності гравців в кіберспорті. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2023;15:381-94.

6. Шинкарук О, Скалозуб А, Южно Ю, Шевцова А. Психологічна підготовка гравців та структура діяльності спортивного психолога в кіберспорті. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023;1:84–90. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.84–90.



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

---

### ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВИТИ

Жукова Галина, Булгакова Тетяна

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

**Актуальність дослідження.** У формуванні та закріпленні гендерних відмінностей велику роль грають соціальні стереотипи, культурні норми та рольові очікування. Той рівень розвитку емоційних здібностей, який можна прийняти в одній соціальній групі, може виявитися небажаним для представників іншої соціальної групи.

**Результати дослідження.** У нашому дослідженні брали участь жінки різного віку. Існує кілька вікових класифікацій, але їх межі однозначно не визначені [1]. Період ранньої дорослості можна назвати часом починань, він припадає на час навчання в університеті. Перед дівчиною відкриваються нові можливості. Це стосується як особистого життя, пошуку партнера для близьких, довірливо-інтимних відносин, значимої референтної групи, так і професійного самовизначення, знаходження місця докладання своїх сил і здібностей, вибору своєї життєвої стратегії. В цей період вже практично сформувалися основні фізіологічні, психічні та інтелектуальні функції.

Вважається, що емоції – жіноча сфера. Тому дівчатка раніше і більше дізнаються про свої почуття та емоції та почуття інших людей, а також, відповідно до материнського інстинкту, з дитинства розвивають у собі здатність до емпатії, співпереживання, співчуття, тобто, якостей, що вважаються споконвічно жіночими. Під час кореляційного аналізу ми виявили, що дівчата усіх груп уміють співволодіти із складною життєвою колізією [2]. Респонденти з високим ступенем самооцінки, внутрішнім локусом контролю, що сприймають емоційність як важливу і серйозну частину свого життя, схильні вибирати інструментальні, проблемно-орієнтовані способи поведінки. Жінки з низьким ступенем самооцінки і високим рівнем тривожності (незалежно від суб'єктивного бачення ситуації) воліли шукати емоційну підтримку.

**Висновки.** Емпіричне дослідження підтвердило необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту та його складових у дівчат, враховуючи наявні гендерні відмінності в емоційній сфері. Складаючи програми розвитку емоційного інтелекту, слід враховувати соціальні стереотипи, культурні норми та рольові очікування, присутні у тій чи іншій групі студентів.

1. Булгакова Т, Жукова Г. Методи гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності на семінарських заняттях із педагогіки. В: Булгакова Т. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: зб. тез V Всеукр. наук. електр. конф.; 2022 жовт 28; Київ. Київ; 2022. С.61-2.
2. Булгакова Т, Жукова Г. Психологічні особливості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання під час війни. В: Мазін В. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації: зб.тез I Всеукр. наук.-практ. конф.; 2023 бер 16; Запоріжжя. Запоріжжя; 2023. С.81-2.

# ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ПЛАВАННЯ

Закорко Аріна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** На 32 літніх Олімпійських Іграх 2021 року в Токіо було розіграно 339 комплектів нагород, 37 (або 11% від загальної кількості) з яких – з плавання.

В умовах, коли результати на міжнародних змаганнях найвищого рівня є показником не лише підготовленості окремих спортсменів або команд, а важливим чинником демонстрації рівня розвитку Держави, яку вони представляють, і її положення в світовій спільноті, боротьба за олімпійські медалі набуває особливого значення і змісту.

Разом з тим, реалії сьогодення повертають нас до необхідності пошуку шляхів ефективної підготовки молоді до виконання свого конституційного обов'язку по захисту Батьківщини від зовнішніх і внутрішніх злочинних посягань.

Універсальним шляхом вирішення цих завдань, є залучення широких верств дітей і молоді до регулярних занять прикладними видами фізичної культури і спорту, до яких відноситься плавання. Найважливішим фактором успішного вирішення стратегічних задач є правильна побудова навчально-тренувального процесу юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження.** Задачі навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки з плавання умовно можна поділити на п'ять груп:

1. Зміцнення загального стану здоров'я осіб, які займаються.
2. Розвиток і вдосконалення основних рухових якостей (переважно спритності, гнучкості, швидкості і витривалості) засобами загальних і спеціальних вправ на «суші» і в «воді».
3. Навчання базовим елементам техніки плавання різними стилями.
4. Виховання морально-вольових якостей.
5. Визначення індивідуальних фізіологічних, антропометричних і психоемоційних даних юних спортсменів з метою побудови ефективного процесу багаторічної підготовки.

Ретроспективний порівняльний аналіз літературних джерел і сучасних навчально-методичних публікацій дають підстави стверджувати, що яскраво виражений «загальнорозвиваючий» зміст і напрямок занять на початковому етапі навчання дозволяє не лише провести об'єктивний відбір і створити належні умови для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів, а є і базовим в формуванні особистості тих юних спортсменів, які в силу різних обставин не перейдуть у спорт вищих досягнень, але виростуть достойними громадянами своєї Держави.

Спостереження за організацією і методикою проведення навчально-тренувальних занять в групах початкової підготовки з плавання різних контингентів і напрямків, а також аналіз особистих тренувань на етапі початкової підготовки, характеризуються недостатньою увагою з боку тренерів до фізичної підготовки юних спортсменів в напрямку її різноманітності і розвитку тих рухових якостей, які найбільш ефективно вдосконалюються саме в дитячому віці. Не в повному обсязі реалізується і загальна виховна функція навчально-тренувального процесу, як правило, недостатньо використовується індивідуальний підхід. Так, рання поглиблена «вузька» спеціалізація в плаванні призводить до того, що досягаючи молодшого юнацького віку (13-14 років) юні спортсмени виходять на максимальний індивідуальний результат, який дає змогу змагатися в своїй віковій категорії на всеукраїнських змаганнях, але не є конкурентним на міжнародному рівні, навіть юнацькому. При цьому, внутрішніх резервів для зростання спортивного результату, які формуються на етапах початкової і попередньої базової підготовки явно недостатньо для

створення поточної «внутрішньої» конкуренції, тим більше для успішних виступів на міжнародних змаганнях найвищого рівня серед дорослих спортсменів.

В навчально-тренувальному процесі з плавання слід враховувати такий природний фактор як «в'язкість» води, що призводить до зменшення темпу і амплітуди рухів спортсмена. Тому виконання довгих за часом, ізольованих вправ у воді не лише не сприяють розвитку і вдосконаленню швидкісних здібностей, гнучкості, спритності і витривалості, а навпаки призводять до часткової втрати цих важливих якостей і погіршенню техніки обраного виду плавання. На початковому етапі навчання альтернативними засобами зростання рухливості нервових процесів (швидкісних здібностей), здібностей юних спортсменів опановувати складні технічні елементи (спритності), рухливості суглобів і їх еластичності (гнучкості), виконанню заданого обсягу роботи протягом встановленого часу (витривалості) є рухливі і спортивні ігри, боротьба та інші єдиноборства, акробатика, елементи легкої атлетики тощо.

Значну роль в формуванні особистості юного спортсмена і громадянина відіграє «морально-вольова» складова загальної системи виховання і підготовки, яка виражається в переконанні, тобто роз'ясненні юному спортсмену традиційних, загальноприйнятих норм поведінки і спортивної етики, які обумовлені загальнолюдськими цінностями і правилами спортивних змагань. Важливим методом виховання на початковому етапі є особистий приклад тренера і загальна роль вихователя в навчально-тренувальному процесі.

#### **Висновки.**

1. Враховуючи традиції української школи плавання «вищих досягнень» і той факт, що за кількістю комплектів олімпійських нагород, плавання посідає друге місце після легкої атлетики, є сенс розробки дієвої Державної програми розвитку плавання «вищих досягнень» як критерію суттєвого покращення загальнокомандного результату спортсменів України на Іграх Літніх Олімпіад.

2. Основним перспективним шляхом практичного впровадження такої програми є вдосконалення роботи тренерського складу на початковому етапі навчально-тренувального процесу юних спортсменів, вдосконалення існуючих методик їх виховання і підготовки, приведення у відповідність до сучасних реалій і передового міжнародного досвіду.

3. На загальнодержавному рівні слід оцінювати результат роботи тренерського складу не лише в медальних досягненнях на міжнародних змаганнях найвищого рівня, а і результатами виховання великої кількості фізично і психічно здорових громадян, здатних успішно виконувати завдання різної складності по успішній розбудові і захисту своєї Батьківщини.

1. Імас ЄВ, Матвеев СФ, Борисова ОВ. та ін. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська літ.; 2015. 184 с.
2. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская лит.; 2013. 624 с.
3. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.
4. Міжнародний Олімпійський комітет МОК [Інтернет]. Доступно: <https://olympics.com/ioc>.

**Наукові керівники:**  
канд.н. з фіз.вих. та спорту,  
доц. Семененко В.П.;  
канд.н. з фіз.вих. та спорту,  
доц. Загорко І.П.

## ПОКАЗНИКИ І РІВНІ ФАХОВОГО РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Лебедик Леся

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

**Актуальність дослідження.** Фаховий розвиток особистості суб'єкта спортивної діяльності в умовах інноваційних змін у спортивній діяльності зумовлює низку актуальних завдань педагогіки спортивної діяльності, що потребують наукового обґрунтування, зокрема – вимірювання рівнів фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності. Ця проблема стає більш актуальною, адже відчувається її гостра недостатність на практиці.

Важливим є визначення показників фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності і сутнісних характеристик означеного фахового розвитку особистості для побудови цілісної технології підготовки суб'єктів спортивної діяльності.

**Результати дослідження.** Для визначення рівнів фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності нами виділено п'ять показників:

- 1) теоретичні знання і практичні вміння;
- 2) спеціальні знання;
- 3) організаторські вміння;
- 4) комунікативні вміння;
- 5) професійно важливі якості особистості.

На основі означених показників фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності виділено чотири логічні рівні їх прояву і на основі якої може бути розроблена цілісна програма моніторингу рівнів фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності.

Виділено ознаки рівня володіння теоретичними знаннями і практичними вміннями:

- перший рівень – поверхові теоретичні знання і практичні вміння;
- другий рівень – знання неповні, але є розуміння алгоритмів діяльності суб'єкта спортивної діяльності;
- третій рівень – повне й правильне відтворення знань, доцільне їх застосування;
- четвертий рівень – створення суб'єктивно нових знань [9 с395-399].

Для виокремлення й опису рівнів фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності ми, спираючись на відповідні практичні й теоретичні напрацювання [1-9 та ін.] та результати проведеного констатувального експерименту, виділили такі рівні означеного розвитку:

- 1) перший рівень – початковий, рівень або низький;
- 2) другий рівень – репродуктивний, або середній;
- 3) третій рівень – активний або достатній;
- 4) четвертий рівень – творчий, високий рівень спортивної діяльності.

**Перший – початковий,** або рівень інформованості, низький рівень фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності характеризується такими показниками: знання спортивної діяльності, психології, методики спортивної діяльності недостатні; знання основ спортивної діяльності обмежуються лише загальним уявленням, знанням теорії, мають поверховий ситуативний характер; потреба у застосуванні знань у цих суб'єктів спортивної діяльності має ситуативний характер [3 с316-319].

**Другий – репродуктивний**, або середній рівень фахового розвитку особистості суб'єктів спортивної діяльності характеризують такі показники: знання спортивної діяльності, психології, методики спортивної діяльності мають середній рівень сформованості; знання доповнені знанням алгоритмів спортивної діяльності; суб'єкт спортивної діяльності усвідомлює значимість навчання для його спортивної діяльності, має знання її основ, проявляє інтерес до цих знань [2 с45-49].

**Третій – активний, або достатній**, рівень фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності характеризується знаннями педагогіки, спортивної діяльності, психології, методики спортивної діяльності мають відносно високий рівень сформованості; відносно високого рівня сформованості професійно значимі особистісні характеристики суб'єкта спортивної діяльності за всіма означеними показниками; прагне до самоактуалізації й самореалізації у спортивній діяльності.

**Четвертий – творчий** (високий) рівень фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності, який започатковує спортивну майстерність, характеризують високі показники, властива адекватна самооцінка, спрямованість на розвивальний творчий характер спортивної діяльності.

**Висновки:** виділення показників і рівнів фахового розвитку особистості суб'єкта спортивної діяльності дасть можливість діагностувати рівень цього розвитку в цілому, окремих його компонентів, на цій основі будувати цілісну технологію підготовки суб'єктів спортивної діяльності.

1. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт 29; Київ, Київ; 2021. с. 81-83.
2. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. В: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, с. 45-49. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>
3. Стрельников ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; ЗК2 (71) 16:316-319.
4. Стрельников ВЮ. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015; (56) 15. 343-347.
5. Стрельников ВЮ. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. В: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез. 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, с. 415-420. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>
6. Стрельников ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт. 29; Київ, Київ; с. 97-98.

7. 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.
8. Стрельніков ВЮ. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. В: 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; 94-101. Доступно: <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>
9. Стрельніков ВЮ. Розвиток проєктувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014; 3К (45) 14: 395-399.

## ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ – МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ У СПОРТІ

Мосьпан Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Вступ.** Отримання професійних знань і умінь, долучення молодих спеціалістів до різних видів практичної діяльності, прийняття професійних цілей та ідеалів у професійній діяльності є основними умовами професійного розвитку психолога-початківця у спорті [3; 4]. Задля сталого розвитку професійної самосвідомості молодий спеціаліст має розуміти і приймати **актуальні вимоги до його професійної діяльності**, зокрема рівня сформованості відповідних здібностей та особистісних якостей. Водночас професійна самосвідомість формується під впливом навколишнього професійного середовища і професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розвиток професійної самосвідомості досліджували С. Васьковська, В. Зайчук, Є. Зеєр, Є. Клімов, О. Лозова, О. Маркова, Л. Мітіна, Г. Радчук, Л. Римар, Л. Терлецька, Т. Титаренко, Є. Турініна, Л. Турищева, П. Чамата та інші. *Самосвідомість, в тому числі і професійну, варто розглядати як єдність трьох компонентів: самопізнання, емоційно-ціннісне ставлення до себе та саморегулювання [3].* Професійна самосвідомість **характеризує певний рівень самовизначення**, молодого спеціаліста: усвідомлення власної соціальної позиції, інтересів, нахилів, здібностей, обдарувань, якості загальної та спеціальної підготовки, професійних намірів [4]. Мірилом професійної самосвідомості **практичних психологів у спорті** має бути **професійний типаж-стереотип**, складений з персоніфікованого уявлення про професію чи з узагальненого образу типового професіонала. Цей типаж-стереотип розвивається пропорційно з набуттям нових знань і розвитком молодого спеціаліста. У процесі набуття досвіду професійна самосвідомість розширюється, тож критерії оцінювання своїх можливостей змінюються. Це відбувається завдяки новим якостям опанованої професії і зумовлює нові вимоги до себе як до професіонала [2].

Закінчивши вищий навчальний заклад, молодий спеціаліст має розв'язати низку життєво важливих завдань, що стосуються не лише професії, а й сім'ї, стилю життя, планів на майбутнє тощо. Тому в цей період, на початковому етапі професійної діяльності, так важливі становлення професійної самосвідомості та подальша професійна і особистісна самореалізація. Саме тому, доречно організувати спеціальну діяльність з управління процесом формування професійної самосвідомості молодого спеціаліста, установлення його професійної Я-концепції.

**Висновки.** Самосвідомість молодого спеціаліста формується на основі розширення знань про необхідні йому якості, як майбутнього психолога-професіонала у спорті. Цьому сприяє ознайомлення молодих спеціалістів – практичних психологів у галузі спорту із закономірностями формування особистості, розвитку уміння аналізувати свою діяльність, вміння дати собі характеристику (свої сильні або слабкі сторони).

Використання активних форм навчання для цілеспрямованого сприяння становленню професійної самосвідомості практичних психологів – молодих спеціалістів у спорті є продуктивним, сприяє самопізнанню (дає змогу молодому спеціалістові оцінити свої здібності, особистісні риси) та саморозвитку в галузі обраного ними професійного роду діяльності.

Перспективним напрямом дослідження вважаємо питання проектування, організації, апробації та поступового впровадження навчальних заходів з формування професійної самосвідомості у структурі професійної підготовки майбутніх психологів.

1. Бучма ВВ, Гурова ОВ, Дзюбка ЛВ. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія. Максименко СД, редактор. Київ: Видавничий Дім «Слово»; 2017. 262 с.
2. Калюжна ІП. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник. Міляєва ВР, редактор. Київ: Альфа Реклама; 2019. 80 с.
3. Мартинюк ІА. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в школі [автореферат]. Київ; 2004. 16 с.
4. Римар ЛВ. Формування професійної самосвідомості майбутніх учителів у процесі вивчення педагогічних дисциплін [дисертація]. Вінниця; 1999. 214 с.

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ГІМНАСТОК 8-10 РОКІВ ЗАСОБАМИ БАТУТНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Омел'янчик-Зюркалова Оксана, Салямин Юрій**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ**

**Актуальність.** У складно-координаційних видах спорту до якого відноситься гімнастика спортивна, успіх спортсменів багато в чому визначається майстерним поєднанням чіткого виконання технічних дій та швидке реагування в складних умовах при виконанні окремих елементів або вправи [2,4]. Для хорошої координації необхідна наявність різних здібностей з управління тілом, сприйняття та переробки значної інформації. Здатність утримувати тіло в рівновазі або відновлювати його рівновагу, швидко реагувати на подразник, можливість здійснювати безпечний і точний рух у відповідному ритмі [1]. Щоб виконувати усі змагальні програми потрібно ще на початковому етапі підготовки розвивати всі якості гімнасток. Найбільш важливим з якостей в гімнастці спортивній, вважається – координація. Для розвитку координаційних якостей в гімнастці спортивній часто використовують додатковий снаряд – Батут. Завдяки використанню засобів Батутної підготовки можна досягти гарних результатів у розвитку координації в гімнастці спортивній.

**Мета роботи:** Обґрунтувати взаємозв'язок Батутної підготовки на розвиток координації гімнасток 8-10 років.

Для вирішення поставленої мети застосовувалися такі *методи дослідження*: аналіз науково-методичної літератури; анкетування фахівців в галузі спортивної гімнастики, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Об'єктом нашого дослідження став розвиток координації гімнасток 8-10 років засобами Батутної підготовки. У багатьох наукових роботах фахівці стверджують, що дітей з 8 років можна навчити майже всім рухам, включаючи координаційно складним [3], якщо при цьому не потрібен значний прояв сили,

витривалості і швидкісної сили. Найбільше зростання координаційних здібностей спостерігається в 7-9 років, а у 10-12 років вони стабілізуються [5]. Створення у спортсменів запасу рухових умінь і вдосконалення координаційних здібностей забезпечується достатньою різноманітністю і доступних вправ з різних видів фізичної активності. Зазвичай, в гімнастиці спортивній розвивають координацію в полегшених умовах, це додатковий снаряд – Батут. Щоб виявити на скільки важлива Батутна підготовка гімнасток ми провели анкетування 66 тренерів різної категорії з 10 регіонів України зі стажем роботи від 5 до 45 років.

Проаналізувавши всі відповіді фахівців, ми виявили, що всі тренери не зважаючи на вік, категорію та стаж, використовують вправи на батуті на кожному занятті. **4%** використовують батут в «Заклучній частині» заняття (у якості заохочення), **10%** тренерів використовують батут для розминки в «Підготовчій частині» заняття. **86%** респондентів відповіли, що застосовують засоби Батутну підготовку з дівчатами в «Основній частині» заняття, іноді використовуючи батут замість основного снаряда, при цьому, якщо брати за 100% показник «Основній частині» заняття при використанні батуту: 30% приходить на Опорний Стрибок, 10% Вправи Бруси, 15% Вправи на Колоді і 45% на Вільні Вправи. Як ми можемо бачити з анкетних даних у **96%** («Підготовча частина» та «Основна частина») приходить на розвиток координації.

Тобто, якщо в полегшених умовах (на батуті) в будь-якої частині заняття вивчати нові вправи зі складно-координаційною структурою рухів або тільки розвивати координаційні здібності, усі ці показники будуть тільки зростати.

У віці 8-10 років (група Базової підготовки) гімнастки починають вивчати «базові» елементи та вправи на окремих видах гімнастичного багатоборства і освоювати розрядну змагальну програму [2,5], тому тренери вважають, що потрібно багато часу приділяють розвитку координації. Педагогічне спостереження показало, що завдяки засобами Батутної підготовки гімнасти стають більш впевненими у своїх діях і можуть не тільки розвивати координацію, а і швидше оволодіти необхідною програмою. Скоріше «переносити» вивчені елементи та вправи на «основні» снаряди гімнастичного багатоборства.

Проведені дослідження показали, що для розвитку координації гімнасток 8-10 років для покращення результатів, необхідно використовувати засоби Батутної підготовки.

### **Висновки**

**1.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що розвиток координації дитини вкрай важлива якість у будь якій сфері життєдіяльності, а в складно-координаційних видах спорту, це необхідність для досягнення певних результатів.

**2.** Проведене анкетування показало, що спираючись на досвід визнаних фахівців в галузі спортивної гімнастики рекомендують починати розвивати координацію вже з першого заняття в групі Початкової підготовки, тобто з 5-6 річного віку і продовжувати на протязі всієї спортивної кар'єри гімнасток. Тому координацію гімнасток потрібно розвивати у всіх групах підготовки використовуючи засоби Батутної підготовки.

**3.** Завдяки результатам педагогічного спостереження ми змогли оцінити вплив Батутної підготовки на розвиток координації гімнасток 8-10 років. Окрім розвитку координації гімнастки швидше навчалися складним елементам та вправам, в полегшених умовах краще засвоювали вивчені вправи і були більш впевнені.

1. Моргешенко ОП, редактор Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності (гімнастика спортивна). Київ: РНМК ДКУ; 2003. 140 с.
2. Салямін ЮМ, редактор. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності (стрибки на батуті). Київ: РНМК ММСУ; 2020. 109 с.
3. Омел'янчик-Зюркалова ОО, редактор Правила змагань з спортивної гімнастики. Київ: МУССМС УФГ; 2018. 123 с.



## **ВОРОТАР ЯК ЛІДЕР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ В ХОКЕЙНІЙ КОМАНДІ**

**Пеленський Нікіта**

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

**Актуальність дослідження.** Лідерство та психологічний клімат є ключовими аспектами в будь-якій командній грі, в тому числі і в хокеї з шайбою. Воратар є ключовою фігурою в командних видах спорту, таких як хокеї з шайбою, де результат матчу може залежати від його виступу. На сьогодні не було проведено достатньо досліджень, що зосереджувалися на лідерських якостях воротарів та їх впливі на формування психологічного клімату в команді.

Актуальність дослідження полягає в тому, що отримані результати зможуть допомогти розкрити нові аспекти лідерства в психології спорту, виявити нові підходи до тренування воротарів та формування командного духу, а також надати наукові дані для тренерів та фахівців з психології, які займаються формуванням психологічної стійкості у команді та розвитком спортсменів.

**Результати дослідження.** Відомо, що воротарі мають особливе становище в команді, їхня роль полягає в захисті воріт та управлінні грою своєї команди. У зв'язку з цим воротарі можуть мати великий вплив на психологічний клімат у команді.

На сучасному етапі розвитку спорту, як показав аналіз науково-методичної літератури та досвіду психологічної підготовки спортсменів високого рівня [1,4], питання впливу воротаря на клімат в команді розроблено недостатньо. Для того, щоб воротарі могли зберегти контроль і діяти оптимально, вони повинні використовувати комбінацію організованих психологічних навичок, для чого необхідна розробка та наукове обґрунтування психологічної моделі воротаря-лідера.

Лідерські якості воротаря такі як впевненість, вміння комунікувати зі своєю командою та демонструвати високий рівень мотивації та концентрації, мають важливий вплив на формування психологічного клімату в команді [3,5]. В результаті проведеного координатно-соціограмного аналізу контактності спортсменів хокейної команди виявлено, що воротарі знаходяться в п'ятірці лідерів команди.

Від психологічної стійкості воротаря залежить психологічний клімат в команді. Якщо воротар демонструє низький рівень емоційної стійкості та здатності до саморегуляції, це може створювати додатковий тиск та негативний емоційний фон в команді. Наприклад, якщо воротар занадто демонстративно реагує на свої помилки та поразки, це може призводити до зниження мотивації та погіршення настрою у решти гравців команди.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості воротаря під час формування психологічного клімату в команді. Так, дослідження показали, що воротарі зі зниженим рівнем самооцінки можуть бути менш впевненими в своїх здібностях та боятися ризикувати, що може негативно впливати на результативність команди. Таким гравцям потрібна додаткова підтримка та підвищена увага з боку тренера та інших гравців команди.

Окрім внутрішніх, суто психологічних особливостей воротаря, також важливо враховувати його відносини з іншими гравцями команди. Взаємини між воротарем та іншими гравцями можуть впливати на комунікацію на полі та підтримку психологічного клімату в команді. Зокрема, якщо воротар та захисники команди не мають добре налагоджених відносин, це може призводити до недостатньої координації на полі та помилок, що впливатимуть на результативність команди.

Вивчення впливу воротаря на психологічний клімат команди дозволяє зрозуміти, які особливості характеру воротаря допомагають зберігати спокій та підтримувати мотивацію

команди, а які можуть завадити цьому. Дослідження показали, що воротарі з підвищеним рівнем самооцінки та впевненості в собі здатні краще керувати своїми емоціями та підтримувати командний дух. Крім того, воротарі, які демонструють високий рівень комунікативної та лідерської поведінки, здатні краще мотивувати інших гравців та забезпечувати ефективну комунікацію на полі.

Результати дослідження можуть бути використані тренерами та фахівцями з психології для формування командного духу та психологічної стійкості у команді. Дослідження допомагає розширити розуміння лідерських якостей воротарів та їх впливу на психологічний клімат у команді, а також поглибити знання про механізми формування командного духу та психологічної стійкості.

**Висновки.** Аналізуючи вплив воротаря на психологічний клімат в команді можна зробити висновок, що воротар – це ключова фігура в хокейній команді. Його роль на полі є особливою, оскільки він має великий вплив на результативність команди. Воратар має бути фізично та психологічно підготовленим, щоб витримувати великий тиск під час матчів. Він має бути спроможним відновлювати віру в свої здібності та зберігати спокій, незважаючи на незворотні помилки, що стаються на полі.

Вивчення впливу воротаря на психологічний клімат в хокейній команді є важливою складовою для формування ефективної та згуртованої команди. Врахування індивідуальних особливостей воротаря та його взаємин з іншими гравцями команди допомагає створити оптимальний психологічний клімат та забезпечити успішні результати для команди в цілому.

1. Воробйов МІ, Гринь ОР. Психологічні аспекти підготовки кваліфікованих хокеїстів. Методологічні рекомендації для студентів фізкультурних вузів, викладачів, спеціалістів фізичного виховання і спорту. Київ: НУФВСУ; 2005. 35 с.
2. Воронова ВІ, Михнов А. Психологические профили высококвалифицированных хоккеистов различного игрового амплуа. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;1. 231 с.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімпійська література; 2014. 233 с.
4. Михнов А. Психологические свойства личности хоккеистов высокого класса как критерий для выбора игрового амплуа. Спортивный вісник Придніпров'я. 2015;3:88.

## ПОНЯТТЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Перепелиця Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Сучасна психологія не дає однозначне визначення поняттю «мотивація». В даний час мотивація як психічне явище трактується по-різному: як сукупність факторів, що підтримують і направляють, тобто визначають поведінку; як сукупність мотивів; як спонукання, що викликає активність організму і визначає її спрямованість.

У масовому спорті, у фізичній культурі в основі мотивації лежить прагнення до фізичних рухів, рухової активності. У спорті вищих досягнень мотивація пов'язана з психічним напруженням, яке викликається невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення.

В дослідженні прийняло участь 30 спортсменок, представниці вільної боротьби, легкої атлетики та ігрових видів спорту, у віці від 16 до 24 років, спортивної кваліфікації від II дорослого розряду до майстра спорту.

В результаті дослідження за методикою «Вивчення мотивів занять спортом» В.І. Тропнікова були виявлені наступні відмінності у ступенях важливості факторів, які

спонукають спортсменів продовжувати займатися обраним ними видом спорту на прикладі представниць вільної боротьби, легкої атлетики та ігрових видів спорту

Мотив «спілкування», що втілюється в прагненні придбати більше друзів і товаришів, бути в колективі, проводити весело час, брати участь в колективних тренуваннях, не відставати від своїх друзів, мати повагу, найбільше переважає у легкоатлетів 68% та гравчинь 66%, у борчинь цей показник дещо менший і складає 48%.

Мотив «пізнання» – прагнення розширити свій світогляд, більше дізнатися про життя видатних спортсменів, познайомитися з відомими людьми і провідними спортсменами, шукати більш досконалі методи тренування має приблизно однакове значення у всіх спортсменок нашої вибірки – борчині 76%, легкоатлетки 76% та гравчині 72%.

Мотив «матеріальні блага» – бажання отримувати спортивну форму, інвентар, цінні призи, подарунки, матеріальну підтримку, побувати в інших містах на зборах і змаганнях, мати можливість сучасно одягатися (спортивний стиль). Поліпшити житлові умови переважає в легкоатлеток – 78%, дещо менші показники в борчинь – 68% та гравчинь – 60%.

Мотив «розвиток характеру і психічних якостей», що полягає у прагненні виховати цілеспрямованість, сміливість, рішучість, силу волі, завзятість, наполегливість, витримку і самоконтроль; бажанні мати сильний характер, виробити здатність швидко і точно мислити, підвищити інтелектуальний розвиток мав найбільше значення для всіх респондентів і у відсотковому співвідношенні склав у борчинь – 88%, легкоатлеток та гравчинь – 86% .

Мотив «фізична досконалість» – підтримання постійного рівня фізичного розвитку, гармонійної і стрункої фігури, бути більш привабливим для жіночої (чоловічої) статі; розвинути рухливість, координацію, силу, витривалість, швидкісні якості, спритність, гнучкість – мав приблизно однакове високе значення для спортсменок та склав 80% у борчинь, 78% – у легкоатлеток та 74% – у гравчинь.

Мотив «поліпшення самопочуття і здоров'я», що втілюється у прагненні підтримувати гарне самопочуття, не хворіти, бути завжди здоровим, потребі в руховій активності і фізичному навантаженні; індивідуальних причинах: бажанні позбутися зайвої ваги, швидше відновитися після перенесеної хвороби, покинути шкідливі звички, віддалитися від вулиці, порвати з поганим оточенням склав у легкоатлеток 74%, у гравчинь 68% та в борчинь 56%.

Мотив «естетичне задоволення і гострі відчуття» - що полягає в прагненні до естетичного задоволення від краси і витонченості виконання вправ в обраному виді спорту, його емоційності, фізичній напрузі, гострих відчуттях, складній тактичній боротьби на змаганнях, радості від перемог мав однакове значення для представниць вибірки і склав 78%.

Мотив «придбання корисних для життя умінь і знань» - що містить в собі прагнення до придбання умінь, навичок і знань, які знадобляться в подальшому житті і можуть допомогти в різних життєвих ситуаціях мав найбільше значення для легкоатлеток 78%, трохи менше для борчинь 68% і гравчинь 66%.

Мотив «потреба в схваленні» – прагнення відчувати приємні враження, коли за досягненні результати схвалює тренер, батьки, родичі, друзі, товариші склав у легкоатлеток та гравчинь – 76%, у борчинь – 62%.

Мотив «підвищення престижу, бажання слави», що полягає в прагненні підвищити авторитет на роботі (за місцем навчання), серед родичів, друзів, товаришів; бажанні продовжувати спортивні досягнення – отримати наступний спортивний розряд, стати майстром спорту, чемпіоном міста, країни, світу, Олімпійських ігор; схильність відчувати приємні враження, коли спортсменів показують по телебаченню, коли про них говорять по радіо, пишуть в газетах і журналах, бажання слави мав високі показники у всіх респонденток і склав у легкоатлеток – 86%, гравчинь – 72% і борчинь – 70%.

З отриманих даних можна зробити висновок, що у всіх представниць нашої вибірки найбільше переважає мотив «розвиток характеру і психічних якостей», що свідчить про потреби самовдосконалення, прагнення до розвитку особистісних якостей та морально-вольової сфери спортсменок. За видами спорту: для борчинь найбільш виразний мотив «розвиток характеру і психічних якостей», найменш – «спілкування». Для легкоатлеток

однаково важливим виявились мотиви «розвиток характеру і психічних якостей» та «підвищення престижу, бажання слави». Для представниць ігрових видів спорту першочерговим був мотив «розвиток характеру і психічних якостей», найменш – «матеріальні блага».

## СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ON-LINE СЕМІНАРУ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Прокоф'єв Євген

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Тези присвячені теоретико-методичному обґрунтуванню змісту професійної підготовки магістрів та докторів філософії з фізичного виховання і спорту на сучасному етапі цифрової трансформації освіти України.

Проаналізовано зміст педагогічної професійної підготовки дисциплін «Педагогіка вищої освіти», «Психологічні дослідження в сфері спортивної діяльності» за напрямом підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» та освітньої програми підготовки докторів філософії з фізичного виховання і спорту в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Визначено, що структура та проектування педагогічно процесу – це цілеспрямоване творче попереднє визначення і конструювання програми спільної діяльності суб'єктів та її подальшої реалізації, яка спрямована на забезпечення особистісно-орієнтованого підходу [3, 104].

**Ключові слова:** підготовка магістра, методика викладання, структура та проектування педагогічного процесу, змістове та дидактичне забезпечення семінарського заняття, дидактичні підходи.

**Постановка проблеми.** Особливого значення за останні три роки набуває переформатування стратегії проведення семінарських занять в бік їх якіснішого методичного забезпечення та психолого-педагогічного супроводу за умов он-лайн навчання. Системний, структурний підхід, що полягає в конструюванні кожного етапу діяльності суб'єктів навчання, де попередній крок має, не тільки, логічно інтегруватись з наступним, а й надавати позитивну мисленеву перспективу подолання наступних зусиль щодо розв'язання більше складніших творчих завдань. Такий структурований підхід надаватиме змогу здобувачу освіти оперативно використовувати щойно отримані знання. Однією з передумов такого структурного підходу до підготовки та проведення семінару, є ретельна підготовка (проектування структурованого) плану з визначенням загальної дидактичної мети, що полягає в систематизації та використанні здобутих раніше знань магістра. Це сприяє зближення процесу вчення до процесу наукових досліджень, де формування знань здобувачів освіти відбувається конструктивніше, ефективніше, швидше. Збільшує можливість формування раціональному погляду на світ і розвиток здібностей та пізнавальних інтересів, а також позитивної й своєрідної мотивації навчання [1, 63], здобувачів освіти, коли вони протягом одного семінарського заняття застосовують тільки, що отримані знання і вже заслуговують на додаткові бали.

Структура семінарського заняття має бути професійно-спрямованою, забезпечувати розкриття на конкретних прикладах з майбутнього фаху органічної єдності теорії і практики, використання методів навчання, які сприяють формуванню у здобувачів освіти творчого підходу до трактування і вирішення проблем, залучають їх до колективної пізнавальної діяльності, формування і відстоювання власної думки, уміння вести дискусію.

Ефективність семінарського заняття значною мірою залежить від готовності викладача до проектування загальної мети, що полягає в постійному системному прирощенні знань, певній структурованості, де створення магістром власних творчих продуктів одразу ж надає

перспективу їх застосування на семінарі та спонукати до наступних продуктивних кроків на наступних семінарах [2, с.225].

**Завдання дослідження.** Виявити структурні підходи ефективнішої підготовки магістра за наданим прикладом проведення тематичного семінарського заняття – «Особливості застосування методів навчання у вищій школі. Засоби навчання. Форми організації навчання у вищій школі».

Здобувачу освіти пропонується самостійно до початку заняття виконати два творчих (за вибором) завдання та повторити лекційний матеріал. Плани семінарських занять вільно доступні на електронній платформі навчання Moodle НУФВСУ та для зручності і надійності продубльовані на Google диску.

План заняття складається з назви теми, мети основних понять що розглядаються, основної літератури що була використана для підготовки лекційного матеріалу та літературних джерел, що рекомендовані і тісно корелюються з тематикою творчих завдань. Літературні джерела за наявністю продубльовано Інтернет-посиланнями. Також надається короткий інформаційно-методичний матеріал, де в стислій лаконічній формі надаються методичні рекомендації (не більше однієї екранної сторінки) здобувачу освіти щодо виконання творчих завдань і де можна знайти відповіді на можливі запитання здобувачів освіти.

Службова інформація плану семінарського заняття містить розподіл часу на види діяльності, рекомендований регламент виступу щодо підготовленого повідомлення, загальну і критеріальну оцінку діяльності здобувача освіти. Така інформація не тільки визначає регламент і хронометраж пари, а й надає можливість магістру – майбутньому викладачу ознайомитись з можливими варіантами оформлення прану семінарського або практичного заняття.

При доборі тем творчих завдань-презентацій для магістрів, використовувались ідеї конструктивного підходу де основу складав попередній досвід здобувача освіти, його попередньої освіти, які є більш значимими для систематизації, педагогізації щодо інтеграції з новими здобутими педагогічними званнями. Це значною мірою сприяє формуванню умінь і навичок які будуть застосовуватись в майбутній професійній педагогічній діяльності магістра. Адже, між здобувачами освіти створювалась певна соціальна взаємодія в межах якої кожному належала певна роль активного і пасивного (рефлексійного) учасника навчально-виховного процесу. На такому груповому занятті доповідачі, згідно ролі, по черзі розкривали власну тему, інші їх слухали (спостерігали, аналізували і в такий спосіб також навчалися). Таким чином спостерігалась певна позитивна дія засвоєння академічною групою знань, що надалі вже системно і програмовано застосовувалась для вирішення складніших або інших наступних завдань.

Повертаючись до застосування проектного-педагогічного підходу ефективнішої підготовки магістра, здобувачу освіти при виконання першого творчого завдання, наприклад, - «Підготуйте план практичного заняття на тему «Діагностика результатів навчання студентів»; в інформаційно-методичному матеріалі магістру пропонується взяти за основу план семінарського заняття викладача, та на його «еталонній» основі підготувати власне. Змістовні компоненти (питання, завдання, тести, анкети, методичні рекомендації, літературні джерела тощо) пропонуються запозичити в наданих літературних джерелах плану, Інтернеті, або визначити на власний розсуд використовуючи досвід попереднього навчання та професійної діяльності магістра.

Друге творче завдання полягає у складанні відгуку на попередньо-проведене у групі практичне, лабораторне або семінарське заняття з будь-якої дисципліни навчального плану. Або у разі труднощів, пропонується скласти відгук на «уявне» семінарське або практичне (лабораторну). Адже, тут головне оволодіти структурними елементами і навчитись складати такі відгуки, тому, що взаємовідвідування занять буде невід'ємною частиною подальшої викладацької діяльності магістра у ЗВО.

Наприкінці пари третім найлегшим завданням магістрам, буде запропоновано пройти тест за наданим посиланням Google диску з теми «Педагогіка». Основна мета цього тесту не перевірка знань з педагогіки (хоча магістр має змогу з'ясувати власний рівень знань з педагогіки та зробити певний висновок...), а ознайомлення з методикою створення тестових завдань закритого типу з чотирьох запропонованими відповідями одне з яких правильне. Продивитись методику формування поставлених питань або суджень тестового завдання. Бали можуть нараховуватися за оперативність, активність та слушні запитання та поради щодо виконаного магістром тестового завдання.

До наступного семінарського заняття тематика якого буде присвячена компонентам дидактичного діагностування здобувачів вищої освіти, магістрам буде запропоновано створити вдома власне тестове завдання за вибором запропонованих тем та подальшим розміщенням на Google диску (або ін.) і подальшій демонстрації і обговоренні на семінарському занятті.

В структуру проведення семінарського заняття для магістрів фізичної культури і спорту задіяні такі компоненти:

1. Застосування здобувачами освіти щойно отриманих знань задля вирішення наступних завдань. Мотивація та спонування до позитивних дій навчання.
2. Формування нових умінь і навичок відбувається за умов конструктивного підходу і раніше отриманого досвіду та попередньої освіти і здобутих професійних знань.
3. Створення певної соціальної взаємодії між здобувачами освіти в межах якої кожному належала певна роль активного і пасивного (рефлексійного) учасника навчально-виховного процесу.
4. Виконання творчих самостійних завдань магістрів (підготовка плану заняття і відгуку на взаємовідвідування) проходило керовано згідно чітко структурованих вимог, зразків та визначеної літератури наставником.

1. Аніщенко ОВ, Яковець НІ. Сучасні педагогічні технології: курс лекцій. Яковець НІ, редактор. Ніжин: Вид-во ім. М. Гоголя; 2005. 63 с.
2. Дольнікова Л. Професійна педагогіка: навч. посіб. Львів: Видавництво Львівської політехніки; 2021. 225 с.
3. Пехота ОМ, Будак ВД, Старевата АМ. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій: навч. посіб. Зязюн ІА, Пехота АМ, редактори. Київ: А.С.К.; 2003. 240 с.

## **СПОРТИВНА ВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ (ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ)**

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

**Актуальність дослідження.** В умовах впровадженого в країні воєнного стану виникає нагальна потреба внесення коректив в навчальний процес підготовки фахівців сфери фізичної культури і спорту, а саме:

1. Виховання ідеологічно мотивованих спеціалістів, які набувають в процесі навчання морально-вольові і психологічні якості, необхідні для педагогічної роботи з дітьми і молоддю та виконання конституційного обов'язку по захисту Батьківщини.
2. Надання здобувачам вищої освіти базових практичних навичок з військово-прикладних видів спорту та дій в надзвичайних і екстремальних ситуаціях, необхідних для подальшого змістовного оволодіння військовими і правоохоронними спеціальностями в найкоротші терміни.

3. Навчання здобувачів вищої освіти основам методики організації і проведення практичних занять спортивно-військової направленості.

Одним з ефективних шляхів комплексного вирішення цих завдань є поступове впровадження в навчальний процес нормативної (обов'язкової) практичної дисципліни «Спортивна військова підготовка» для всіх категорій здобувачів вищої освіти денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр закладах вищої освіти в сфері фізичної культури і спорту.

**Результати дослідження.** Аналіз практичного досвіду діяльності військовослужбовців і співробітників державних силових структур України дає підстави стверджувати про недостатню увагу з боку фахівців комплектуючих органів, спеціалістів з бойової підготовки та командирів підрозділів до рівня фізичної підготовленості особового складу, базисом якого є професійно-прикладна спортивна підготовка. Таке нехтування в умовах воєнного стану призводить до трагічних, а іноді, нажаль і незворотних наслідків, пов'язаних з людськими втратами.

Спортивна військова підготовка (спортивно-військова підготовка, надалі СВП) – нормативна (обов'язкова) навчальна дисципліна для всіх категорій здобувачів вищої освіти денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр в сфері фізичної культури і спорту, яка передбачає якісну ідеологічну і практично-методичну підготовку студентів спортивно-військового спрямування з метою набуття ними знань і умінь для ефективного виконання конституційного обов'язку з захисту Батьківщини, якісного подальшого оволодіння військовими і правоохоронними спеціальностями в найкоротші терміни.

Ця навчальна дисципліна повинна передбачати високий рівень універсальної спортивно-методичної практичної підготовки з багатьох видів спорту та суміжних навчальних дисциплін, а саме:

1. Базових елементів акробатики, гімнастики, спеціальних (наприклад: подолання полоси перешкод) та загальних фізичних вправ.

2. Спортивних видів єдиноборств (боротьби греко-римської, боротьби вільної, боротьби самбо, дзюдо, боксу, кікбоксингу, бойового самбо, фехтування тощо).

3. Силових видів спорту (гирьового спорту, важкої атлетики тощо).

4. Спортивного і прикладного плавання (плавання різними стилями на спринтерські і стаєрські дистанції, подолання водних перешкод (відкритих водойм), надання допомоги в воді тощо.).

5. Прикладної легкої атлетики (спринтерська і кросова підготовка, стрибкова підготовка, подолання перешкод, швидкі пересування в складі групи (марш-кидки), надання допомоги в ході швидкого пересування, метання тощо).

6. Знань і практичних навичок з медико-біологічних дисциплін (надання першої медичної допомоги, засобів швидкого відновлення організму тощо).

Заняття з СВП мають носити виражений практичний професійно-прикладний характер. В результаті навчання здобувачі вищої освіти наряду з програмними компетентностями набувають:

1. Ідеологічну громадянську платформу своєї професійної діяльності в якості фахівців в сфері фізичної культури і спорту

2. Психологічну стійкість в умовах стресових і надзвичайних ситуацій, вмінь швидкого прийняття рішень і побудови правильних алгоритмів індивідуальних і командних дій.

3. Високий рівень індивідуальної загальної і спеціальної фізичної підготовленості для успішного виконання навчальних, професійних і прикладних задач.

4. Теоретичні знання в галузі сучасної методології побудови навчально-тренувального процесу.

5. Педагогічні і управлінські якості.

Попередньо для навчання пропонуються скорочений (3 кредити протягом одного навчального семестру) і розширений (12 кредитів протягом всього періоду навчання).

#### **Висновки:**

1. Ефективність виконання службових завдань військовослужбовцями і співробітниками державних військових формувань оцінюється мінімальною кількістю втрат серед особового складу при нанесення максимальної шкоди ворогу. Лише ідеологічно мотивовані і всебічно спортивно підготовлені громадяни можуть вирішувати такі завдання.

2. Процес бойової підготовки громадян до виконання конституційного обов'язку по захисту Батьківщини як від зовнішніх, так і внутрішніх ворогів, має носити характер багаторічних регулярних практичних тренувань і набуття теоретичних базових знань, необхідних для реалізації, в разі потреби, в умовах воєнного стану або інших надзвичайних ситуацій.

3. Спортивну підготовку і фізичне виховання дітей і молоді, навіть на її початковому етапі, доцільно розглядати в контексті основного напрямку роботи з базової підготовки дієвого резерву для збройних сил та інших державних силових структур.

4. Процесом фізичної підготовки військовослужбовців і співробітників повинні займатися фахівці сфери фізичної культури і спорту, які мають необхідні для такої діяльності ідеологічні і психологічні якості, теоретичні знання і практичні уміння, підтвержені відповідною освітньою кваліфікацією державного рівня.

1. Доценко ЮА, Семененко ВП, Курбатов АЕ. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как средство адаптации к профессиональной деятельности. В: Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції; 13-14 червня 2013; Київ. Київ; 2013:148-151.
2. Закорко ИП. Совершенствование профессионально-прикладной подготовленности преподавателей огневой и физической подготовки в контексте реформирования ведомственного образования МВД Украины. Вісник ЧНПУ ім. Т.Шевченка. 2011;107:153-155.
3. Закорко ИП. Специальные комплексные многоборья в системе боевой подготовки сотрудников государственных вооруженных формирований. Вісник ЧНПУ ім. Т.Шевченка. 2015;129. Т.2.:157-159.

### **САМООЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВЛАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Староста Володимир**

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

**Актуальність дослідження.** Навчання у вищій школі спрямоване на підготовку сучасних конкурентоспроможних фахівців, які здатні до самовдосконалення. Готовність студентів до професійної діяльності, на основі проведеного аналізу літературних джерел та реальної практики підготовки майбутніх фахівців різних галузей, запропоновано нами розглядати як багаторівневе особистісне новоутворення, яке формується в кількох взаємозв'язаних між собою підструктурах особистості [1]: особистісна складова готовності містить мотиваційну здатність до професійної діяльності, її ціннісне усвідомлення тощо (підструктура спрямованості); пам'ять, емоції, відчуття, мислення, сприйняття, почуття, волю тощо (підструктура психічних процесів); властивості темпераменту, статеві і вікові властивості особистості тощо (підструктура біопсихічних властивостей); функціональна складова готовності (підструктура досвіду) концентрує професійні знання (інтелектуальна



здатність), уміння і навички (практична здатність) для компетентного виконання майбутніх професійних функцій; рефлексію внутрішніх можливостей, результатів професійної підготовки для досягнення бажаних цілей в майбутній професійній діяльності.

У такому контексті рефлексія як самооцінювання результатів навчання, власної професійної підготовки має важливе значення для розвитку особистості майбутнього фахівця. Дане повідомлення спрямоване на продовження згаданого дослідження [1] 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 самооцінювання власної професійної підготовки.

**Результати дослідження.** Під час емпіричного дослідження до анонімного онлайн опитування з використанням Google Forms у 2021-2022 навчальному році долучились 834 студенти двадцяти факультетів УжНУ, серед яких 64 студенти факультету здоров'я та фізичного виховання. Проаналізуємо одне з питань анкети, в якому студентів бакалаврату та магістратури просили відповісти на питання: «Оцініть рівень власної професійної підготовки». Пропонувалась 9-бальна шкала для відповіді: від 1 (низький рівень) до 9 (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.**

**Відповіді студентів ФЗФВ та УжНУ в цілому на питання анкети.**

Респонденти/Бали самооцінювання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Разом
ФЗФВ, N	1	2	3	8	13	12	16	8	1	64
ФЗФВ, у %	1,6	3,1	4,7	12,5	20,3	18,8	25,0	12,5	1,6	100,0
УжНУ, N	11	13	36	69	166	184	239	78	38	834
УжНУ, у %	1,3	1,6	4,3	8,3	19,9	22,1	28,7	9,4	4,6	100,0

Позначення: N – кількість респондентів

Середній бал самооцінки професійної підготовки у студентів ФЗФВ – 5,75 в УжНУ – 5,99, що свідчить, з нашого погляду, про самокритичність рефлексивного мислення студентів під час проведеного самооцінювання (табл. 2).

**Таблиця 2.**

**Деякі статистичні характеристики проведеного дослідження**

Респонденти	Термін опитування	Середнє	Число респондентів	Стандартне відхилення
ФЗФВ	2021-2022 н.р.	5,75	64	1,700
УжНУ	2021-2022 н.р.	5,99	834	1,604

Приймали нульову гіпотезу, згідно з якою розходження між вибірками може зумовлюватися випадковими причинами, тобто вибірки приблизно однакові за дослідженими показниками самооцінювання. Отримані результати розрахунку t-критерію для незалежних вибірок показують відсутність статистично значущої різниці ( $p \leq 0,05$ ) у випадку порівняння груп студентів (табл. 3).

**Таблиця 3.**

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

T	Ступені вільності/df	Значущість (двостороння)/ Sig. (2- tailed)	Сер. різниця/ Mean Difference	Середньо-квадр. похибка різниці / Std. Error Difference
-1,149	896	0,251	-0,240	0,209

**Висновок.** Проведене дослідження показує, що студенти факультету здоров'я та фізичного виховання, які долучились до опитування стосовно самооцінювання рівня власної професійної підготовки виявляють критичне рефлексивне мислення, а отримані дані узгоджуються (є статистично подібні;  $p \leq 0,05$ ) з аналогічними середніми оцінками респондентів по Державному вищому навчальному закладу «Ужгородський національний університет».

1. Староста ВІ. Основні компоненти структури готовності студентів до професійної діяльності. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім.В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: зб. наук. пр. Миколаїв: МНУ ім.В. О. Сухомлинського. 2019;4(67):211-216. DOI випуску 10.33310/2518-7813-2019-67-4.

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стрельніков Віктор

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

**Актуальність дослідження.** Важливість удосконалення підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності об'єктивно викликана необхідністю вироблення педагогічних засад їхнього підвищення кваліфікації, що має гарантувати належний рівень професійної компетентності суб'єктів спортивної діяльності і їхнього професійного розвитку. Педагогічні аспекти підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності чітко не визначені, що й зумовлює актуальність означеного дослідження.

Проблема удосконалення підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності вже розглядалася у працях вітчизняної дослідниці Л. Лебедик [1-4] і наших розвідках [5-11], однак до уваги бралися аспекти забезпечення продуктивності підвищення кваліфікації на основі врахування професійної спрямованості курсів, специфіки особистості суб'єктів спортивної діяльності, їхніх інтересів і здібностей, тобто, аспекти, пов'язані з виконанням переважно регулятивної функції підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності.

**Результати дослідження.** До важливих педагогічних аспектів удосконалення підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності відносимо: 1) забезпечення цільового призначення означених курсів підвищення кваліфікації; 2) забезпечення зворотного зв'язку; 3) забезпечення взаємопов'язаності знань з досвідом суб'єктів спортивної діяльності.

Якими є можливості кожного з виокремлених педагогічних аспектів підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності для удосконалення цього процесу.

**Перший педагогічний аспект** – забезпечення цільового призначення означених курсів вимагає, щоб наповнення фахової інформації будувалося на основі їхньої мети; для досягнення мети діяльності (застосування нових технологій), застосовується операційний підхід подачі інформації та створюються відповідні змістові модулі.

**Другий педагогічний аспект** – забезпечення зворотного зв'язку вимагає, щоб процес засвоєння знань суб'єктами спортивної діяльності був керованим і контрольованим; створювалися можливості зворотного зв'язку з ними, кожен модуль забезпечувався засобами контролю і перевірки рівня їхньої готовності до засвоєння матеріалу модулю.

**Третій педагогічний аспект** – забезпечення взаємопов'язаності знань з досвідом суб'єктів спортивної діяльності передбачає увагу до сукупності стійких зв'язків, що забезпечують цілісність цього досвіду; курси підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності відбуваються з використанням взаємопов'язаних знань, які легше засвоюються і

утримуються; науковість змісту курсів підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності проявляється у систематичності, логічній послідовності викладу; наявність логіко-дидактичного зв'язку знань на курсах підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності; внутрішньо-предметне структурування курсів підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності у структурно-логічних схемах; об'єднання інформаційного і методичного матеріалу в системі курсів підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності, адже чим чіткішою є ієрархія знань, тим вищою є їхня інформативність.

**Висновки.** Дослідження показало важливість дотримання виділених педагогічних аспектів удосконалення підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності: забезпечення цільового призначення курсів; забезпечення зворотного зв'язку; забезпечення взаємопов'язаності знань з досвідом суб'єктів спортивної діяльності. Їх використання у процесі підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності стимулюватиме їх до спортивної творчості, розвитку і саморозвитку власної професійної майстерності, сприятиме глибокому засвоєнню знань спортивної діяльності. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у реальній побудові педагогічних засад компетентнісного

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. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 29 жовт 2021; Київ, Київ; 2021:81-83. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993>.
3. Лебедик ЛВ. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю; 28 жовт 2022; Київ. Київ; 2022:71-73.
4. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. В: 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.; 25-26 бер 2021; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ: 2021:45-49. Доступно: <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. 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. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. В: 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.; 25-26 бер 2021; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2021:415–420. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>.
7. Стрельніков ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 29 жовт 2021; Київ, Київ; 2021:97-98. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992>.

8. Стрельніков ВЮ. Педагогічні аспекти неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукр. наук. електронної конф. з міжнар. участю; 28 жовт 2022; Київ, Київ; 2022:86-88. Доступно: <https://uni-sport.edu.ua/content/v-vseukrayinska-naukova-elektronna-konferenciya-aktualni-problemy-psyhologo-pedagogichnogo>.
9. 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.
10. Стрельніков ВЮ. Підготовка педагогічних працівників у системі неперервної освіти до впровадження технологій прискореного навчання. Петровський ОМ, Мисик ВС, Вітенко ІМ та ін., редактори. Неперервна освіта як засіб професійного зростання педагога; 25 лют 2022; Тернопіль, Тернопіль; 2022:245-250.
11. Стрельніков ВЮ. Розвиток проєктувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014; 3К (45) 14: 395–399.

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

---

#### **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТУ ЩОДО ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Адєєва Ольга**

**Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна**

**Актуальність дослідження.** Формування здорової і всебічно розвиненої особистості, яка готова до високоякісної праці за обраним фахом та адаптована до вимог сучасного суспільства є одним із головних завдань сучасної системи вищої освіти. Проте, у зв'язку із карантинними обмеженнями, спричиненими поширенням гострої респіраторної хвороби Covid-19 та переходу на дистанційну форму навчання з початку 2020 року в Україні відзначається неухильна тенденція зниження об'єму рухової активності студентської молоді, що негативно позначається як на їх фізичному розвитку, рівні фізичної підготовленості так і на рівні їхнього здоров'я загалом.

Як показує наліз сучасних досліджень стан здоров'я студентської молоді погіршується з кожним роком, у переважній більшості студентів несформована потреба у руховій активності, фізичному вдосконаленню та підтримки здорового способу життя (Н. Н. Завидівська, В. В. Колбанов, Г. Л. Кривошеєва та ін.). Гіпокінезія та гіподинамія перетворились на проблему, яка потребує негайного вирішення.

У закладах вищої освіти систематичність рухової активності студентів забезпечується, насамперед, обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів відбуваються один раз на тиждень. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного ефекту, постає проблема пошуку нових та удосконалення традиційних підходів щодо організації навчально-пізнавальної діяльності студентів з дисципліни «Фізичне виховання».

Як відомо, навчально-пізнавальна діяльність студентів – це процес, у якому особистість оволодіває загальнолюдськими знаннями, які поступово ускладнюючись дозволяють у своєму русі розвивати особистість не тільки в духовному й інтелектуальному плані, а й професійно.

Розвиток пізнавальної активності того, що навчається, супроводжує весь процес формування його особистості, зміна в пізнавальній активності відбивається на діяльності, а розвиток особистості впливає на стан пізнавальної активності. Ефективна пізнавальна активність студентів визначається їхніми власними інтересами, потребами, мотивами, переконаннями та ідеалами.

Мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. Мотив – це те, що дозволяє студенту приписувати результату певну цінність і значимість. Мотив є наміром, з яким визначилась особистість, бажанням щось зробити і разом з ціллю складає основний регулятор поведінки, що включений у вищий рівень психологічної системи діяльності [1, с. 3].

Мотиваційний компонент приховує в собі великі можливості. Як свідчать дослідження психологів, мотиваційна сфера більш динамічна, ніж пізнавальна та інтелектуальна. Але відносна динамічність має позитивні і негативні сторони. І якщо нею не управляти, то може бути регрес мотивації, зниження її рівня.

Вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Саме тому визначення інтересів та виявлення мотиваційних пріоритетів щодо видів рухової активності студенток університету стало метою нашого дослідження.

**Результати дослідження.** Для досягнення мети нашого дослідження, на протязі 2022-2023 навчального року, було проведено спеціальне анкетування та опитування. В анкетуванні та опитуванні взяло участь 50 студенток 1 та 2 курсів Філологічного факультету.

Експериментальні анкети склались з двох блоків запитань і були побудовані таким чином, щоб визначити яким саме видам діяльності студенти надають пріоритет у вільний час, яким видам фізкультурної діяльності надають перевагу під час занять фізичним вихованням та визначити мотиваційні пріоритети щодо рухової активності.

За результатами анкетування було встановлено, що більшість респондентів - 70% проводять свій вільний час в Інтернеті; зустрічам та спілкуванням з іншими людьми більшість вільного часу приділяє 35% респондентів; 30% - приділяють вільний час прослуховуванню музики; і лише 15% опитаних займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Отже, отримані нами результати свідчать, що більша частина студенток університету у поза навчальний час не приділяє уваги фізкультурно-оздоровчої діяльності і підтримує малорухомих спосіб життя.

Серед видів діяльності, які пов'язані з руховою активністю дівчата обрали: піші прогулянки - 55%, велопогулянки 10%; відвідування рекреаційних зон та спортивних заходів 35%.

Під час занять фізичним вихованням більшість студенток - 70% надають перевагу вправам з елементами аеробіки та фітнесу; 15% - вправам з елементами спортивних ігор і 15% - вправам оздоровчої спрямованості.

Основним мотивом щодо обрання рухової активності у студенток університету є бажання досягти гармонійності будови тіла – 29,5% опитаних; покращити здоров'я прагнуть 24,5% студенток; бажання нормалізувати масу тіла позначило 18,5%; отримати задоволення від рухової активності бажає 16%; лише 8% опитаних прагне підвищити рівень фізичної підготовленості; найменший показник - 3,5%, це ті студентки, які прагнуть досягти певного результату в обраному виді спорту.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило з'ясувати:

- що у більшості студенток потреба у руховій активності сформована недостатньо, вони здебільшого не дотримуються норм здорового способу життя,
- що пріоритетними мотивами студенток університету щодо обрання рухової активності є удосконалення форми тіла та зміцнення здоров'я, що потребує відповідної реорганізації змісту і засобів процесу фізичного виховання.

Подальші дослідження плануються для вивчення структури зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Закономірностей їх впливу на рівень рухової активності студентів і стан здоров'я.

1. Біліченко ОО. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Проблеми Фізичного виховання і спорту. 2011;5:3-5.
2. Ефремова АЯ. Формування мотиваційної сфери до здорового способу життя і занять фізичною культурою у майбутніх інженерів залізничного транспорту. Наука і освіта. 2016;12:7-10.
3. Завидівська НН. Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;1:41-47.
4. Коваль ОГ. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;16:32-36.

5. Кривошеєва ГЛ. Формування культури здоров'я студентів університет [автореферат]. Луцьк; 2001. 20 с.

## ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Бейгул Ігор, Бейгул (Шишкіна) Олена  
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

**Актуальність дослідження.** Однією з найважливіших проблем, що стоять перед науковцями та практиками, які працюють у галузі оздоровчої фізичної культури, є проблема пошуку адекватного та ефективного підбору засобів, методів та організаційних форм занять, створення та оптимізації впливу різних факторів, завдяки яким можливо покращити фізичну підготовленість, зовнішній вигляд та стан здоров'я жінок оптимальним чином.

**Результати дослідження.** У даний час, як видно з дослідження переваг жінок, які займаються в сучасних фітнес-клубах, а також думок фахівців та тренерів, кругове тренування починає займати все більше місця в роботі персональних тренерів і все частіше включається до розкладу групових програм [1].

Кругове тренування набуло значного поширення та визнання не тільки у спортивному тренуванні, а й у фізичному вихованні – як у нас в країні, так і за кордоном. У програмах кругових тренувань для підвищення ефективності подібних занять широко використовуються вільні ваги: 1) гантелі різної ваги; 2) боді-бари – гімнастичні палиці різної ваги; 3) спеціальні штанги – пампи (pump); 4) медичні м'ячі; 5) гири.

Так як кругове тренування є високоінтенсивним методом тренування, його зазвичай застосовують для спалювання зайвих калорій, тобто там, де результат залежить від зовнішнього вигляду. Така програма опрацює кожен м'яз в одному підході (коло). Перехід від однієї вправи до наступної здійснюється з 15–20 секундними паузами між ними. Між колами необхідні щонайменше 5-хвилинні перерви. Ваги рекомендують встановлювати трохи менше звичайного, щоб уникнути травм та перетренованості. Тренування починається з двох циклів та поступово збільшується до п'яти [2].

Оптимальною зоною проведення занять для покращення витривалості є тренування в зоні 50–80% від максимального споживання кисню (МСК) або максимальної частоти серцевих скорочень ( $ЧСС_{max}$ ), тобто, в основному, в зоні найбільш економічного аеробного (кисневого) енергозабезпечення [2].

Підбір вправ для використання у круговому тренуванні проводиться з урахуванням цільових завдань оздоровчого тренування та підготовленості групи загалом. Індивідуалізація у круговому тренуванні можлива за рахунок зміни наступних параметрів навантаження: 1) вихідного положення у вправі; 2) застосування різної ваги обтяження; 3) варіювання темпу виконання вправи; 4) зміни амплітуди руху; 5) часу, витраченого виконання вправ; 6) часу, що відводиться на паузу відпочинку між підходами та «колами» [1; 2].

**Висновок.** Важливою особливістю та однією з головних переваг кругового тренування є те, що створюється можливість забезпечити навантаження («опрацювати») всі основні або, навпаки, обрані м'язові групи в заданому режимі роботи. Це робить її оптимальною для новачків, людей, які повертаються до занять силової спрямованості після вимушених перерв в оздоровчих тренуваннях.

1. Бейгул ІО, Шишкіна ОМ Застосування кругового тренування на заняттях оздоровчої аеробіки зі студентами ВНЗ. Науковий вісник Ужгородського університету. 2018;1(42):285-287.

2. Мартинюк ОВ, Печена ВМ, Кравченко КГ. Аналіз різних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих занять методом кругового тренування. Молодий вчений, 2019;8(72):11-16.

## **ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**Буцяк Марта**

**Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна**

**Актуальність дослідження.** Здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) у найменших школярів – це здорове майбутнє України. Виховувати любов та жагу до здорового способу життєдіяльності – першочергове завдання вчителів початкових класів. Адже дбайливе та уважне ставлення до здоров'я у молодшому шкільному віці є гарантом здорової дорослої людини, здатної працювати, рухатися вперед та досягати вершин.

**Результати дослідження.** Проблема збереження здоров'я стала предметом наукових пошуків низки вітчизняних вчених. У своїх наукових доробках Є. Булич, І. Муравов зазначають, що здоровий спосіб життєдіяльності дає можливість формувати та зберегти особистість всебічно здоровою та активно розвиненою. Вчені наголошують, що основною умовою здорового способу життя є валеологічний світогляд особистості [1].

Важливою складовою ЗСЖ є фізичне виховання. Варта уваги цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», основними засадами якої є розвивати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, набувати знань, умінь та навичок необхідних для розвитку особистості.

Фізична культура, як шкільний предмет, займає провідну роль у системі профілактичних засобів, які спрямовані на зміцнення здоров'я учня, рівень якого різко знижується, у зв'язку із стресами, негативними впливами навколишнього середовища та екології [2].

Великою популярністю у сучасних школах користується позакласна діяльність учнів, що є обов'язковою ланкою освітньої структури. Позакласна діяльність сприяє всебічному розвитку дітей та їх суспільних інтересів, а також розвиває в них активність та самостійність. Педагогічними умовами виховання основ ЗСЖ учнів у позакласній діяльності є: організація факультативних і гурткових занять, різноманітних виховних заходів з основ ЗСЖ у позаурочний час; залучення кожного учня до різноманітної виховної діяльності з урахуванням вікових та психофізичних особливостей; запровадження режиму дня та систематичне дотримання його підлітками як моделі ЗСЖ [3].

**Висновок.** Сформований здоровий спосіб життєдіяльності учнів початкових класів є неодмінним результатом цілісної особистості. Це сплетіння усвідомленого мислення, активної життєдіяльності та міцного духу. Здоров'я та його підтримка у дитячі роки є найважливішою, адже близько 80% недуг у дорослих виникають саме через недбайливе відношення до здоров'я у дитячому віці.

1. Булич ЄГ, Муравов ІВ. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібн. Київ. ІЗМН; 1997. 224 с.
2. Брилін БА. Педагогічні проблеми організації вільного часу. Психологія і педагогіка. 1996;4:72-76.
3. Жабокрицька ОВ. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності [автореферат]. Кіровоград; 2003. 20 с.

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



# ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК І ЗРІЛОГО ВІКУ

Даруга Аліна, Катерина Ульяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Сьогодні велика кількість людей, страждають від впливу військових дій в країні. За даними Міжнародної організації з міграції близько 5,8 млн українців (станом на червень 2023 р.) перебувають за кордоном, приблизно стільки ж (5,4 млн станом на червень 2023 р.) є внутрішньо переміщеними особами, 60% з них це жінки, які так чи інакше отримали стрес, втратили свої домівки та рідних, перебували в окупації, тощо.

Психоемоційний стан жінок є досить нестабільним, навіть у мирні часи, тому зрозуміло, що за таких обставин, як щоденне перебування у небезпеці, накопичення негативних емоцій, тривожність, втрата близьких, домівки, вимушена зміна постійного місця проживання, все це має негативні наслідки для психіки, що проявляються в тривожності або депресії, розладах сну та поведінки.

Ці впливи можуть бути визначені рядом чинників, включаючи особистий досвід, роль у суспільстві, втрати під час війни та багато інших факторів. Жінки постійно переживають за безпеку своєї сім'ї, особливо за дітей, їх може турбувати нестабільність майбутнього та невизначеність. Також в залежності від культури та суспільства, жінки можуть зіткнутися зі зміною своїх соціальних ролей, вони можуть стати головними годувальниками сім'ї, коли чоловіки йдуть на війну. На жаль, у зонах конфлікту часто зростає ризик сексуального насильства, а жінки, які стали його жертвами, можуть переживати глибокі психоемоційні травми. Жінки, які стали свідками насильства, загибелі близьких або інших травмуючих подій, можуть розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Все це дає розуміння, що війна має глибокий та багатоаспектний вплив на психоемоційний стан жінок, саме тому питання корекції психоемоційного та фізичного стану жінок є нагальною суспільною проблемою.

Численні наукові дослідження підтверджують негативний вплив війни як на фізичне так і ментальне здоров'я. Науковці Неджмедін Моріна та Кімберлі Стем за результатами мета-аналізу довели що депресія та посттравматичний стресовий розлад дуже поширені серед тих, хто пережив війну та існує нагальна потреба у широкомасштабних програмах психічного здоров'я, які підходять для постраждалих від війни країн з обмеженими ресурсами.

**Результати дослідження.** Позитивний вплив засобів оздоровчого фітнесу на психоемоційний та фізичний стан жінок доведено численними дослідженнями Грегорі Стоунрок, Бенсон Хоффман, Керрі Дван, Саймон Розенбаум, Ребекка Мартленд, Патриція Морено-Пераль. Однак більшість з них проводилися у мирний час та не враховували тих викликів та особливостей пов'язаних з психологічною травмою, війнами та конфліктними ситуаціями. Крім того доповнення потребують дані що стосуються диференційованого впливу засобів оздоровчого фітнесу для осіб урахуванням різноманітних типів психічних розладів.

Оскільки важливо розуміти, що кожна жінка – індивідуальність, і її реакція на стрес буде унікальною. Деякі з них можуть адаптуватися до нових обставин, інші можуть потребувати психологічної допомоги та підтримки. Оздоровчий фітнес може стати джерелом позитивних емоцій та відволіканням від військових новин і стресів, завдяки засобам оздоровчого фітнесу жінки можуть соціалізуватися, отримувати підтримку та відчувати себе частиною спільноти, що є особливо важливим під час війни, і фізична активність може бути корисною в профілактиці або корекції ПТСР та інших психологічних розладів.

**Висновки.** Існує багато наукових досліджень, які вказують про позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан. В ході дослідження встановлено, що одним із напрямків покращення психічного здоров'я є саме систематичні заняття руховою

активністю. Крім того, вивчення питань щодо корекції психоемоційного стану засобами оздоровчого фітнесу показали позитивний вплив на підтримку ментального здоров'я жінок I зрілого віку.

1. Салмон П. Вплив фізичних вправ на тривогу, депресію та чутливість до стресу: об'єднуюча теорія. Огляд клінічної психології. 2001;33:61.
2. Розов ВІ. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. Практична психологія і соціальна робота. 2006;11:41-8.
3. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. American journal of preventive medicine. 2013:649-657.
4. Rosen GM, Lilienfeld SO. Посттравматичний стресовий розлад: критерії DSM-5 та нові напрямки діагностики. Annual Review of Clinical Psychology. 2018:121-147.

## **ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Дудко Михайло<sup>1</sup>, Хрипко Інна<sup>2</sup>, Мартин Петро<sup>3</sup>, Ковтун Ольга<sup>4</sup>, Домашенко Наталя<sup>5</sup>  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана<sup>1,4,5</sup>, м. Київ,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України<sup>2,3</sup>, м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** В основі підвищення благополуччя сімейного середовища пріоритетну роль відіграє активне дозвілля [1]. У сучасних умовах глобалізації, мобільності населення, використання цифрових технологій оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРРА) є важливим чинником формування якості життя сім'ї. У цьому контексті вкрай важливими завданнями є зміцнення фізичного здоров'я, популяризація здорового способу життя, підвищення якості активного відпочинку різних груп населення [4]. Активний відпочинок, на основі використання засобів ОРРА, є одним з конструктивних, особистісно корисних та соціально схвалюваних видів проведення дозвілля, організації вільного часу [5]. Тому дослідження інновацій в системі організації активного сімейного дозвілля є актуальним завданням.

**Результати дослідження.** Планування сімейного дозвілля на основі врахуванням інтересів членів родини сприяє повноцінному відпочинку й цікавому проведенню вільного часу [1]. Однією з інновацій в організації сімейного дозвілля виступають рекреаційні локації на базі торговельно-розважальних центрів (ТРЦ), де організатори можуть надати кваліфіковану консультацію сім'ям щодо вибору видів і форм дозвілля. Сучасні локації на базі торговельно-розважальних центрів пропонують широкий асортимент варіантів того, як можна провести вільний час з родиною [3]. Сімейне дозвілля сприяє зняттю психологічної напруги, сприяє пізнавальному і духовному розвитку, розширює межі спілкування з рідними і близькими. Перевагами подібних занять є підвищення якості та задоволеності життям, підвищення рівня рухової активності, покращення фізичного та емоційного стану членів родини [4].

Науковцями [2] представлено класифікацію оздоровчо-рекреаційних технологій на базі торговельно-розважальних центрів. Перша група – спрямована на вдосконалення фізичного та психічного стану людей через довготривалу участь у різноманітних засобах оздоровлення та рекреаційних заходах. Цей підхід передбачає послідовний та поетапний процес вдосконалення здоров'я населення через їх участь у різнобічних оздоровчих програмах і вільночасових заняттях. До другої групи відносяться технології організації відпочинку та розваг, що включають: використання та відродження традицій народної культури, народних свят, обрядів і ритуалів; збагачення конкурсних, ігрових, дозвіллевих програм тощо.

В результаті соціологічного дослідження встановлено, що більшість сімей віддають перевагу короткостроковим програмам або разовим заходам на базі ТРЦ через їх

необов'язковість, зменшений бюджет, атрактивність, можливість залучатися у повному складі сім'ї тощо.

Вибір видів оздоровчо-дозвільної діяльності індивідуальний і, передусім, залежить від інтересів і потреб, пов'язаних з самовираженням і самореалізацією особистості. За результатами опитування встановлено мотиви до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю на базі торговельно-розважальних центрів. Так, рейтинг очолюють такі мотиви:

- підвищення якості і задоволеності життям (цікаве й емоційно забарвлене дозвілля, спільне захоплення),
- раціональна організація вільночасової діяльності,
- покращення фізичного та психічного здоров'я,
- підвищення рівня рухової активності,
- зняття психологічної напруги,
- розширення меж спілкування з рідними і близькими,
- сприяння пізнавальному і духовному розвитку.

В той же час опитування респондентів дозволило встановити, що тільки половина з них повністю задоволені організацією активного відпочинку на базі ТРЦ. Серед чинників, що лімітують участь відвідувачів ТРЦ у оздоровчо-рекреаційних програмах основними респонденти є такі:

- територіальна віддаленість від місця проживання,
- обмеження, пов'язані з високою вартістю разового відвідування,
- недостатня поінформованість споживачів про наявність оздоровчо-рекреаційних локацій на базі ТРЦ,
- недостатній рівень методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційних занять з різновіковою аудиторією.

Для підвищення рівня залученості різних груп населення до оздоровчо-дозвільних занять на базі ТРЦ, підвищення якості їх організації важливо дотримуватися таких принципів: принцип насичення змісту рекреаційної діяльності; принцип диференційованого та індивідуального підходів у створенні умов відпочинку; принцип технологічного підходу до управління дозвільним процесом, принцип колективності в організації активного сімейного відпочинку.

**Висновки.** Проведені дослідження дозволили з'ясувати переваги у виборі занять під час дозвілля, мотиви до оздоровчо-рекреаційних занять різних груп населення. Здійснено аналіз інноваційних технологій в організації активного сімейного дозвілля. Встановлено чинники, що лімітують участь відвідувачів ТРЦ у оздоровчо-рекреаційних програмах, обґрунтовано принципи підвищення якості організації активного сімейного дозвілля на базі рекреаційних локацій торговельно-розважальних центрів.

1. Андрєєва О, Мальцев Д, Бишевец Н, Ужвенко В. Вплив занять зимовими видами рекреації в умовах розважальних центрів на показники благополуччя та якості життя сімей з дітьми. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;(4):21-6. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.21-26
2. Мальцев Д, Хрипко І. Потенціал оздоровчо-рекреаційних технологій при організації сімейного дозвілля. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(1):44-9. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.44-49.
3. Устьян ОЮ. Дослідження особливостей споживацької поведінки та маркетингової діяльності підприємств сфери розваг і відпочинку. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. 2018;1(86):56-61.
4. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, et al. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology. 2022;22(4):569-75. DOI: 10.17309/tmfv.2022.4.16.

5. Maltsev D, Andrieieva O, Kashuba V, Yarmak O, Dobrodub E, Grygus I, Prusik K. Assessment of the Quality of Active Family Leisure. Physical Education Theory and Methodology, 2022;22(3):386-92. DOI: 10.17309/tmfv.2022.3.13.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАНЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

Кесьян Тетяна

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

**Актуальність дослідження.** Щоранку, прогулюючись парками чи скверами міста, ми бачимо багато людей, які займаються здоровим бігом чи ходьбою. З кожним роком людей стає все більше і це чудово. Це означає, що бути у формі, займатися спортом і вести здоровий спосіб життя стає модним у нашому суспільстві [1].

В світі відсоток людей, які займаються спортом збільшується щороку, Україна не є виключення. Щодо статистики, 9% українців працездатного віку займаються спортом майже кожен день, 15% сказали, що роблять це кілька разів на тиждень, 14% - кілька разів на місяць, 12% - кілька разів на рік. Статистика змінюється щороку в кращу сторону і це не може не тішити.

Між тим, багато спортсменів як аматорів так і професійних почали використовувати багато фітнес прийомів у своїй спортивній практиці. Люди похилого віку не є виключенням.

Фітнес – це комплекс фізичної активності і тренувань, спрямованих на збереження і поліпшення фізичного здоров'я і покращення загального фізичного стану. Метою фітнесу є зміцнення м'язів, покращення кардіоваскулярної функції, підвищення гнучкості і рухливості, а також зменшення ризику розвитку хронічних захворювань і підтримка здорового способу життя [1]. До прикладу, популярними є різні фітнес-напрямки, які засновані на оздоровчих видах гімнастики: степ-аеробіка, кор-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, памб-аеробіка, супер-стронг та інші [4].

**Результати дослідження.** Відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я до людей похилого віку відносять осіб 60 -75 років, до старчого – 75 –90 р., до довгожителів – більше 90 р.

Люди похилого віку можуть стикатися з різними фізичними, психологічними і соціальними викликами, пов'язаними з процесом старіння, такими як втрата фізичної сили і гнучкості, розвиток хронічних захворювань, соціальна ізоляція тощо. Однак багато літніх людей продовжують вести активний образ життєдіяльності: займаються спортом, беруть участь у різних активних заходах тощо, що дозволяє зберігати високу якість життя.

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В.М. Дільман, цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб уповільнюється. Згідно з результатами досліджень, проведених у Великобританії, США, Данії від 50 до 70% населення, старшого 65 років, оцінюють свій стан здоров'я як добрий або задовільний.

Фізична активність повинна допомагати уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого [5]. Саме тому головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці полягає в збереженні та покращенні фізичного здоров'я та якості життя. Основні цілі фітнесу для людей похилого віку включають в себе:

*Мотивацію:* літні люди можуть мати різні мотиви для зайняття фітнесом, такі як поліпшення здоров'я, збереження мобільності або соціальна взаємодія. Важливо враховувати ці мотиви і допомогти клієнтам сформулювати конкретні цілі, які будуть їхнім джерелом мотивації.

*Підтримка фізичної активності:* регулярні фітнес тренування допомагають зберігати фізичну активність і мобільність, що може сприяти покращенню рухової функції.

*Зміцнення м'язів і кісток:* фітнес тренування, такі як силові вправи і тренування з навантаженням на кістки, можуть допомогти збільшити м'язову масу і зміцнити кістки, що важливо для запобігання втрати м'язової маси і остеопорозу.

*Покращення кардіоваскулярної функції:* аеробні тренування, такі як ходьба, плавання і велосипед, можуть допомогти покращити функцію серця і легень, знизити рівень холестерину в крові і підтримувати здоровий тиск.

*Підтримка здорової ваги:* фізична активність сприяє збереженню здорової ваги або її корекції, що може мінімізувати ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет і серцево-судинні захворювання.

*Адаптацію до змін:* старість може супроводжуватися фізіологічними змінами в тілі, і це може впливати на відчуття власної спроможності. Важливо навчити похилу аудиторію приймати і адаптуватися до цих змін і розуміти, що фізична активність може допомогти зберегти мобільність.

*Соціальну взаємодію:* для багатьох літніх людей фітнес-класи або групові тренування можуть сприяти соціальній взаємодії і створювати можливості для спілкування та відпочинку, що сприяє їх психологічному благополуччю.

*Психологічний стан і психічне здоров'я:* фітнес може позитивно впливати на психічне здоров'я, зменшуючи стрес, підвищуючи настрій і покращуючи загальний психологічний стан і самопочуття. Важливо надавати клієнтам можливість відчувати ці психологічні переваги.

*Позитивне самовизначення:* сучасний фітнес може допомогти людям похилого віку відчувати себе сильними, здоровими та активними, що може позитивно впливати на їхнє самовизначення і самооцінку [2].

Варто зазначити, що фізична активність у період еволюційних змін в організмі буде достатньо ефективною лише у сполученні з іншими складовими здорового способу життя, які є обов'язковою умовою досягнення людиною творчого довголіття.

Фітнес-тренування з людьми похилого віку мають свої особливості, оскільки ця група населення може потребувати специфічного підходу, який враховує їхні фізичні, психологічні і соціальні потреби, а саме:

*Привернення уваги до безпеки:* люди похилого віку можуть мати певні фізичні обмеження і ризики для здоров'я. Тренери та інструктори повинні бути особливо обережними і враховувати ці обмеження, щоб уникнути травм.

*Індивідуальний підхід:* кожна особа похилого віку унікальна, і її потреби, здібності можуть значно відрізнятись. Тому важливо розробляти індивідуальні програми тренувань, які враховують конкретні фізичні можливості і обмеження.

*Спеціалізовані класи:* для людей похилого віку можуть бути корисні спеціальні фітнес-класи, спрямовані на покращення рухової активності, зміцнення м'язів і поліпшення балансу. Ці класи можуть бути менш інтенсивними, але враховувати потреби цільової аудиторії.

*Підтримка і мотивація:* люди похилого віку можуть потребувати додаткової підтримки та мотивації для того, щоб регулярно виконувати тренування. Спілкування з ними, визнання їхніх досягнень і надання позитивного стимулу може допомогти.

*Доступність:* фітнес-зали і тренувальні програми повинні бути доступні та придатні для користування для людей з обмеженнями рухової активності або іншими потребами.

*Комунікація з сім'єю і медичними фахівцями:* за згодою клієнта, комунікація з їхніми родинами та медичними фахівцями може бути корисною для забезпечення найкращого підходу до фітнес-тренувань і здоров'я загалом [5].

**Висновок.** Фітнес-тренування для людей похилого віку виявляються надзвичайно корисними і необхідними для збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я. Після проведеного аналізу можна зробити висновок, що ці тренування мають численні переваги для цієї категорії осіб. Вони сприяють підтримці м'язової маси та силових

показників, покращують рухливість та координацію, сприяють зміцненню кісток і зменшенню ризику травм, а також сприяють поліпшенню серцево-судинної системи та загального стану здоров'я. Крім того, фітнес-тренування можуть позитивно впливати на емоційний стан і психологічний комфорт людей похилого віку, сприяючи зменшенню стресу та підвищенню самооцінки. Таким чином, фітнес-тренування стають важливою складовою активного та здорового життя для цієї групи населення.

1. Круцевич ТЮ. Двигательная активность и здоровье школьников. Теория и методика физического воспитания. Київ: Олимп. Литература; 2003. 391 с.
2. Куліш Н. Фізична активність людей похилого віку. Доступно: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3304-fizichna-aktivnist-lyudey-pohilogo-viku/>.
3. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі. Ужгородський національний університет. Доступно: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24978>.
4. Тулайдан ВГ. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. Ужгород: ТОВ «Бест-Принт»; 2020. 142 с. Доступно: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf>.
5. Фітнес для літніх людей: користь, застереження, вправи. Інформаційний Портал «Пабліш Україна». Доступно: <https://publish.com.ua/sport/fitnes-dlya-litnikh-lyudej-korist-zasterezhennya-vpravi.html>.

## ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Колодій Наталія, Шукатка Оксана

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

**Актуальність дослідження.** Залучити дітей до активного та здорового способу життя – гідна мета для будь-якого педагога. Для цього потрібно з ранніх років знайомити вихованців з різними видами спорту, вправами, навантаженнями тощо. Одним із найпростіших, але дієвих способів фізичного розвитку здобувачів освіти є організація спортивних ігор.

**Результати дослідження.** Спортивні ігри – це самостійні види спорту, пов'язані з ігровим протиборством команд, які проводяться за певними правилами. До спортивних ігор належать: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, гандбол, регбі, теніс, хокей тощо [4].

Для спортивних ігор характерна наявність особливих правил, виконання яких є обов'язковим для визначення переможців. Специфіка дитячих спортивних ігор полягає в тому, що основним завданням є не стільки виявлення переможця, скільки прагнення через веселощі та розваги розвинути важливі фізичні навички вихованців.

Спортивні ігри надають сприятливу дію на весь організм дитини: під час гри напружуються різні групи м'язів, розвивається спритність, уміння зберігати рівновагу, швидко бігати, стрибати тощо. Спортивна гра завжди супроводжується емоційним підйомом, а він викликає збудження симпатичного відділу нервової системи; в результаті збільшується кількість крові, що знаходиться в русі, підвищується вміст гемоглобіну і цукру в крові, частішає ритм скорочень серця і дихання.

Н. Москаленко зазначає, що важливо, щоб у рамках запропонованої гри, дитина могла навчитися чогось нового, відчула можливості свого тіла. Більшість спортивних ігор для дітей передбачає виховання поваги до суперника, стимулювання вміння працювати у команді, розвиток навичок комунікації [3].

З 6 до 8 років можна пропонувати дітям грати у складніші спортивні ігри, спрямовані на розвиток фізичних навичок, тренування всіх м'язів організму. Для спортивних ігор від 8 до 11 років характерне поступове ускладнення, додавання освітніх та виховних моментів. У

багатьох з них діти повинні виявляти максимальні фізичні можливості, вчитися долати себе [2].

Описуючи плюси спортивних ігор, не можна не згадати про один істотний мінус – травматизм. При неправильній підготовці змагань, відсутності уважності з боку педагогів та дітей, ризик отримання травми значно зростає. Тому, О. Бойко, перед кожною грою радить ретельно пояснювати правила змагання, пропонувати дітям розім'ятися, запропонувати грати у безпечному місці [1].

**Висновок.** Таким чином, спортивні ігри у житті дитини – чудовий спосіб виховати любов до здорового способу життя, розвинути фізичні якості, навчити долати себе, працювати у команді. Спортивні ігри дозволяють виростити здорову, сильну, впевнену в собі людину.

1. Бойко ОО, Маслов ВМ, Гришко ЛГ. Особливості використання спортивних ігор як засобів збереження здоров'я людини. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011:121-123.
2. Вертелецький ОІ, Богатир ВГ. Використання народних, рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб здоров'язбереження школярів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки. 2017:210-213.
3. Москаленко Н, Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016:196-200.
4. Наумчук ВІ. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч. посібник. Тернопіль: Астон; 2014. 182 с.

## ЗНАЧЕННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ У ПРОВЕДЕННІ УРОКІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Криворучко Ілля, Шукатка Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

**Актуальність дослідження.** Стройові вправи – це вид гімнастичних вправ, які являють собою колективні або індивідуальні дії того чи іншого строю. Їх виконання забезпечує дисциплінованість та організованість уроку фізичного виховання. За допомогою команд від вчителя учні виконують той чи інший стрій або звичайну вправу, що сприяє виконанню правильних кроків, рухів тіла, а це у свою чергу впливає на життєдіяльність організму учня та студента.

**Результати дослідження.** Про значення виконання стройових вправ у навчальному процесі писав у науковій праці «Впоряд» засновник української фізичної культури Іван Боберський. У вступі автор розкриває власні педагогічні погляди на стройові або «рядові» вправи. Про сутність стройових вправ та доцільність їх виконання звертали увагу у своїх працях вчені Т. Гнітецька, Н. Ковальчук, В. Санюк, К. Огніста, А. Огністий та ін.

У 1909 році Львівським Науковим товариством імені Т. Шевченка було опубліковано працю «Впоряд», що містила перші в українській педагогіці методичні вказівки стосовно виконання стройових вправ. Засновник української фізичної культури пояснив, що таке стройові або «рядові» вправи: «Рядові вправи є на те, щоби навіть дуже велике число людей могло легко, скоро і гарно перейти з місця на місце і уміло де-небудь в такому порядку уставити ся, якого власне потреба» [1]. Н. Ковальчук та В. Санюк підтвердили сутність стройових вправ за поглядами І. Боберського у «Впоряд». Вони стверджують, що подаючи команди та розпорядження для різних шиків та пересувань, вчитель легко зможе розмістити учнів у спортивному залі та майданчику [2].

Іван Боберський пояснив у своїй праці, що стройові вправи є невідокремленою частиною всього навчального процесу, коли на уроці фізичного виховання виконуються фізичні вправи: «Рядові вправи суть частию рухових вправ, які дає молодіжці школа» [1]. В свою чергу, Т. Гнітецька, Н. Ковальчук та В. Санюк вважають, що через знижену фізичну активність серед дітей попри кардинальні зміни програмного матеріалу потрібно повертатися до традицій минулого, коли діти залюбки виконували всі команди вчителя та стройові вправи, що приносило задоволення учасникам освітнього процесу, тобто вчителю та учням [3]. А. Огнистий та К. Огниста стверджують, що стройові прийоми (ті, які виконуються лише одним способом) та стройові вправи (виконуються різними способами) доповнюють одне одного і є частиною організації занять із фізичної культури [4].

Іван Боберський був переконаний, що стройові вправи мають велике значення для виконання не лише стройових, а й звичайних гімнастичних вправ: «Крім того під час свободних вправ і вправ на приладах, навіть під час гор потрібно є видати розкази, щоби цілу юрбу упорядкувати і уможливити їй спокійний і гладкий перебіг вправ» [1]. Актуальність цієї думки розкрили Т. Гнітецька, Н. Ковальчук та В. Санюк, які стверджують, що завдяки стройовим вправам виконують оздоровчі та педагогічні завдання, які пов'язані з вихованням правильної постави, ритму, колективних дій. Українські науковці переконані, що в основній частині уроку перехід від однієї фізичної вправи до іншої за допомогою команд та стройових вправ є засобом для зниження навантаження та підготовки учнів до наступної навчальної роботи, що й засвідчили актуальність педагогічних поглядів Івана Боберського [3]. На думку Н. Ковальчук та В. Санюк, привчати до чіткого виконання гімнастичних вправ за допомогою команд і стройових вправ потрібно вже з першого класу. Інакше це призведе до тяжких наслідків, коли вчитель не зможе повноправно керувати навчальним процесом через порушення дисциплінованості дітей на уроці фізичного виховання [2].

**Висновок.** Стройові вправи є важливим складником навчального процесу. Вони допомагають учням розвивати дисциплінованість та координованість дій, а вчителю – легко організувати урок та навчати виконувати вправи.

1. Боберський І. Впоряд. Друкарня Наукового товариства ім. Шевченка, Львів; 1909, 58с.
2. Ковальчук НМ, Санюк ВІ. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Інститут фізичної культури та здоров'я. Кафедра спортивно-масової та туристичної роботи. Луцьк Вежа-Друк; 2016. 68 с.
3. Ковальчук Н, Санюк В, Гнітецька Т. Про доцільність введення в навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти стройових вправ. В: Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: Матеріали Міжн. наук.-практ. конф. Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С. 179-182.
4. Огниста КМ. Стройові вправи у фізичному вихованні школярів Навчальний посібник. Тернопіль: «Астон»; 2001. 58 с.



## ДО ПИТАНЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Лампіка Юлія

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

**Актуальність дослідження.** Найважливіше завдання сучасного суспільства полягає в тому, щоб виростити покоління освічених, соціально активних, фізично та психічно здорових громадян. Однак, серйозні соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, вплинули на рівень життя людей, стан здоров'я дітей, розвиток масової фізичної культури. Зазначається й факт падіння престижу фізичної культури серед учнів.

З раннього віку слід привчати молодь до відповідальності за своє здоров'я, усвідомленої потреби в правильному харчуванні, руховій активності, розуміння того, що здоров'я – це найбільша цінність, дана людині природою.

**Результати дослідження.** Здоровий спосіб життя – це реалізація комплексу єдиної науково-обґрунтованої медико-біологічної та соціально-психологічної системи профілактичних заходів, де важливе значення має правильне фізичне виховання, належне поєднання праці та відпочинку, розвиток стійкості до психоемоційних навантажень, подолання труднощів, пов'язаних зі складними екологічними умовами проживання [2].

Заняття фізичною культурою приносять людині оздоровчий і профілактичний ефект. Це має дуже важливе значення у зв'язку з тим, що число людей з різними захворюваннями з кожним роком збільшується.

Людина повинна привчати себе до занять фізичною культурою з раннього віку і регулярно займатися фізичними вправами до кінця свого життя. Очевидно, що значну допомогу у веденні здорового способу життя підростаючому поколінню повинні надавати освітні заклади. Одним із важливих напрямів в освіті має бути турбота про усунення недоліків у процесі формування здорового способу життя. Адже, тільки здорова дитина зможе стати успішною і досягти високих результатів у житті.

Формування здорового способу життя у здобувачів освіти носить цілісний систематичний характер із застосуванням різних способів, методів і засобів виховання. В процесі роботи над формуванням здорового способу життя повинні бути задіяні всі учасники педагогічного колективу, у тому числі лікарі, тренери, інструктори з фізичної культури, батьки.

Також необхідно враховувати вкрай важливий момент – вибір програми тренувань. В молодшому шкільному віці потрібен індивідуальний підхід з урахуванням фізичних можливостей дитячого організму, адже надмірні фізичні навантаження можуть бути шкідливими [1].

Для розвитку у школярів позитивного ставлення до активного та здорового способу життя необхідно, щоб вся діяльність, пов'язана із заняттями фізичною культурою та спортом, була спрямована на формування позитивних емоцій, на розвиток мотивації. Як зазначає Т. Шепеленко, для зацікавлення підростаючого покоління, можна познайомити учнів з новими видами спорту – слеклайном, воркаутом [3]. Також, у доступній для молодшого шкільного віку формі, можна розповісти дітям про нові спортивні течії у молодіжному середовищі, демонструвати відео-матеріал з основними рухами та практично виконувати різні вправи із цих видів спорту.

**Висновок.** Таким чином, заняття фізичною культурою та спортом сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню функціональних та рухових можливостей. Вони є невід'ємною частиною здорового способу життя та ведуть до гармонійного фізичного та духовного розвитку особистості.

1. Єрмакова Т. Основні напрями формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009:27-31.
1. Максимова ОО. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади) : навч. посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2018. 213 с.
2. Шепеленко ТВ. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ;2018. 127 с.

## **СУЧАСНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Мартинюк Оксана<sup>1</sup>, Чеверда Анастасія<sup>2</sup>, Хрипко Інна<sup>3</sup>, Домашенко Наталя<sup>4</sup>,  
Соботюк Сергій<sup>5</sup>**

**Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана<sup>1,4,5</sup>, Україна  
Національний університет фізичного виховання і спорту України<sup>2,3</sup>, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Фізична рекреація надзвичайно важлива не лише для відновлення фізичних сил, а й для відновлення психічних та емоційних сил [5]. Сьогодні люди страждають від негативних наслідків науково-технічного прогресу, зниження фізичних навантажень призводить до втрати життєвих сил, а життя у великих містах призводить до зростання нервово-психічної втоми, яка пов'язана не тільки з виробництвом, а й з виробництва [1,4]. Внутрішній домен. Спортивні розваги мають на меті зменшити цей негативний вплив сучасної цивілізації на життя людини. Сучасні танці останнім часом стали досить популярними не тільки серед дітей та підлітків, а й серед людей різного віку та статі [3]. Сучасні танці стали формою фізичної розваги, доступною людям будь-якого віку [2]. За допомогою цієї роботи ми детально представимо сучасний танець як засіб фізичної розваги та його вплив на фізичний розвиток різних груп людей.

**Результати дослідження.** Для сучасного танцю характерні швидкі ритми, гострі рухи та яскраві емоції – від яскравих експресій до слабкої депресії – залежно від особистого настрою танцівника та стану навколишнього світу (швидкість поширення інформації через ЗМІ сильно вплинула на розвиток танцю). танець ). вплинути на це).

Вони танцюють сучасні танці на вулицях, у клубах і на сценах, як соло (в цьому випадку простір для імпровізації ширше), дуетами та групами. В основному, сучасний танець включає хіп-хоп під електронну музику і виник більше двох десятиліть тому.

Ми провели опитування в Київському професійно-технічному училищі № 17 серед учнів загальноосвітніх шкіл, які займаються сучасними танцями, та дорослих, які віддають перевагу заняттям розважальними танцями. Всього надійшло 40 анкет. Аналіз результатів анкетування дозволив з'ясувати, які напрямки сучасного танцю є найбільш популярними серед різних груп людей. Модерн обрали 5% учнів і 10% дорослих. Джазовий танець також є найменш популярним напрямком серед учнів – 5%, але серед дорослих його обирають 30%. Виявилось, що дискотека є найпопулярнішим напрямком серед дорослих: 50% обирають його для занять, а серед студентів – лише вдвічі менше – 25%. Не дивно, що хіп-хоп є найпопулярнішим напрямком серед студентів: цим видом сучасного танцю займаються 55%, а серед дорослих – лише 5%. Брейкданс набрав 10% серед студентів і 5% серед старшокласників. Ми виявили, що диско та хіп-хоп отримали найвищі бали за їх ритмічний, запальний стиль драйву.

На другому етапі ми також за допомогою антропометричних методів дослідження проаналізували рівень фізичного розвитку людей, які займаються сучасним танцем, і тих, хто обирає інші фізичні розваги, і розрахували індекс фізичного розвитку.

Достовірних відмінностей показників фізичного розвитку під час дослідження ми не виявили. Низький рівень фізичного розвитку мали 3% тих, хто займався сучасним танцем, і

5% тих, хто обрав інші види діяльності. Показники нижче середнього склали 6% і 2% відповідно. 16% і 19% – показники середнього рівня розвитку. Результати вище середнього показали 45% випробовуваних, які займалися сучасними танцями, і 51% випробовуваних, які обрали інші види спорту та розваг. І досягли високих рівнів 30% і 23% відповідно.

Сучасні танці, як і інші види фізичної та розважальної діяльності, позитивно впливають на фізичний розвиток, самопочуття та психоемоційний стан різних груп людей, дозволяючи тим, хто займається, повноцінно вчитися, працювати та керувати активний спосіб життя.

**Висновки.** Рух і фізична активність є надзвичайно важливими фундаментальними факторами формування, збереження та зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Оскільки організм має здатність до саморегуляції та адаптації до змін зовнішнього середовища, організм стає більш стійким та енергійним.

Спортивні розваги - вид спортивної культури: використання фізичних вправ, а також спрощених форм спортивних видів, щоб забезпечити людям активну розвагу, отримати задоволення від процесу, розважити, переключити від одного заняття до іншого, відволікти від роботи, роботи по дому, спорту, військової діяльності. Сучасний танець однозначно відноситься до цієї категорії.

Під час занять сучасними танцями активізуються певні механізми людського організму, завдяки чому зміцнюються не тільки функції м'язів, а й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Для нашої країни характерним є те, що більшість міського населення, особливо зайнятого розумовою діяльністю, відчуває дефіцит фізичної активності.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості є достатня рухова активність. Певна «доза» фізичної активності необхідна організму для повноцінного функціонування та збереження здоров'я.

Правильно організовані заняття сучасними танцями впливають на розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи і формування правильної постави. Тому сучасний танець дуже важливий і передбачає різноманітну, здебільшого динамічну роботу різних груп м'язів, великих і дрібних, підвищення гнучкості суглобів.

Сучасні танці активізують діяльність серця і легенів, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу і обміну речовин в організмі.

Важливо, що танець благотворно впливає на нервову систему тих, хто ним займається. Це досягається оптимальним навантаженням на пам'ять і увагу клієнтів, організацію занять, що викликає позитивні емоції.

1. Андреева О, Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;3:29-32.
2. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра; 2010. 248 с.
3. Левчук Л, Петрина Р. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів оздоровчих видів аеробіки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004;7:122-4.
4. Міхеєнко ОІ. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. Суми: Університетська книга; 2009. 400 с.
5. Москаленко НВ, Полякова АВ, Сидорчук ТВ. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2019;5 К (113):217-223.

## ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

**Матійчук Вікторія, Коваленко Олена, Рачок Марина, Ковальчук Доріка**  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ,  
Україна

**Актуальність дослідження.** Малорухливий спосіб життя – це проблема номер один у сучасному суспільстві. Ми віддаємо перевагу ліфту, а не сходам; автомобілям, а не пішим прогулянкам; в умовах пандемії і воєнного стану ми годинами сидимо вдома за комп'ютером. Саме такий малорухливий спосіб життя – це прямий шлях до захворювання серця та судин. Тому у повсякденній рутині нам стає все складніше знаходити час для фізичного оздоровлення організму. Найпростіше рішення це оздоровчий біг – найдешевший і найдоступніший вид рухової активності, який набуває популярності серед різних верств населення, зокрема студенської молоді.

**Результати дослідження.** Відповідно до «Закону енергії скелетної мускулатури» І.А. Аршавський вважає, що від характеру діяльності скелетної мускулатури залежить енергетичний потенціал організму і функціональний стан усіх органів і систем. Чим інтенсивніше рухова активність в оптимальних межах, тим краще реалізується генетична програма і зростає енергетичний потенціал організму, функціональні ресурси і тривалість життя. М'язова робота під час бігу відноситься до загальної категорії: задіяні практично всі м'язи тіла. Цим пояснюється величезний оздоровчий і тренувальний вплив бігу на організм людини [3, 4, 6]. Тому дві з половиною тисячі років тому в Стародавній Греції на скелі було висічено речення: «Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай» [5, 1].

Біг - найпростіший і доступний вид рухової активності, тому він є найпопулярнішим. Заняття з бігу мають корисний ефект, який важко відтворити будь-яким іншим видом фізичної активності [5]. Безспірно це корисно для серцево-судинної системи, особливо на рівні дрібних кровоносних судин (артеріол, венул, капілярів). Відсутність достатньої рухової активності в організмі людини може призвести до атрофії великих капілярів і порушення кровопостачання тканин. Особливо важливо підібрати індивідуально правильне дозування, щоб активувати нефункціональні капіляри та сприяти утворенню нових капілярів на ділянках, пошкоджених хворобою [6].

Для досягнення ефекту капіляризації необхідно підтримувати достатнє кардіо навантаження, як за частотою серцевих скорочень, так і за серцевим викидом. При дещо меншому кардіо навантаженні ефект капіляризації буде меншим, а при дещо вищій можливе перенапруження, що призведе до погіршення стану здоров'я [4]. Головна перевага бігу перед іншими видами фізичної активності полягає в тому, що він дає змогу навіть без особливих зусиль зберігати інтенсивність кардіо навантаження [2]. Крім того, біг, це природний для людини вид рухової активності, яким може займатися кожен.

Щоб заохотити студентів займатися оздоровчим бігом, потрібно розуміти його корись, володіти інструментами мотивації та особливими технічними моментами підготовки до самостійних занять руховою активністю. Головними критеріями ефективності занять оздоровчим бігом є: зміцнення та збереження здоров'я: розвиток сили волі, витривалості, відчуття часу, що допоможе краще реалізуватися у майбутній професії та житті; гарний зовнішній вигляд; конкурентна спроможність, за рахунок змагального ефекту; уміння відчувати своє тіло на фізичному рівні; підвищення енергії та працездатності на протязі дня. Але найголовнішим критерієм є відчуття щастя та підйом настрою в процесі та після бігу, що обумовлено роботою гормональної системи людини під час фізичної активності.

**Висновки.** Багаточисельні медичні, педагогічні, психологічні дослідження доводять, що оздоровчий біг є важливим фактором вдосконалення і розвитку особистості, сприяє збереженню і зміцненню здоров'я студента. Практичні заняття з фізичної культури не можуть компенсувати дефіцит рухової активності студента. У зв'язку з цим кожен студент

повинен обрати для себе оптимальний руховий режим, який найкращим чином підходить би його фізичним і функціональним можливостям. Біг - доступний засіб фізичної культури. Бігати можна де завгодно і коли завгодно. За допомогою бігу можна розвинути такі якості як витривалість, наполегливість, сила волі, які неодмінно стануть у нагоді. Біг на свіжому повітрі має не тільки загальнозміцнюючу дію на організм, але і позитивно впливає на психіку, настрій, покращує емоційний стан. Взаємозв'язок здоров'я студента з фізичною активністю визначає пошук оптимальних варіантів підвищення функціональної підготовленості організму. Це дозволяє викладачеві рекомендувати оздоровчий біг як засіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я студента.

1. Конова Л.А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом. Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». 2010;6:70-74.
2. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. Доступно: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11kla0ia.pdf>.
3. Лінник З, Богатько Л. Теоретичні відомості з даного розділу програми. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Доступно: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4424>.
4. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнк : зб. наук. пр. 2010;3:129-132.
5. Фурман ЮМ. Фізіологія оздоровчого бігу. Київ: Здоров'я; 1994. С. 208. Доступно: <https://mykolai.vpl.org/metodrozrobka/173-metodychna-rozrobka-ozdorovchyi-bih-odna-iz-lanok-vyrishennia-problemy-malorukhlyvosti-uchniv-itseiu.html>

## СПОРТИВНІ ІГРИ ТА ЗМАГАННЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Мельничук Олена

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

**Актуальність дослідження.** З приходом до школи у дітей настає процес адаптації до чогось нового, а уроки фізичної культури дуже допомагають, особливо під час проведення спортивних ігор чи змагань. Саме вони сприяють розвитку фізичних якостей та навичок, а також формують такі важливі соціальні якості, як вміння долати труднощі, працювати в команді, спілкуватися з іншими. Соціалізація учнів початкових класів - це важливий процес, який має велике значення для успішного розвитку та подальшого життя школярів.

**Результати дослідження.** Заняття фізичною культурою всебічно впливають на особистість, сприяють вихованню життєвих якостей школярів. Найважливіше це звичайно виховання зрілої особистості, створення умов для реалізації.

Дослідження педагогів А. Макаренка та В. Алямкина довели, що уроки фізичної культури є важливим засобом соціалізації [4]. Це дуже важливий процес засвоєння певної системи знань, норм і цінностей, які дозволяють учневі функціонувати як повноправному члену суспільства. Завдання: забезпечити рівні можливості для всіх, створення умов для розвитку дитини щодо фізкультурно-спортивної діяльності, надання можливості для дітей з особливими освітніми потребами вільного доступу до занять спортом [2].

Німецький вчений Р. Клима визначає соціалізацію як процес, завдяки якому індивід включається в якусь соціальну групу, після того як проаналізує всі важливі норми, цінності та переконання, які відповідають культурі групи. На його думку, цей процес починається одразу після появи на світ людини, коли формується соціальне «Я» [2]. Кожне включення в нову групу формує інший світ, тому цей процес відбувається на протязі всього життя.

Соціалізація учнів у фізкультурно-спортивній діяльності це цілеспрямований процес уміннями і навичками рухової активності, засвоєння норм, принципів і правил здорового способу життя, що реалізує себе як здорового та активного громадянина.

На теперішній час існує безліч ігор, які розвивають такі соціальні навички, як вирішення конфліктів, спілкування та співпрацю. Також ефективним є використання командних ігор, які допомагають учням навчатися працювати разом, розподіляти обов'язки та досягати спільної мети. Ще потрібно не забувати про змагання, які вчать долати труднощі, приймати поразку та цінувати перемогу. Важливо, щоб уся рухова активність була доступною і приносила задоволення. Змагальний характер рухливих ігор, за рахунок активних дій дітей, стимулює у них прояв рішучості, мужності і стійкості для досягнення мети. В колективних іграх кожна дитина переконається в перевагах загальних, дружніх зусиль, спрямованих на подолання перешкод у вирішенні загальних завдань. Більшість вчених вважає, що гра - це модель поведінки дитини. За допомогою гри дитина пізнає навколишнє середовище і проаналізовує його. Саме за допомогою рухливих ігор діти готуються до життя [1].

Для вчителя важливо розуміти, що проведення гри тільки заради гри - це марна трата часу. Тому потрібно добре підбирати діяльність на уроках фізичної культури опираючись на завдання уроку, особливості учнів, рівень їхнього фізичного розвитку та підготовленості [3]. Процес гри це ще й зв'язок між її складовими: взаємодія педагога і команди, капітана і команди та інші.

**Висновок.** Спортивні ігри та змагання є важливим інструментом для соціалізації учнів початкових класів, який сприяє їхньому загальному розвитку і вільному життю у теперішньому середовищі. Така активність розвиває різні аспекти соціальної адаптації та здорову взаємодію між дітьми.

1. Величко ІВ. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших. 2019. 80 с.
2. Качан ОА, Пристинський ВМ. Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна; 2017. 160 с.
3. Боляк АА, Коломoeць ГА, Ребрина АА, Боляк НЛ. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти: навч.-метод. посіб. Київ: Видавничий дім «Освіта»; 2021. 160 с.
4. Сергієнко ВП. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту у позанавчальний час. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2017;12(94):102-105.

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

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Ореховська Христина, Шукатка Оксана

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

**Актуальність дослідження.** Актуальність наукового дослідження зумовлена зростанням кількості дітей з особливими освітніми потребами, необхідністю забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних та інтелектуальних особливостей, недостатньою розробленістю теоретичних та методичних основ фізичного виховання учнів з особливими потребами.

За даними Міністерства освіти і науки України, у 2023 році в Україні навчається понад 200 тисяч дітей з особливими освітніми потребами. Це становить близько 3% від загальної кількості учнів. На сьогоднішній день існує значний розрив між потребами дітей з особливими освітніми потребами в фізичному вихованні та його фактичним станом. Фізичне виховання є важливим компонентом загальної освіти та важливим засобом для всебічного розвитку та соціалізації дітей з особливими потребами. Воно сприяє всебічному розвитку особистості, підвищенню її фізичної та психічної працездатності, формуванню здорових звичок і способу життя [1].

**Результати дослідження.** Фізичний розвиток учнів з особливими потребами має ряд особливостей та індивідуальних потреб, пов'язаних з їхніми захворюваннями або порушеннями. До прикладу, у дітей з ДЦП спостерігається зниження тону м'язів, у дітей з порушеннями слуху - зниження координації рухів, у дітей з порушеннями зору - зниження можливості орієнтування в просторі. Відтак, фізичне виховання для дітей з особливими потребами має бути диференційованим і адаптованим до їхніх фізичних і інтелектуальних можливостей [2].

Проведення фізичного виховання учнів з особливими потребами має здійснюватися кваліфікованими педагогами, які мають відповідну підготовку. Педагоги повинні володіти методикою фізичного виховання дітей з особливими потребами, а також вміти створювати сприятливі умови для їхнього фізичного розвитку.

На сьогоднішній день існують ефективні програми фізичного виховання для дітей з різними видами вад і обмежень. Ці програми враховують особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів з особливими потребами, а також їхні індивідуальні потреби та можливості [3], серед яких:

- **програма фізичного виховання для дітей з порушеннями зору** (спрямована на розвиток таких фізичних якостей, як сила, витривалість, координація рухів, а також на формування навичок орієнтування в просторі. До занять за цією програмою входять такі види фізичної активності, як ходьба, біг, плавання, гімнастика, а також спеціальні вправи, спрямовані на розвиток зору);
- **програма фізичного виховання для дітей з порушеннями слуху** (спрямована на розвиток таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, а також на формування навичок взаємодії з іншими дітьми. До занять за цією програмою входять такі види фізичної активності, як ходьба, біг, плавання, командні ігри, а також спеціальні вправи, спрямовані на розвиток слуху);
- **програма фізичного виховання для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку** (спрямована на розвиток таких фізичних якостей, як сила, витривалість, координація рухів, а також на формування навичок самообслуговування. До занять за цією програмою входять такі види фізичної активності, як ходьба, біг, плавання, гімнастика, а також спеціальні вправи, спрямовані на розвиток інтелектуальних здібностей);
- **програма фізичного виховання для дітей з тяжкими порушеннями мовлення** (спрямована на розвиток таких фізичних якостей, як сила, витривалість,

координація рухів, а також на формування навичок спілкування з іншими дітьми. До занять за цією програмою входять такі види фізичної активності, як ходьба, біг, плавання, гімнастика, а також спеціальні вправи, спрямовані на розвиток мовлення;

- **програма фізичного виховання для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату** (спрямована на розвиток таких фізичних якостей, як сила, витривалість, координація рухів, а також на формування навичок самообслуговування. До занять за цією програмою входять такі види фізичної активності, як ходьба, біг, плавання, гімнастика, а також спеціальні вправи, спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату).

Ці програми розроблені з урахуванням особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з особливими потребами, а також їхніх індивідуальних потреб та можливостей. Вони спрямовані на те, щоб допомогти дітям розвивати свої фізичні якості, зміцнювати здоров'я та покращувати якість життя.

Ось деякі додаткові особливості цих програм:

1. Розроблені з урахуванням індивідуальних потреб та можливостей кожної дитини.
2. До занять залучаються кваліфіковані фахівці, які мають досвід роботи з дітьми з особливими потребами.
3. Заняття проходять у безпечному та комфортному середовищі.

**Висновок.** Для дітей з особливими потребами фізичне виховання має особливе значення, оскільки допомагає покращити фізичний стан і фізичну підготовленість, розвивати рухові навички та вміння, покращити координацію рухів, покращити емоційний стан і самооцінку, інтегруватися у суспільство.

1. Біла НВ. Фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами. Київ: Освіта; 2022. 256 с.
2. Іващенко ОМ. Фізичне виховання учнів з особливими потребами: навчальний посібник. Київ: Освіта; 2021. 208 с.
3. Мурза ВП. Особливості фізичного розвитку дітей та молоді з особливими потребами. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2021;1:281-5.

## **ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ**

**Підгайна Віра**

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

**Актуальність дослідження.** Особливою загрозою майбутнього України є нинішній стан здоров'я і спосіб життя підрастаючого покоління. Нині кожна п'ята дитина народжується з відхиленням у стані здоров'я. У 90% школярів діагностуються різні захворювання. Суттєво зросла частота порушень постави у дітей. Дослідники зазначають, що у більшості школярів відсутній позитивний досвід ставлення до власного здоров'я, не сформовані уявлення про способи його збереження та моделі поведінки, яка сприяє збереженню здоров'я [1,2,3,4,6]. Усе це підтверджує необхідність впровадження в практику роботи закладів середньої освіти здоров'язберігаючих технологій.

Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичного здоров'я старшокласників та ступені сформованості знань та навичок ведення здорового способу життя.



Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, медико-біологічне тестування (експрес методика Г. Л. Апанасенка [5]), методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В результаті проведення констатуючого експерименту встановлено, що низький рівень здоров'я мали 13,3% учнів 10-11 класів, нижчий за середній рівень здоров'я – 10% старшокласників, середній рівень – 56,6% учнів, вищий за середній – 10% лише у 10% дітей був виявлений високий рівень здоров'я. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що у 13% учнів старших класів спостерігаються хронічні захворювання, про що свідчить низький рівень їхнього здоров'я. У 76% школярів виявлено знижені функціональні можливості найважливіших систем життєзабезпечення, це засвідчує середній рівень фізичного здоров'я. Учні цієї групи відносяться до "групи ризику" тому, що при певних несприятливих обставинах кожен з них може перейти до найнижчого рівня здоров'я. І лише 10% дітей із загальної кількості обстежених мають абсолютне здоров'я. Наступним кроком нашого дослідження було визначення ступеня сформованості в учнів навичок ведення здорового способу життя та якість знань про позитивний вплив систематичних занять фізичними вправами на організм школяра. З цією метою нами було проведено анкетування учнів старшого шкільного віку у складі 60 осіб. При відповіді на питання, чи потрібні людині знання про здоровий спосіб життя, 82% учнів дали позитивну відповідь, 9% відповіли, що не потрібні та 9%, що не замислювалися. Наступним завданням нашого анкетування було дізнатися у старшокласників, які, на їхню думку, є складові здорового способу життя. Так, 4% опитаних відповіли, що це загартування, 8% назвали правильне повноцінне харчування, дотримання правил особистої гігієни відзначили 6% респондентів. Одною з основних складових здорового способу життя 52% опитаних старшокласників вважають заняття фізичною культурою і спортом. На відсутність шкідливих звичок як складової здорового способу життя вказали – 25% опитаних, 5% респондентів включили свіже повітря у складові здорового способу життя. Несподіваним, на нашу думку, є те, що жоден з опитаних не відзначив таку важливу, на нашу думку, складову здорового способу життя, як дотримання режиму дня школярем. Це ще раз підтверджує необхідність надання учням інформації про складові здорового способу життя. При відповіді на запитання, чи робите Ви ранкову зарядку, значна частина опитаних учнів відповіла, що ні (61%) і лише 23% опитаних дали схвальну відповідь, 16% респондентів відповіли, що виконують ранкову зарядку не щодня. Наявність занять спортом у своєму житті відзначили лише 21% опитаних, решта відповіли, що не займаються, із них 15% відповіли, що не відповідає здоров'я, а 11% – що немає бажання. Наявність у себе такої шкідливої звички як паління підтвердили 11% опитаних, а на наявність її у когось із рідних вказало 67%. При відповіді на запитання, чи вживаєте ви спиртні напої, 12% опитаних дали схвальну відповідь, 15% опитаних відповіли, що періодично вживають, а про негативний вплив шкідливих звичок на організм людини знають 92% опитаних. На питання, від кого ви хотіли б дізнатися якомога більше про здоровий спосіб життя, 10% респондентів назвали медичних працівників, 8% хотіли б дізнаватися більше від батьків, 15% – від учителів, 65% – з радіо та телебачення, 2% – з літератури. Підводячи підсумки відповідей на дане запитання, можна констатувати те, що на жаль, сучасний інформаційний простір мало уваги приділяє проблемі ведення здорового способу життя.

**Висновки.** В ході педагогічного експерименту підтвердилися раніше зроблені висновки про те, що у переважної більшості старшокласників спостерігається низький та середній рівень фізичного здоров'я, а анкетування виявило, на нашу думку, недостатній рівень знань та навичок щодо ведення здорового способу життя, що спонукає до пошуку та застосування засобів та методів для підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю та ведення здорового способу життя.

1. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;3:99–102.

2. Булгаков ОІ, Бондар ОІ, Кузьменко АХ. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2009;2:157-160.
4. Зварищук ОМ. Компоненти відповідальності за свій фізичний стан учнів загальноосвітньої школи. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДФК; 2001;5(2):211-14.
5. Круцевич Т. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности. Спортивный вiсник Придніпров'я. 2012;2:4-10.
6. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олім. л-ра; 2011. 224 с.
7. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я. Фізичне виховання в школі, 2009;2:40-43.

## **ГЕНЕТИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ДЕФОРМОВАНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**

**Рудницький Олександр,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна**

**Актуальність дослідження.** Крізь призму забезпечення умов для здорового способу життя, зокрема для надання фахової ревіталізаційної допомоги депривованим людям, нами була розроблена «Генетично-психологічна програма корекції деформованої Я-концепції депривованої особистості». Ключовою тезою дослідження постали уявлення про самосприйняття і самоприйняття як основу побудови людиною власної Я-концепції, тому культивування, генерування, стимулювання якісного повномірною позитивного прийняття себе було покладено як фундаментальний методологічний принцип програми. Звичайно, деформована Я-концепція людини, яка зазнає негативного впливу різновидової депривації, потребує багатопланової психологічної корекції, а серед тренінгових підходів одним із основних є інтерактивно-стимуляційна активізація психофізичних потенціалів людини. Гармонізація фізичного й інтелектуального образів Я досягається насамперед завдяки усвідомленій участі у спортивній діяльності.

**Результати дослідження.** Н. Максимова, І. Манілов, А. Грись та ін. розробили теоретико-методологічні засади психологічної корекції соціально дезадаптованих неповнолітніх, серед яких важливе місце посідає розвивальний підхід, який передбачає систему професійних гуманних психологічних впливів на депривовану особистість, насамперед на розвиток у неї позитивного самоусвідомлення [4]. Контекст такого бачення ми враховували в обґрунтуванні підходів до емоційно вигорілої депривованої людини з певними деформаціями Я-концепції. В. Арнаутова вважає, що для успішної соціалізації (а отже й ресоціалізації, ревіталізації тощо) особистості в умовах депривації доцільно застосовувати інтегративний підхід як синтез найрізноманітніших розвивальних технологій, сприяючих генезі афективних, когнітивних і поведінкових компонентів її психоструктури. Дослідниця наголошує на важливості системного забезпечення соціально-психологічного супроводу вихованців закладів соціальної реабілітації [1]. Під час розробки програми для теоретико-методологічного опертя у висвітленні базових положень програми (насамперед, ревіталізаційної допомоги та корекції деформованої Я-концепції депривованої особистості) нами прямо або опосередковано враховувалися : дослідження С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова про психологічні особливості теоретико-практичних підходів до особистості як суб'єкта подолання кризових ситуацій (Максименко, Кузікова, Зливков, 2017); дослідження Я. Гошовського, Д. Гошовської про ревіталізацію (Гошовський, Гошовська, 2014);

дослідження І. Брецько про психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації (Брецько, 2015); дослідження Г. Улунової про психологічну корекцію ускладненого спілкування в учнів шкіл-інтернатів (Улунова, 2006); концептуальні положення про специфіку психологічної допомоги молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці (Н. Завацька, І. Ващенко, В. Завацький, 2018); наукові уявлення про психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів (Міщенко, 2016); дослідження Л. Кондрацької про роботу практичного психолога у попередженні емоційного вигорання підлітків (Кондрацька, 2006); дослідження Ю. Єргакової про соціально-психологічні засоби корекції дезадаптивної поведінки підлітків в умовах інтернатних навчальних закладів (Єргакова, 2014) та ін. У побудові програми ми також активно застосовували як результативний методологічний підхід і як конкретні психотехніки положення групової глибинної психокорекції, розроблені Т. Яценко (Яценко, 2006). *Визначальною концептуальною засадою програми постали положення вітчизняної генетичної психології* (за С. Максименком), згідно з якими розвиток передбачає «рух як саморух», а також, що специфічні форми психіки не дані людині від народження, а лише задані як суспільні зразки. Тому психічний розвиток відбувається як засвоєння таких зразків, зокрема й насамперед у процесі цілеспрямованого навчання і виховання [3]. Генетична психологія оперує принципами історизму, аналізу за одиницями, проектування, моделювання тощо й обирається як потужне універсальне методологічне обґрунтування найскладніших психологічних явищ і феноменів. Як стверджує Я. Гошовський, крізь призму генетичної психології «найвищою формою розвитку особистості, проявом її когнітивно-духовного «саморуху» є здатність унаслідок залучення системи засобів самопізнання, самоінформування, самооцінки, самоакцептації, самопрограмування, самопереконавання, самозобов'язання, самонаказу, самовпливу, самоконтролю тощо до самовиховання та самоактуалізації» [2, с.27]. Тому *визнання переваг і доречності задіяння генетично-психологічних засобів у ревіталізаційній діяльності з депривованими людьми якраз і сприяло нашому виборі ключової методологічної підвалини.*

Серед концептуальних підходів щодо вивчення проблеми корекції деформованої Я-концепції депривованої особистості нами було виокремлено насамперед такі три базальні компоненти, які презентують сутнісні ракурси досліджуваного явища: 1) *розвиток самоакцептації* як позитивного ставлення до прийняття власного тіла і своєї зовнішності, як прийняття характеру, як ставлення до виконання справ, як соціальна поведінка; 2) *розвиток спілкування* як культивування патнерських комунікативних, інтерактивних і перцептивних технік і практик міжособистісного взаєморозуміння та взаємоприйняття; 3) *розвиток емоційної саморегуляції* як управління власною афективністю, своїми психоемоційними станами, що досягається завдяки самовпливу за допомогою слів, уявних образів, управління психомоторикою, м'язовим тонусом і диханням та дозволяє досягнути бажаних ефектів, насамперед заспокоєння (зниження/зняття психоемоційної напруженості), відновлення (істотне послаблення відчуттів психофізичної втоми і вигорання), активізації (суттєве підвищення психофізіологічної реактивності і психомоторної активності).

**Висновок.** Вважаємо, що особистісне самосприйняття на рівні творення власної Я-концепції є надзвичайно важливим компонентом самосвідомості, оскільки воно впливає на спонукально-мотиваційне, афективно-регулятивне й когнітивно-інтелектуальне ставлення і поведінку. Сума компетентностей самосприйняття та самоприйняття зумовлює рівень самооцінки, а також на пряму впливає на пластичність і гармонійність Я-концепції. Шлях особистісного самопізнання та набуття ідентичності дає змогу сконструювати деталізованішу й організованішу картину світу і себе в ньому. Спортивна діяльність, здоровий спосіб життя виступають тими оптимістичними орієнтирами, які стимулюють рух і саморух особистісної свідомості до активної самореалізації.

1. Арнаутова ВВ. Забезпечення соціально-психологічного супроводу вихованців закладів соціальної реабілітації. Теоретичні і прикладні проблеми психології:

збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2015;2(37):15-22.

2. Гошовський ЯО. Психолого-педагогічні основи ресоціалізації депривованих підлітків. [дисертація]. Київ; 2009. 464 с.
3. Максименко СД. Основи генетичної психології: навчальний посібник. Київ: НПЦ Перспектива; 1998. 220 с.
4. Максимова НЮ, Манілов ІФ, Грись АМ, Литвинчук ЛМ, Ткач БМ, Рябовол ТА, та ін. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: колективна монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2012. 260 с.

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Терещенко Людмила, Секерін Ярослав**

**Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна**

**Актуальність дослідження.** Умови воєнного стану можуть призвести до значного стресу і тривожності серед населення. Це може вплинути на їх психічний стан і призвести до погіршення фізичного здоров'я через збільшення ризику серцево-судинних захворювань, гіпертонії, погіршення імунної системи та інших фізичних проблем. Постійна тривога та напруга можуть призвести до порушень сну, хронічної втоми і загального зниження життєвої енергії.

Фізична активність і спорт мають важливий вплив на фізичне здоров'я особистості, що є надзвичайно важливим в умовах воєнного конфлікту. Підтримка здорового способу життя через фізичну активність може допомогти уникнути численних хвороб та зберегти життя. Умови воєнного стану можуть вимагати від людей здатності до саморегуляції та розробки стратегій стресостійкості. Фізична активність може слугувати засобом зняття стресу та підвищення психологічної стійкості.

**Результати дослідження.** З одного боку, стрес виконує роль індикатора, що дає змогу своєчасно виявити згубний вплив. З іншого боку – патологічний характер стресу шкодить організму.

Первинний викид гормонів виснажує їх запас у корі надниркових залоз, через що починаються заготівельні процеси. Як наслідок, невдовзі після стресу навіть слабкий вплив спричиняє миттєве виділення гормонів. Цей біохімічний механізм обумовлює поширені ситуації, особливо під час війни, коли людина постійно знаходиться в напрузі, переживаючи за життя близьких і рідних або після закінчення складного дня тощо, людина «зривається» на близьких за дрібниць [1; 4].

Якщо ж після кожного пережитого стресу – під час неприємної ситуації або незабаром після неї – людина була фізично активною, то надлишок адреналіну і норадреналіну витрачається на забезпечення її фізичної діяльності. Це дає змогу запобігти шкідливим наслідкам стресу.

Отже, фізична активність – необхідний та дієвий захист від наслідків стресу і появи дистресу. Не менш важливим способом протидії стресу є розслаблення, оскільки воно спрямоване на захист і відновлення нейрогормональних систем, на посилення відновлювальних процесів, зниження чутливості до стресових ситуацій [1; 4].

Важливість фізичної активності під час війни полягає в тому, що вона сприяє підтримці загального фізичного здоров'я і підвищує стійкість до захворювань. Також, фізична активність може допомагати зменшити рівень стресу та підвищити психологічне

благополуччя серед цивільного населення в умовах військового конфлікту. Отже, фізична активність сприяє:

**Виробленню ендорфінів:** фізичні навантаження сприяють виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та антидепресантів в організмі. Це може поліпшити настрій та знизити рівень стресу.

**Зменшенню рівнів стресових гормонів:** фізична активність може допомогти знизити рівні стресових гормонів, таких як кортизол і адреналін, що зазвичай підвищуються під час стресу.

**Покращенню сну:** регулярна фізична активність може поліпшити якість сну, що важливо для відновлення фізичного та психічного здоров'я.

**Зниженню напруги в м'язах:** стрес може викликати напругу в м'язах. Фізичні вправи допомагають розслабити м'язи та зняти фізичну напругу.

**Відволіканню від стресових ситуацій:** виконання фізичних вправ може стати відмінним способом відволіктися від проблем та стресу, зосередивши увагу на виконанні конкретних завдань.

**Соціальної взаємодії:** участь у спортивних командах або групових заняттях з фізичної активності може сприяти соціальній взаємодії та відчуттю приналежності до спільноти, що підсилює психічне благополуччя.

**Збільшенню витривалості до стресу:** регулярна фізична активність може підвищити витривалість до стресу, допомагаючи зберігати спокій та концентрацію під час стресових ситуацій [2; 3].

Для отримання максимальної користі від фізичної активності, важливо обирати види занять, які подобаються і відповідають можливостям. Регулярність і поступовість також є важливими факторами. Незалежно від того, чи це є щоденна прогулянка, їзда на велосипеді, йога або тренування в тренажерному залі, фізична активність може бути потужним інструментом у зменшенні стресу і підтриманні психофізичного здоров'я.

Загалом, важливо звертати увагу на психологічний стан населення та розробляти стратегії для підтримки фізичної активності і спорту в Україні в умовах воєнного стану:

- з врахуванням обмежень та складнощів у доступі до ресурсів та тренувань, фізичні тренери та спортивні інструктори можуть розробляти програми, які адаптовані до конкретних умов. Це може включати в себе тренування на вулицях, вдома або навіть в умовах військових баз або таборів для переселенців;
- спорт може виступати як засіб для врегулювання конфлікту та сприяти зближенню різних груп населення. Програми спортивної діяльності можуть створювати можливості для взаємодії та діалогу між відмінними соціальними та етнічними групами;
- фізична активність та спорт можуть слугувати засобом реабілітації для тих, хто постраждав внаслідок війни. Спортивні програми можуть допомогти людям відновити фізичні та психологічні функції;
- важливо створити спеціальні програми фізичної активності для дітей та молоді, які виростили в умовах воєнного конфлікту. Це може сприяти їхньому фізичному та психологічному розвитку та виростанню в активних та здорових громадян [2; 3].

Усі ці підходи можуть сприяти розвитку фізичної культури в Україні навіть в умовах воєнного стану.

**Висновок.** Умови воєнного стану можуть створити складні виклики для розвитку фізичної культури та фізичної активності в Україні. Проте правильний підхід і психологічна підтримка можуть допомогти у пристосуванні та збереженні важливості фізичного здоров'я та фізичної культури в цих надскладних умовах. Важливо залишати фізичну активність та спорт доступними для населення і розглядати їх як важливий елемент психологічного та фізичного здоров'я громадян.

1. Губенко ІЯ. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина; 2013. 296 с.
2. Калошин ВФ. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004; 8:58-68.
3. Калошин ВФ. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004; 9:60-7.
4. Максименко СД, Коваль ІА, Максименко КС, Папуча МВ. Медична психологія. Вінниця: Нова Книга; 2008. 520 с.

## **ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Хрипко Інна<sup>1</sup>, Мартинюк Оксана<sup>2</sup>, Пацалюк Костянтин<sup>3</sup>, Коваленко Олена<sup>4</sup>,  
Соботюк Сергій<sup>5</sup>**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України<sup>1,3</sup>, м. Київ  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана<sup>2,4,5</sup>, Україна**

**Актуальність дослідження.** Одним з найбільш актуальних напрямів сучасних досліджень є вивчення задоволеності різних груп населення своїм життям [2, 4]. Тривалий час задоволеність життям не сприймалася як важливий показник розвитку суспільства, на сьогодні ця проблема привертає більшу увагу науковців. Для підвищення якості життя науковці звертають увагу на доцільності використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема оздоровчого фітнесу, що має високу результативність для збереження та відновлення здоров'я і працездатності, профілактики хронічних неінфекційних захворювань, покращення емоційного стану [1,4,4]. Оприлюднені у фаховій літературі результати досліджень відзначають суттєве зменшення рухової активності, наявність шкідливих звичок, стресовий спосіб життя студентської молоді [3]. Зазначене призводить до зниження фізичної та розумової працездатності, зменшення рівня фізичного здоров'я студентства [1]. Актуальним завданням є формування, забезпечення та поліпшення задоволеності та якості життя молоді шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу, що обумовлює доцільність дослідження у цьому напрямі.

У роботі використано такі методи дослідження: аналіз фахової літератури, соціологічні (анкетування), психодіагностичні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 20 студентів (чоловічої статі) КНЕУ за їх добровільної згоди.

**Результати дослідження.** За результатами дослідження встановлено, що у студентів оцінка по фактору самопочуття незначно нижче норми, це може свідчити про те, що в цілому самопочуття студентів задовільне, але при цьому вони не завжди відчувають себе комфортно. Оцінка показників рухової активності юнаків показала загалом недостатній її рівень. В свою чергу нами були виділені найбільш характерні для даного контингенту види занять у вільний від навчальних, професійних та сімейних обов'язків час. Так у свій вільний час юнаки: 40% – спілкуються у соцмережах, проводять час за комп'ютером; 20 % – відвідують друзів, знайомих, родичів; 30 % – цікавляться комп'ютерними іграми; 20 % – відвідують кінотеатри, театри, концертні зали; 20 % – слухають музику та відвідують спортивні видовища, цікавляться спортивними телепередачами, публікаціями; 10 % – захоплюються спортом, туризмом; тощо. Також в процесі дослідження визначено, що високий рівень рухової активності та активний спосіб проведення вільного часу є визначальними для забезпечення належної якості життя. Зростання рівня рухової активності у вільний час супроводжується поліпшенням якості життя. Визначено пріоритетну мету занять руховою активністю юнаків. У цьому віці головною метою занять є поліпшення загального самопочуття – 50 %, зовнішній вигляд прагнуть поліпшити 40 % респондентів, 20 % – займаються для підтримки та поліпшення фізичної підготовленості, 20 % – вбачають у заняттях чудовий спосіб

поліпшення настрою та можливість спілкуватися та мати друзів. 10 % – прагнуть вдосконалити свої фізичні здібності; такий же відсоток вважає заняття оздоровчим фітнесом важливим для зменшення втоми та активізації розумової працездатності.

Оцінка рівня задоволеності життям досліджуваних студентів дозволила встановити, що 30,0 % мають низький показник індексу задоволеності, 50,0 % – середній і лише 20,0 % опитуваних мають високий рівень індексу задоволеності життям. На основі даних констатувального експерименту та даних фахової літератури визначено режими рухової активності з використанням засобів оздоровчого фітнесу для юнаків з різним рівнем здоров'я.

Визначено вплив занять за програмою оздоровчого фітнесу на параметри якості життя і структуру вільного часу. Використання запропонованих режимів впродовж 12 тижнів призвело до поліпшення якості життя за шкалами «Фізична активність», «Загальний стан здоров'я», «Життєздатність», «Соціальна активність» та «Психічне здоров'я». Зміна середніх значень цих показників становила 0,4–10,2 бала. Середньостатистичний показник індексу задоволеності життям у кінці дослідження підвищився (табл. 1).

Таблиця 1. Індекс задоволеності життям юнаків до та після впровадження програм занять оздоровчим фітнесом, (n=20), %

Етап дослідження	Рівень індексу задоволеності життям					
	високий		середній		низький	
	кількість		кількість		кількість	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
На початку дослідження	4	20,0	10	50,0	6	30,0
У кінці дослідження	8	40,0	10	50,0	2	10,0

**Висновки.** Отримані результати дослідження підтверджують позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на показники рухової активності, задоволеності життям юнаків.

1. Андреева О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22>
2. Дяченко ВА, Мунасіпова-Мотяш ІА, Дубініна ДЕ. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка. Максименко СД, редактор. Київ, 2018;Т.VII Вип. 45:120-129.
3. Катерина УМ. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді [дисертація]. Київ: 2017. 208 с.
4. Максимова КВ, Соїна ІЮ, Петрусенко НЮ. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. Науковий часопис М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2022;85:114–118. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.24>
5. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, et al. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. Physical Education Theory and Methodology. 2022;22(4):569-75. DOI: 10.17309/tmfv.2022.4.16.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ СЕРЕД ЛЮДЕЙ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Чеверда Анастасія<sup>1</sup>, Ковтун Ольга<sup>2</sup>, Михайлова Мар'яна<sup>3</sup>, Домашенко Наталя<sup>4</sup>, Соболюк Сергій<sup>5</sup>

Національний університет фізичного виховання і спорту України<sup>1,3</sup>, м. Київ  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана<sup>2,4,5</sup>, м. Київ,  
Україна

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день користь фізичної активності науково доведена, емпірично підтверджена та прийнята громадянами [4].

Проаналізуйте ситуацію, і ви побачите, що цифри заручин малюють райдужну картину. Справа в тому, що багато фітнес-клуби працюють за «клубною» системою оплати (без обмеження кількості занять за одне заняття). Лише третина власників таких клубних карт дійсно відвідує заняття регулярно (кілька разів на тиждень) [2]. Інші нехтують фітнесом, коли стають клієнтами оздоровчого клубу. Така ситуація працює проти людей, оскільки дає їм зручний варіант для самообману – ви можете без жодних зусиль вважати себе прихильником здорового способу життя та фітнес-культури [1,3]. Можна побачити, що поточна ситуація не сприяє здоров'ю людей і є серйозною проблемою сучасної фітнес-культури. Дана робота присвячена осмисленню проблеми низької мотивації до занять фітнесом у підлітків (перший період дорослішання) та розробці ефективних методів вирішення цієї проблеми [5].

**Результати дослідження.** Сучасний спосіб життя громадян нашої країни влаштований таким чином: основна частина життя більшості людей проходить в інформаційному просторі.

Сучасна молодь характеризується надмірною розумовою напругою та надмірною фізичною втомою. Причому перше і друге нероздільні, і з часом дисбаланс стає все більш серйозним. Про актуальність проблеми м'язової слабкості говорили багато вчених, лікарів, викладачів, тренерів.

Ситуація така, що хоча засоби масової інформації, лікарі та експерти широко пропагують здоровий спосіб життя та фітнес-культуру, у міру того, як загальний темп життя громадян продовжує прискорюватися, проблема нестачі енергії стає все більш серйозною. Причина цього, на нашу думку, криється в усталених уявленнях про правильний спосіб життя, які глибоко закладаються у підлітків у роки їхнього становлення.

Ми провели дослідження, яке відобразило погляди сучасної молоді на рівень їх щоденної та щотижневої фізичної активності. Після простого аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що переважна більшість молоді, яка брала участь у дослідженні, вважають оптимальною кількість занять фізичною культурою 2-3 рази на тиждень. У майбутньому вироблені уявлення про рівні фізичної активності знайдуть підтвердження на практиці.

Усі учасники опитування були працюючими молодими людьми, більшість (94%) з яких мали основну професію, яка передбачала сидячий або інший фізичний статичний стан протягом робочого дня. Респонденти працювали приблизно 40 годин на тиждень, багато з яких включали годину, проведenu в дорозі та регулярні перерви вдома. Очевидно, що 2-3 години фізичної активності на тиждень просто недостатньо. Щодо щоденної фізичної активності (зарядка, прогулянка, ходьба по сходах, розминка під час роботи тощо), то тут думки розділилися.

Примітно, що серед тих, хто не займався фізичними вправами протягом дня, більшість (91%) висловилися за необхідність запровадити в школах години розминки та фізкультури. Серед причин нереалістичності впровадження, крім того, здебільшого респонденти не бачать потреби часто переривати заняття або іноді займатися фізичною активністю протягом дня (83%). На основі нейтральної інформації, отриманої про клієнта, можна висунути гіпотезу



про найкращий формат та емоційний контекст для сесії. Під час розмови з'ясовується, що цього вимагає ситуація, тому що необхідно викликати інтерес до тут і зараз. При складанні програми важливі такі характеристики: емоційне забарвлення, періодичність занять, задоволеність.

Результати дослідження показали, що представники різних професій віддають перевагу різним видам емоційного тренування. Люди, які називають себе активними та емоційними, проводять більше часу фізично.

Найважливішою характеристикою важливості та необхідності спорту є критерій: задоволеність життям. Згідно з отриманими даними, можна побачити, що найбільш незадоволені люди, які займаються спортом 3-4 рази на тиждень. У цьому випадку тренування є компенсаторним фактором, засобом боротьби зі стресом, джерелом позитивних емоцій і поліпшення самопочуття. Для цих респондентів важливим аргументом мотивації до занять спортом є поліпшення самопочуття при підвищенні ролі фізичної культури в їхньому житті. Менша кількість класів характерна для респондентів, які мають нижчі життєві очікування, менш зайняті та перебувають у гіршому матеріальному становищі. Для них рекомендується сформулювати нові цілі та інтереси, лише після чого можна буде брати участь у більш активних заняттях фітнесом. Крім того, середня задоволеність у кожній області кожної групи була значно нижчою, ніж загальна суб'єктивна задоволеність.

Це говорить про те, що існує багато потреб, які сама людина не усвідомлює повністю і постійно, але які при найближчому розгляді виявляються незадоволеними.

**Висновки.** Особисті образи, які є майже у кожного, є ключовими для мотивації. Важливо знайти найменш процвітаючі райони країни та наголосити на розвитку комунікаційних моделей, щоб усунути негативний вплив на цю конкретну територію. Якщо існує кілька вразливих областей, елементи навчального процесу слід поєднувати.

1. Брюханова ТС. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. Науковий вісник ужгородського університету. серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2016;2(39):39-40.
2. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016;2(34):20-25.
3. Приступа Є, Музика Ф, Жданова О, Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;7(89):19–22.
4. Синиця ТО. Оптимізація рухової активності жінок зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки. В: Матеріали 69-ї наук. конф. професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. ПолтНТУ; Полтава. 2017. 252–254 с.
5. Теслицький ЮП, Кочурка СО. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установ окособистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. Молодий вчений. 2018;2(54):462-465.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чеверда Анастасія<sup>1</sup>, Пацалюк Костянтин<sup>2</sup>, Мартин Петро<sup>3</sup>, Ковтун Ольга<sup>4</sup>,  
Коваленко Олена<sup>5</sup>

Національний університет фізичного виховання і спорту України<sup>1,2,3</sup>, м. Київ, Україна  
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана<sup>4,5</sup>, м. Київ,  
Україна

**Актуальність дослідження.** Сучасні тенденції способу життя підлітків свідчать про зменшення фізичної активності [4]. Такі види діяльності, як спортивні танці, дуже популярні в нашій країні. Тому легше залучити учнів до відвідування додаткових курсів у шкільних навчальних закладах, ніж до менш популярних і доступних оздоровчих та рекреаційних заходів [3,5]. Проте існує ще одна паралельна проблема в організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого шкільного віку – багато вчених наголошували на необхідності розробки та представлення чіткої структури оздоровчо-рекреаційних занять дітей старшого шкільного віку за допомогою спортивних танців [1,2]. Підсумовуючи, можна сказати, що дана тема дослідження є актуальною та має важливе теоретичне та практичне значення для підвищення рухової активності дітей старшого шкільного віку.

**Результати дослідження.** У ході дослідження ми провели опитування старшокласників, які захоплювалися оздоровчими танцями в клубі спортивного танцю «Star Dance» м. Києва. Всього надійшло 16 анкет. Аналіз результатів анкетування показав, що 100% студентів займалися фізичною активністю, переважно оздоровчими розважальними заходами за допомогою спортивних танців та іншими методами.

Заняття спортивними танцями проводились 3 рази на тиждень по 2 години. Під час кожного заняття підлітки виконували не менше 30 вправ. Вправи були підібрані так, щоб тренувати функціональні системи організму, формувати правильні пози, формувати форму, щоб їх виконання сприяло зняттю втоми та нервового напруження, а в цілому ці вправи справляли позитивний емоційний вплив на організм. Тому, окрім танцювальних елементів, до курсу також додаються аеробіка, фітнес, пілатес, стретчинг, дихальна гімнастика та інші вправи та методи. Заняття умовно поділяються на послідовні фази:

- Курс починається з підготовчих вправ для активізації вентиляції легень і газообміну. Інтенсивність виконання була стабільною, без різких рухів. Використання танцювальних вправ допомагає «розігріти» тіло. Вибір ритму, безперервність виконання та тривалість танцювальних частин створюють якісний аеробний ефект. Музичний супровід справив позитивний емоційний вплив та наповнив захід жвавою атмосферою. Рекомендується, щоб танцювальні рухи були розслабленими і невимушеними. Мета застосування розтяжок – збільшити рухливість суглобів. Подібні вправи передбачені на кожному етапі курсу.
- Основна частина заняття включає базові танцювальні вправи, біг, крок, стрибки, серію корекційних вправ, а також вибір способу опрацювання кількох груп м'язів одночасно. Зверніть увагу на своє дихання.
- Завершальними вправами основної частини програми є вправи, спрямовані на навантаження на м'язи, завдяки яким досягається пропорційна форма тіла. Для посилення ефекту при виконанні цих вправ використовуються обтяження і амортизатори – вправи на розтяжку, розслаблення та відновлення постави, а також пропонується виконання та утримання певних поз у гімнастиці йоги. Як правило, сеанси закінчуються самомасажем і прийомами релаксації.

Звичайно, на початку заняття інтенсивність вправ не дуже висока, а потім поступово збільшується. Контролюйте навантаження кожного заняття шляхом розрахунку ЧСС.

З метою вивчення динаміки серцевого ритму під час занять оздоровчими та оздоровчими спортивними танцями ми провели конкурс моделей європейських проєктів.

У таблиці 1.1. Наведено середній індекс ЧСС при виконанні танців у стандартних видах спортивних бальних танців.

Таблиця 1.1

**Оцінка інтенсивності стандартної змагальної програми за показниками ЧСС (n = 16)**

Танець	Вихідне ЧСС уд/хв ±G	ЧСС max уд/хв ±G	ЧСС min уд/хв ±G	Різниця уд/хв ±G	ЧСС ср. уд/хв ±G
Повільний вальс	100±5	160±2	100±3	60±4	147,6±18,4
Танго	110±5	178±1	147±2	31±2	161±19,4
Віденський вальс	110±3	182±1	152±2	30±5	169±17,7
Фокстрот	121±2	175±1	148±2	27±3	160,8±13,8
Квікстеп	105±3	185±1	160±4	25±1	173±13,8

**Висновки.** За даними літератури, рекреаційно-оздоровчі заняття спортивним танцем мають оздоровчий ефект, під час танців організм отримує динамічну роботу, різноманітні м'язові навантаження. Заняття супроводжують розвиток усіх якісних сторін спортивної діяльності. Різноманітні складні і узгоджені рухові рухи сприяють творчому відтворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків, сприяючи тим самим оволодінню новими руховими формами, збагачуючи тим самим руховий досвід практикуючого.

Результати опитування показали, що всі опитані діти безпосередньо використовували спортивні танці для занять спортом.

Крім того, дані досліджень показують, що окрім танцювальних елементів до програмного змісту також можна додати аеробіку, фітнес, пілатес, стретчинг, дихальну гімнастику та інші вправи та методи.

При фізіологічному дослідженні, щодл оцінки інтенсивності виконання змагальної програми були отримані наступні показники: ЧССmax: «квікстеп» -167 ± 2 уд / хв, «в.вальс» -169 ± 17,7 уд / хв, «повільний вальс» - 172 ± 1 уд / хв, «танго» - 187 ± 1уд / хв; «Фокстрот» - 194 ± 1 уд / хв.

1. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проєктування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:4-9.
2. Вольчинський А, Смаль Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;20:63-68.
3. Клочко Н, Логвина Т. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Пралеска. 2019;3(331):3-7.
4. Смаль ЯА, Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури [дисертація]. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; 2017. 205 с.
5. THE SKATING SYSTEM. Working out the marks in ballroom dancing championships by ARTHUR DAWSON.

# ВИКОРИСТАННЯ РУХАНОК НА УРОКАХ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Червінська Роксоляна, Сірант Неля

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

**Актуальність дослідження.** Здоров'я дітей є одним із ключових чинників, що приносить щастя та радість батькам, вчителям і суспільству в цілому. Одним із завдань Нової української школи є впровадження фізичної активності на уроках. Декілька хвилин фізичних вправ можуть допомогти дітям розслабитися, зняти напруження, покращити концентрацію та підвищити настрій. Актуальним було дослідити те, які самі руханки найбільш ефективні та найкраще підходять для учнів молодшого шкільного віку.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось на базі ліцею №2 Зимноводівської сільської ради з учнями 1 класу. Протягом місяця ми мали змогу демонструвати учням різні способи подання руханок. Для прикладів були обрані такі види:

- Віршовані руханки;
- Руханки у формі гри;
- Відеоруханки.

Проведення віршованих руханок надзвичайно сподобалось учням. Проводячи урок, ми із інтонацією та рухами проводили вправи для дітей. Школярі мали змогу трішки перепочити під час уроку та сконцентруватись на подальшій активній праці. Ось приклад віршованої руханки, яку ми проводили у ліцеї:

Раз два – всі присіли.  
Потім вгору підскочили.  
3, 4 нахилились  
Із струмочка гарно вмились.  
5, 6 всі веселі  
Крутимось на каруселі  
7, 8 в поїзд сіли  
Ніжками затупотіли  
9,10 відпочили  
І за парти дружно сіли [1]

Також ми проводили руханку у формі гри. Діти були зацікавлені грою, бо мали змогу на мить стати казковими героями, тваринками чи іншими персонажами. Проте, такий вид руханок не завжди подобався учням і створював шум у класі. Ось приклад руханки у формі гри під назвою «Комарики», яку було проведено для учнів 1 класу:

Дітки встають із-за парт, спершу імітується дзижчання комара, згодом рухами - його політ навколо голови, рук, ніг, ловлять його оплесками. Наприклад: «Комарик над головою». Діти плещуть в долоні над головою [2].

Останній вид руханок, який ми мали змогу провести – це відеоруханки. Такий вид рухової активності надзвичайно сподобався школярам. Діти могли дивитись на вчителя та екран, на якому проводились різноманітні рухи із цікавими персонажами. Також у класі лунала весела музика і діти могли співати. Найбільш сподобалась учням руханка під назвою «Україночка» [3].

**Висновок.** Отже, можемо зазначити, що під час нашого дослідження, ми продемонстрували учням 1 класу різні види руханок, кожна з яких мала свої певні переваги. Найбільш ефективною, цікавою та доцільною є використання відеоруханок. Сучасні діти дуже люблять усе, що пов'язано із цифровими технологіями, тому даний вид рухової діяльності дуже сподобався школярам. Результати дослідження демонструють, що використання відеоруханок є найкращою стратегією забезпечення фізичного розвитку та психологічного комфорту учнів 1 класу, сприяючи їх загальному успіху та навчанню.

1. Дослідницькі роботи та творчі проекти учнів України «Обучонок». Ігри для фізкультхвилинок у 1 класі. 2023. Доступно: <https://obuchonok.com.ua/node/858#razdel3>.
2. Дослідницькі роботи та творчі проекти учнів України «Обучонок». Фізкультхвилинки і руханки для 1 класу. 2023. Доступно: <https://obuchonok.com.ua/node/858#razdel2>.
3. З любов'ю до дітей. Дитячі пісні. Руханка «Українка». 2023. Доступно: <https://youtu.be/Wl6rvmgbvNQ?si=uFlxLJu-xWtMKKDL>.

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Шевчук Каріна

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

**Актуальність дослідження.** Кожен рік зростає кількість дітей з психофізичними порушеннями, які потребують спеціалізованої допомоги на ранніх, дошкільних і шкільних стадіях розвитку. У цих дітей спостерігається низька активність та відставання у моторному розвитку порівняно зі своєю віковою групою. Багато вчених, включаючи А. Кравченка, Я. Крета, А. Лавренюка, Н. Михайлову, О. Ореса, Є. Пласкунову, М. Породько, А. Сімко, Т. Тимофєєву, І. Шаповалову і інших, займаються питаннями організації та проведення занять з фізичного виховання та реабілітації для дітей з РАС [1]. На основі нашого дослідження було встановлено кореляційний зв'язок між комунікативною та моторною сферою у дітей з РАС дошкільного віку, яке вказує на те, що від рівня розвитку моторної сфери буде залежати стан вищих психічних функцій, а особливо мовлення та комунікації.

Діти з РАС, окрім труднощів в комунікативній сфері, соціалізації, небажаних поведінкових проявів мають порушення у фізичному розвитку, яке негативно впливає на інші сфери життєдіяльності. Дослідники (Fournier, Nass, Naik, Lodha, Sauraugh, 2010) вказують на важливість фізичної активності для розвитку соціальної комунікації. В Україні цю проблему вивчають Е. Вільчковський, С. Замрозевич, І. Кліш, А. Лавренюк, О. Мусієнко, О. Орес, М. Породько, А. Хамаде. Через неправильний розподіл психофізичного тону або через його дефіцит у дітей з розладами аутистичного спектра відслідковуються труднощі в навчанні та соціалізації [4].

**Результати дослідження.** У нашому дослідженні брали участь 11 дітей віком від 3 до 4 років із розладом аутистичного спектра (РАС). Серед них було 7 хлопців (63,6%) і 4 дівчат (36,4%). За віком, 27,3% дітей були 4-річними, а 72,7% мали вік від 3 до 3,10 років. Для вирішення конкретних завдань ми використали модифікований «психолого-освітній профіль» РЕР-R, де 1 – незараховано, 2 – обнадійливо, 3 – зараховано [2]. Аналізуючи результати завдань для дрібної моторики, помічено, що деякі навички можуть бути більш розвиненими у хлопців, інші - у дівчат. Наприклад, хлопці виявилися кращими в завданнях, пов'язаних із рухливістю та ходьбою, тоді як дівчата виявили кращі результати в завданнях, які вимагають точності та дрібної моторики. Наприклад, дівчата виступили краще у завданнях, таких як «Моделювання в пластиліні» (2,5 у.о.), тоді як хлопці набрали 2 у.о., і «Захоплення паличками» (3 у.о.).

Аналіз результатів великої моторики у дітей з РАС показав різницю в їхньому розвитку. Наприклад, хлопці були кращі у завданнях, таких як «Стрибки на двох ногах» та «Ходьба по сходах з перемінним кроком». Але більшість завдань, таких як кидання м'яча, копання м'яча, ловіння м'яча, стрибки на двох ногах і ходьба по сходах з перемінним кроком, були виконані дітьми на низькому або середньому рівні. Хочемо відзначити, що спостерігається тенденція до певного кореляційного зв'язку між середніми результатами в

дрібній моториці та комунікації (коефіцієнт кореляції 0,34), а також між середніми показниками великої моторики та комунікації (коефіцієнт кореляції - 0,32).

На основі дослідження нами було з'ясовано, що дітям з розладами аутистичного спектра потрібна рухова активність у житті, оскільки стан великої та дрібної моторики відстає від вікової норми та корелює з комунікацією. Таким чином, нами було розроблено основні рекомендації для тренерів, вчителів, інструкторів з фізичного виховання:

1. **Адаптація.** Перед початком занять з дитиною з РАС важливо спочатку побудувати довіру. Дитина має адаптуватися до оточуючого середовища, інших дітей і інструктора. Інструктор повинен створити емоційний зв'язок з дитиною та зрозуміти її мотивацію для спілкування.
2. **Збереження ритуалів заняття.** Інструктор повинен встановити ритуал для проведення занять, що включає привітання і прощання. Перед кожним заняттям дитині потрібно мати можливість привітатися з інструктором, використовуючи вербальні або невербальні засоби, залежно від її рівня розвитку. Структура заняття повинна зберігатися впродовж певного часу для засвоєння.
3. **Коментування.** Під час демонстрації завдань потрібно надавати короткі коментарі та інструкції для кожного кроку. Важливо використовувати прості речення, оскільки не всі діти можуть розуміти багато інформації, особливо в інструкціях. Напередодні кожного руху, інструктор повинен давати вказівку і акцентувати увагу на конкретній дії (наприклад, «кидай» під час кидка м'яча).
4. **Візуальна підказка.** Використання візуальних елементів, таких як картки та фотографії, може зробити ситуацію менш тривожною для дитини.
5. **Підкріплення** [3]. Після виконаного завдання можна надати дитині мотиваційний стимул, такий як їжа, жетони для обміну, бали або фізичний контакт, як, наприклад, обійми або рукостискання.
6. **Робота з партнером.** Для розвитку комунікативних та соціальних навичок, а також вміння виконувати роль, дитину можна ставити у пари з іншими та спрямовувати їх на виконання різних завдань черговістю і обміном ролями.
7. **Звертання до дитини.** Під час групового заняття важливо особливо звертатися до дитини з РАС за її ім'ям, оскільки загальні терміни, такі як «учні» чи «діти» можуть бути незрозумілими для неї.
8. **Відпочинок.** Важливо надавати дитині з РАС короткі перерви від завдань і спілкування, щоб уникнути надмірного навантаження, яке може викликати небажану поведінку.

**Висновок.** У ході дослідження розвитку дітей молодшого дошкільного віку із РАС було виявлено важливий аспект, який впливає на їхні можливості в моторному розвитку. Зокрема, спостерігається тенденція до кореляційного зв'язку між показниками дрібної моторики та комунікаційних навичок (0,34) та великої моторики та комунікаційних навичок (0,32). Це свідчить про те, що розвиток моторних навичок може мати велике значення для покращення комунікації у дітей з РАС. Тому під час занять з цими дітьми важливо приділяти особливу увагу розвитку їхніх моторних навичок. Розуміння зв'язку між моторикою та комунікацією може допомогти покращити результати занять та сприяти загальному розвитку дітей з РАС в умовах інклюзивного навчання.

1. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом «Розквіт». Скрипник ТВ, редактор. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України; 2013. 234 с.
2. Островська КО, Рибак ЮВ. Реабілітація дітей з аутистичним спектром у центрі денного перебування. Львів: Тріада плюс; 2010. 115 с.
3. Породько МІ. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2021. 201 с.

4. Породько МІ. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку з аутизмом. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова: 2017;33:52-7.
5. Koegel LK, Koegel RL. Motivating communication in children with autism. In: Schopler E, Mesibov GB, editors. Learning and cognition in autism. New York: Plenum; 1995: 73-87.

**Науковий керівник:  
Канд. пед. наук,  
доцент Породько М.І.**

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Шибівська Софія**

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

**Актуальність дослідження.** Протягом останніх років в Україні спостерігаємо негативні тенденції щодо стану здоров'я і фізичної підготовки студентської молоді.

Фізичне виховання у ЗВО має за мету створити навчально-пізнавальну діяльність та фізичну активність студентів спрямовану на формування культури здорового способу життя, власного бачення себе в соціумі, професії, усвідомленні системи цінностей і поведінкових реакцій у напрямі збереження здоров'я.

**Результати дослідження.** Упродовж навчальної діяльності студенти поступово набувають вміння самостійно використовувати диференційовані фізичні навантаження, навчаються розпізнавати ресурс організму, планувати розумове і фізичне навантаження. У студентські роки триває глибинне осмислення ресурсу власного здоров'я. Уявлення про сучасну концепцію здоров'я, умови та чинники впливу на здоров'я, шляхи його формування, збереження і зміцнення забезпечують свідоме ставлення людини до ситуацій, які становлять ризик для життя і здоров'я [3]. О. Марченко доводить, що, використовуючи теорію «занурення» в обраний вид фізичної активності, заснованого на свободі вибору студентів, можна впливати на формування ієрархії пріоритетних потреб і ціннісних орієнтирів особистості [2].

Проте, змушені констатувати недостатню фізичну підготовку молоді зумовлену низькою активністю та залученістю в позааудиторних формах проведення занять, його слабким забезпеченням, як фінансовим, так і інноваційним. Складається ситуація, коли ми можемо розраховувати хіба що на збереження наявного рівня фізичного стану, що спонукає здійснювати пошук альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, здорового способу життя й активного дозвілля [1].

Для викладання фізичного виховання у ЗВО на якісно новому рівні пропонуємо базові моделі для вирішення даної проблеми, а саме:

- секційна (створення секцій у позанавчальний час);
- традиційна (як обов'язкова дисципліна);
- професійно орієнтована (розробка програм, орієнтованих на особливості майбутньої професії).

**Висновок.** Фізичне виховання є запорукою успішного навчання студентів у ЗВО. В цей період важливо сформувані в майбутнього фахівця розуміння та потребу в усвідомленому саморозвитку та самовдосконаленні, раціональному використанні власного фізичного потенціалу, ціннісному ставленні до здоров'я, перетворюючи його на зацікавлений, активний та творчий процес особистісного та професійного становлення.

1. Круцевич ТЮ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2010. 246 с.
2. Марченко ОЮ. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді [автореферат]. Дніпропетровськ; 2010. 20 с.
3. Шукатка ОВ. Організація освітнього середовища у формуванні здорового способу життя студентської молоді. В: Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали V інтернет-конф.; 17-18 лист 2021; Одеса. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович; 2021. С. 132-134.

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



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

---

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Барна Мар'яна, Шукатка Оксана

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

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах, коли впроваджено воєнний стан дистанційне навчання стало важливим засобом забезпечення освіти. Питання збереження та покращання здоров'я учнів є одним із найактуальніших, а ключовою проблемою постає належна організація фізичної культури в умовах, вкрай обмеженої рухової активності.

**Результати дослідження.** Діти під час дистанційного навчання часто ведуть малорухливий спосіб життя. Через це фізичне, психічне та духовне навантаження лише зростає. Активність з давніх часів використовувалася як засіб профілактики стресу, тому відмова від руху може призвести до серйозних порушень функцій організму. Проте прискорений розвиток сучасного суспільства та непередбачувані події у світі вимагають якнайшвидшої появи нових методів адаптації в різних сферах, і сферу освіти не можна оминати [4].

Варто зазначити, що питання цифрової грамотності постало на початку пандемії Covid-19 в нашій країні, коли учасники освітнього процесу вперше зіткнулися з необхідністю реалізації навчальних програм у дистанційному та змішаному форматах. Новими викликами для освіти в Україні стали безпекова ситуація та психологічний стан учасників освітнього процесу [3].

Серед проблем дистанційного навчання на уроках фізичної культури можна виокремити такі: не завжди є достатньо місця вдома для занять; вчителі не можуть безпосередньо контролювати безпеку учнів; немає доступу до спортивної зали, майданчика або стадіону; не можливо грати рухливі ігри, які допомагають учням спілкуватися та розвиватися; немає змоги працювати в парах або групах, що допомагає зміцнювати дружбу та взаємодопомогу; неможливо проводити змагання, щоб визначити переможця та підвищити рівень підготовки; і, нарешті, учні менше рухаються протягом дня, оскільки не можуть брати участь у гуртковій та секційній роботі, спортивних святах та змаганнях. Усі ці проблеми можуть демотивувати учнів щодо якісного виконання фізичних вправ, до покращення результатів на уроках фізичної культури, а відтак і до фізичної активності [2].

Звісно, вчителі можуть допомогти дітям уникнути депресії та негативних емоцій під час воєнного стану. Також цьому сприяють заняття спортом. В умовах воєнного стану навчання та розвиток фізичної культури в освітньому процесі має змінитися. Щоб мотивувати учнів тренуватися, важливо вийти за рамки простого повторення вказівок учителя та надати їм власні варіанти вправ, що дозволить їм виробити особисте ставлення до вправ і брати активну участь у процесі. Нове покоління вчителів має бути сучасним та цікавим для учнів і розвивати у собі цифрові та медіа навички.

Методист кафедри мистецтв і фізичного виховання Рівненського обласного інституту освіти і виховання Михайло Профорук зазначає, що нова модельна програма фізичної культури зараз поділена на інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову із 60 модулів (видів спорту), які можна обрати або всі між собою поєднати. Програма для кожного варіативного модуля повинна містити методичні вказівки, а не звичайні нормативи контролю, які необхідно здати [1].

Щоб навчання під час воєнного стану було доступним та корисним, потрібно звернути увагу на такі особливості:

1. зміна формату проведення та підбору модулів: підбір модулів, які найкраще підходять до реалізації в домашніх умовах та орієнтація на велику кількість вправ для зміцнення м'язів тіла;
2. зміна формату оцінювання навчальних досягнень учнів: формувальне, наприклад. Водночас, стає не актуальною система, за якої вчитель виставляє оцінки за орієнтовними навчальними нормативами. Наразі актуальним є творчий підхід до виконання завдань, тестове оцінювання та ін.;
3. залежність від інформаційно-комунікаційних систем та засобів: дистанційне навчання не можливе без комплексу систем та засобів комунікації, які дозволяють проводити якісне навчання;
4. навчання націлене на індивідуальність учнів: дистанційне навчання подарувало можливість учням та вчителю комунікувати поза навчальним процесом, що дозволяє знаходити більш індивідуальний підхід до поставлених завдань (наприклад, учні можуть консулюватися з учителем щодо незрозумілих моментів у завданнях) [5].

**Висновок.** Українська система освіти, зокрема й освітня галузь «Фізична культура» зіштовхнулася з багатьма викликами, які спричинені російським воєнним вторгненням в Україну. Важливо враховувати обставини, у яких навчаються учні і починати працювати з наслідками війни вже зараз.

1. Виклики нової фізичної культури: як їх долають вчителі [Інтернет]. 2007–2023 «Освіта.ua». 2022. Доступно: <https://osvita.ua/school/87940/>.
2. Литвиненко ОМ, Череповська ГО. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення [Інтернет]. Науково-методичний інформаційно-освітній журнал. 2022;3(94). Доступно: <https://september.moipppo.mk.ua/index.php/sept/article/view/239>.
3. Мельник МЮ, Малиношевська АВ. Про результати опитування учнів, батьків і вчителів про освітні проблеми в умовах воєнного стану [Інтернет]. Вісник НАПН України. 2022. Доступно: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/280/340>.
4. Микола Ш, Руслана С. Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;1(81). Доступно: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/snsv\\_2021\\_1\\_8.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/snsv_2021_1_8.pdf).
5. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Інтернет]. Збірка тез доповідей II науково-практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди; 2022. Доступно: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c590065f-3b13-4041-aeed-0ede6056bc07/content>.

# **ВПЛИВ УМОВ СПРИЧИНЕНИХ ПОВНОМАСШТАБНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ АГРЕСІЄЮ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 6-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Божко Денис**

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

**Актуальність дослідження.** Повномасштабна військова агресія проти України, яка триває вже більше року, вплинула на всі аспекти та сторони життя громадян та соціальних інститутів: сім'ю, освіту, спорт. Але найбільш вразливою верствою населення, які постраждали та продовжують потерпати від наслідків війни є діти. Наслідки військової агресії та вплив на психологічний та емоційний стан українських дітей ще потребуватиме багатьох досліджень. Серед відомих футболістів є ті, хто в дитинстві пережив війну і все ж стали гравцями світового класу. Таким прикладом є Лука Модрич, який народився в Хорватії. Наше дослідження стосуватись змін в організації тренувального процесу та емоційного стану футболістів 6-10 років на етапі початкової підготовки під час воєнного стану.

**Результати дослідження.** Для дослідження емоційного стану футболістів 6-10 років на етапі початкової підготовки, які є учнями загально освітньої середньої школи №69, м. Київ, нами розроблено опитувальник для батьків юних спортсменів. В результаті опитування 20 батьків нами отримано наступні результати: 70% дітей за оцінками їх батьків мають високу мотивацію та інтерес до спортивних тренувань; 60% дітей під час повітряної тривоги відчують страх та занепокоєння. Більшість батьків вказали, що війна негативно вплинула на психічний стан дитини. На початку повномасштабної військової агресії страх, тривожність у дітей спостерігались часто.

Відбулись зміни у графіку тренувань. До воєнного стану тренування відбувались три рази на тиждень за розкладом. В перші півроку менша кількість дітей стали відвідувати спортивну секцію через міграцію, графік тренувань через повітряні тривоги став непостійним. На теперішній час графік тренувань відновлюється. Заняття футболом, за оцінками батьків, допомагають дітям стабілізувати емоційний стан. 70% батьків оцінили емоційний стан дітей після тренувань на «хороший», інші 30% - як задовільний. 47% батьків зазначили, що після відновлення тренувань діти почали більше цінити спілкування у команді і стосунки з іншими дітьми стали більш дружніми.

Також в дослідженні, з дозволу батьків, взяли участь 20 футболістів 6-10 років на етапі початкової підготовки, яким демонструвались схематичні картинки з різними виразами обличчя: веселість, радість, подив, сум, жалість, гнів. 12 юних футболістів вказали, що переживають емоцію веселості, 8 – радості до тренування. Після тренування діти найчастіше переживають емоцію веселості та радості. Інколи діти переживають емоцію суму та жалості, особливо під час повітряної тривоги. Найменш часто – гнів. Найчастіше в повсякденному житті переживають емоцію радості.

**Висновок.** Заняття спортом дітей 6-8 років під час воєнного стану в Україні допомагає стабілізувати емоційний стан дитини та забезпечити необхідні умови для їх розвитку та соціалізації.

**Науковий керівник:  
кандидат пед.наук,  
професор Петровська Т.В.**

# ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Болібрук Катерина

Державний торговельно-економічний університет, м. Київ, Україна

**Актуальність дослідження.** У цьому дослідженні стисло описано виклики і проблеми з якими стикаються викладачі фізичної культури в умовах воєнного стану. Розглянуто питання проведення занять з фізичної культури в дистанційному форматі під час пандемії та після початку війни, проаналізовано проблеми з якими зіткнулася система освіти і те які рішення було запроваджено.

Фізична культура – складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку тощо. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. В умовах воєнного стану значення фізичної підготовки вийшло на новий рівень, зараз це не тільки престиж країни на спортивних змаганнях чи рівень здоров'я населення, це й також рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами в тилу.

**Результати дослідження.** Під час воєнного стану українська система освіти стикнулася з багатьма проблемами, неможливість проводити звичайний нормальний освітній процес, низький рівень діджиталізації навчальних закладів і їх працівників, значний відтік здобувачів освіти за кордон, психічний стан учасників освітнього процесу у зв'язку з ситуацією. Розглянемо кожний з основних пунктів окремо.

Через порушення режиму роботи, неможливість проводити заняття синхронно, часто переривати через обстріли, повітряні тривоги, відключення електроенергії. Більшість годин на заняття фізкультурою у ВНЗ виділено для самостійного опрацювання, оцінювання відбувається в кінці семестру в онлайн форматі за допомогою здачі нормативів.

В випадку якщо пари все ж таки проводяться, і студенти зобов'язані бути на них присутніми, це відбувається в онлайн форматі. Для організації дистанційних занять з фізкультури викладачі мали опанувати онлайн платформи (Google Classroom, Microsoft teams та інші), гнучке планування, вміння підлаштовуватись під виклики сьогодення. Для більшості викладачі, особливо старшого віку це стало серйозною перешкодою на шляху, тому від того малого відсотку залишається мізер. Проте при дистанційному навчанні є більше можливостей для інформаційно-мультимедійного супроводу навчального процесу (наприклад презентації у вигляді фото і відео, що дозволяє учням краще візуалізувати вправи, краще розуміти техніку виконання); знаходження дітей в різних приміщеннях під час занять дозволяє підтримувати дисципліну, а також, більш індивідуальний підхід до кожного учня і кращий візуальний контроль за виконанням вправ, необмеженість власного інвентарю що допомагає краще ознайомитись з великою кількістю видів спорту. Негативною стороною є залежність від засобів комунікації, в тому числі електроенергії, пребої якої спричинені обстрілами, важкість оцінювання досягнень учнів.

Не менш вагомою проблемою є пригнічений стан, тривожність та інші психологічні аспекти що виникли у населення після повномасштабного вторгнення. Загальний рівень мотивації значно знизився з початку війни, а проведення занять онлайн або відведення на самостійне опрацювання не сприяє розвитку чи заохоченню студентів. Пре викладачами стоїть важка задача, мотивувати студентів і учнів до занять спортом.

**Висновки** У підсумку у наданні якісних освітніх послуг фізичній культурі та її розвитку система освіти стикнулася з багатьма проблемами. Деякі рішення застосовували і раніше, під час дистанційного навчання під час пандемії, деякі виклики стали зовсім новими, переформатування відповідно до обстрілів та відключень світла. У освоєні та інтеграції

методів та засобів дистанційного навчання фізичної культури, підвищення якості існує потреба адже війна на превеликий жаль не закінчиться в найближчі кілька місяців.

Особливого підходу потребує мотивація студентів та викладачів до проведення занять, вирішення технічного забезпечення, та особливо безпекові. Заняття спортом та розвиток фізичної культури має посідати особливе місце, адже має позитивний вплив на фізичний і психологічний стан та є основою, що забезпечує здорову міцну націю що в змозі себе захистити.

1. Авдєєва ТВ, Луговська НМ. Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Доступно: <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distancijnogo-navchannya-321821.html>.
2. Забіяко ЮО. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Цифровий репозитарій Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; 5 трав. 2023; Київ; 2023.
3. Фізична культура. Доступно: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізична\\_культура#:~:text=Фізична%20культура%20є%20важливим%20засобом,між%20народами%20і%20зміцнення%20миру.](https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізична_культура#:~:text=Фізична%20культура%20є%20важливим%20засобом,між%20народами%20і%20зміцнення%20миру.)

## ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кочержук Яна, Шукатка Оксана

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

**Актуальність дослідження.** Пандемія COVID-19, російсько-українська війна – беззаперечно вплинули на повсякденне життя населення всього світу. Це викликало істотні зміни в освітньому середовищі. Наша держава активно адаптується до соціальних змін, модернізуючи освітні програми через дистанційне навчання та розробляючи нові підходи до освіти. Особливої уваги потребують уроки фізичної культури.

**Результати дослідження.** На відміну від математики, української мови чи інших предметів, уроки фізичної культури на дистанційному навчанні потребують особливого підходу. Головна складність у тому, що необхідно одночасно бачити велику кількість учнів та виконання ними вправ та завдань. При цьому школи по-різному виходять із ситуації та проводять заняття з урахуванням поточних обставин.

Велике значення при організації дистанційного уроку фізичної культури відіграють педагогічні методи залучення учнів до фізичної активності. Як стверджує І. Зайченко, педагогічні методи – це способи організації та проведення навчального процесу з метою досягнення певної навченості та розвитку учнів [2]. Важливість педагогічних методів в освітньому процесі полягає в тому, що вони дозволяють вчителям створювати умови, які сприяють активному розвитку учнів.

Застосування педагогічних методів під час дистанційного навчання на уроках фізичної культури – це постійний процес пошуку нових та ефективних шляхів організації навчального процесу. Успішний педагог має вміти адаптувати методи навчання різних вікових і соціальних груп, враховуючи особливості кожної з них. Тільки тоді можна створити умови, за яких учні максимально активно розвиватимуться і досягатимуть своїх цілей та потенціалу.

Як стверджує В. Жабчик, на сучасному уроці фізичної культури неможливо обійтись без використання ІКТ. У реалізації креативних задумів для дистанційного уроку вчителю допоможуть такі сучасні онлайн-ресурси, як: Google Classroom, Viber, Telegram, YouTube, Zoom тощо [1].

Вчені М. Шаповалов та Р. Сушко рекомендують використовувати на уроках фізичної культури: груповий, фронтальний, змінний, поточний методи навчання. Груповий метод

характеризується поділом класу на кілька груп, найчастіше на чотири групи. При груповому методі завдання виконуються по черзі, що дає змогу дистанційно оцінити кожного учня [3].

Фронтальний метод використовується при ознайомленні з новим матеріалом, розучуванні простих рухів. Переваги його в тому, що він дозволяє включати в роботу одразу всіх учнів, підвищити рухову частину уроку. Поточний метод може бути використаний при розучуванні нових вправ дистанційно, ефективний також на етапі повторення з метою закріплення та вдосконалення умінь та навичок учнів [3].

Для розвитку інтересу учнів до фізичної активності, педагоги радять також пропонувати учням створювати творчі роботи [1]. Такі роботи учні складають у формі: презентацій Microsoft PowerPoint, малюнків, розгадування ребусів та кросвордів та складання їх самостійно, буклетів Microsoft Office Publisher, сайтів, текстових файлів в блокноті та Microsoft Word. Під час виконання творчих робіт учні використовують інформацію, розміщену на сайтах мережі Інтернет. Темами робіт можуть бути: «Спорт – це здоров'я», «В здоровому тілі – здоровий дух», тощо.

**Висновок.** Таким чином, при організації та проведенні дистанційного уроку фізичної культури необхідне використання сучасних педагогічних методів, які дозволяють успішно поєднувати не лише фізичну, а й розумову роботу, розвивати інтелектуальні та творчі здібності здобувачів освіти, розширювати загальний кругозір.

1. Жабчик В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2021:63-7.
2. Зайченко І. Педагогіка: навч. посібн. Київ: Освіта; 2008. 528 с.
3. Шаповалов М, Сушко Р. Дистанційне навчання як форма проведення уроків фізичної культури. Theor Sci Bases Dev Sci Thought. 2021:438-40.

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Курдибаха Оксана**

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

**Актуальність дослідження.** В теперішній соціально-економічній ситуації стрес є невід'ємною частиною життя людей на різних вікових етапах, тому важливою основою для кожної особистості вміти протистояти стресогенним чинникам та конструктивно діяти в умовах стресогенних ситуацій без шкоди для здоров'я. Дослідження в цій галузі проводяться й дотепер та існують різні підходи до розуміння сутності, структури та чинників стресостійкості. Стресостійкість, як властивість особистості, яка в собі поєднує багато чинників: індивідуально-типологічні особливості нервової системи, витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму, здатність до контролю емоцій, індивідуальний життєвий досвід особистості, урівноваженість, впевненість у собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль тощо.

Аналіз наукових джерел та концепцій дає підстави вважати, що на формування стресостійкості впливає багато факторів, а саме навчання, виховання, досвід подолання складних ситуацій, розуміння життєвої ситуації, раціональна оцінка й можливість прогнозувати свої дії; адекватність суджень при інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень). Таким чином на особистісному рівні виникає ряд психологічної стійкості, що зумовлює протистояти та долати стрес.

Під стресостійкістю розуміють можливість протистояти стрес факторам та знаходити альтернативний вихід з ситуації. Це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результатом якої є включення когнітивно-поведінкових аспектів: процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та

вимоги до особистості. При конструктивній оцінці ситуації та власних ресурсів відбувається і певний рівень інтенсивності реакцій, спрямованих на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [2, с. 179].

До особистісних чинників належать: врівноваженість, самоконтроль, самовладання, Я-концепція особистості, упевненість у собі, розвиненість комунікативної сфери, інтернальний локус контролю, особистісна тривожність; певні характеристики мотиваційної сфери, готовність до дій тощо [4]. Фактори стресостійкості: індивідуально-психологічні особливості (психоемоційна стабільність та вольова саморегуляція, самовпевненість); наявність функціональних можливостей нервової системи; досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; позитивний емоційний фон (як успішне досягнення мети); здатність до адекватної когнітивної оцінки ситуації; схвалення з боку соціального оточення.

Чинники, що негативно впливають на стійкість особистості до дії стресогенних факторів належать: індивідуально-психологічні особливості: емоційна нестабільність, тривожність, рівень невротизації, довготривалий стрес; емоційно-когнітивні фактори: ситуації з негативним прогнозом, з якими людина не в силах впоратись.

**Висновок.** Отже, на формування стресостійкості впливає ряд факторів: стиль виховання та навчання, індивідуально-типологічні особливості, оточення, досвід. В процесі життя особистість навчається взаємодіяти зі стресовими факторами, аналізуючи конструктивно ситуацію та знаходячи вихід. Тому досвід особистості є необхідним чинником, що дає можливість формуванню стресостійкості.

1. Бевз Г. Вплив деприваційних чинників на психічний розвиток дитини. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: 2003, Т.У, ч.5:25-34.
2. Крайнюк ВМ. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ: Логос. 2007;7(10):178-183.
3. Стельмащук ХР. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2015;29:671-685.
4. Черпіта ММ. Стресостійкість. Наукові записки. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. Вінниця: ВНАУ. 2013;2:202-208.

# ПРОБЛЕМАТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Масоха Владислава

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

**Актуальність дослідження.** Проблема спорту в системі МВС. Потреба в належній підготовці нових працівників поліції.

**Результати дослідження.** Кожна людина має бути фізично розвинутою для того, щоб жити. З дитинства нам наголошують на потребі кожного ранку умиватись, застеляти ліжко і робити зарядку. Але чомусь останнім пунктом всі нехтують. Чи допоможе комусь, якщо вони зроблять зарядку один раз в місяць? А чи зміниться щось, якщо робити її хоча б три рази на тиждень? «Досконалість – це не одиничний акт, а звичка. Ви – це те, що ви робите багато разів», - Шакіл О'Ніл. Всі ми - індивідуальні особистості, і кожен досконалий у певній галузі, але фізичну індивідуальність потрібно розвивати всім.

Вважаємо доцільним наголосити на фізичній підготовці осіб, яким за професією необхідно володіти рукопашним боєм, або прийомами для боротьби зі злочинцями. Є багато структур, де є такі люди, але нас цікавлять саме працівники Національної поліції. Поліцейський має вдосконалювати свій рівень фізичної підготовки протягом всієї служби. Але початок закладають йому саме в університеті. Лише в цей час для дитини, яка вступила в університет є змога зрозуміти, що спорт полегшує багато сфер життя. Хотіли б зауважити, що не можливо досягати великих висот, якщо за тиждень юні поліціанти будуть займатись розвитком свого фізичного стану лише раз на тиждень. Можливо, теоретичні предмети є важливішими, але тут варто згадати про випадки, де поліцейські втрачали життя. В цей момент вони не думали про всі види дисциплін пов'язаних з вивченням права, чи про ведення процесуальних документів. Яскравим прикладом буде ситуація в місті Дніпро, яка сталась 29 серпня 2023 року. На маршруті патрулювання був хлопець і дівчина. Хлопець застосував вогнепальну зброю, що призвело до смерті порушника. А якби він був фізично розвинений краще, чи міг би він застосувати захід примусу у вигляді фізичної сили? А чи була розвинута фізично патрульна? Напевно не достатньо, раз на цей день в системі поліції відкрита справа відносно поліцейського.

На нашу думку доцільно закласти важливість спорту саме в університеті, коли курсанти думають лише про навчання, а не, вже працюючи, додатково про розкриття справ. Про важливість існування різних видів секцій, ми вважаємо, говорити не варто, оскільки всі ми розуміємо, що однієї пари фізичної підготовки буде мало, тому факультативні заняття вельми потрібні. Давайте згадаємо умови сьогодення. Чи можливо займатись спортом або проводити факультативи, якщо звучить сигнал «Повітряна тривога!»? Це не єдина проблема спорту в університетах системи МВС.

**Висновок.** На жаль, в умовах сьогодення складно підготувати поліцейських з належним рівнем фізичного розвитку, але цю проблему потрібно вирішувати, щоб люди нашої системи не гинули просто на вулицях від не змоги зупинити злочинність.

1. Інтерфакс Україна. Війна дала поштовх для розвитку реабілітації, але є необхідність розробки підходів до реабілітації військових травм – експерти. Доступно: <https://interfax.com.ua/news/press-conference/857050.html>.
2. Петрушин Д, Креніков Є. Актуальні напрями підвищення фізичної підготовки курсантів системи МВС України в сучасних умовах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2023.
3. Пожидаєв М, Петрушин Д. Проблематика громадян у самообороні та деякі аспекти щодо захищення від нападу. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том VIII: діалог у розвитку науки та освіти. Гжесяк Я,



Зимомря І, Ільницький В, редактори. Конін–Ужгород–Київ–Херсон: Посвіт; 2020. 394 с.

4. Суспільне Новини. «Реабілітація лише на паперах»: як в Україні відновлюють здоров'я військових після поранень. Доступно: <https://suspilne.media/398714-zittavijskovih-pisla-poranen-zminuetsa-nazavzdi-intervu-zi-spivzasnovnikom-reabilitacijnogo-centru/>
5. Яримбаш КС, Петрушин ДВ. Структура фізичної та функціональної підготовленості студентів інститутів внутрішніх справ. 2016.
6. Grzesiak J., Zymomrya I., Plynyskyj W., redaktory. Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki–stan, problemy, perspektywy. Tom VIII: dialog w rozwoju nauk i edukacji. Konin–Uzhorod–Chersoń: Poswit. 366 s.

**Науковий керівник:**  
канд.наук з фіз.вих.і спорту,  
доцент Петрушин Д.В.

## **СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Нагорна Дарія**

**Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна**

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку системи освіти впровадження дистанційної та змішаної форми навчання стало необхідністю, і це було обумовлено введенням воєнного стану в країні. Наукові дослідження підтверджують, що ці обставини мають негативний вплив на розвиток фізичних здібностей студентів та підтримку їхньої фізичної активності. Пошук альтернативних способів задоволення потреб у руховій активності студентів призвів до необхідності створення спеціалістами з фізичної культури різноманітних програм, які дозволяють проводити тренування в умовах обмеженого простору та використовувати нестандартне обладнання.

**Результати дослідження.** Сучасні аспекти життя тісно пов'язані з інтернетом та віддаленою працею, окремі галузі (в тому числі і освітянська) потребують перегляду та вдосконалення при переході на дистанційне навчання. Умови воєнного стану в країні потребують нових правил як в робочій сфері так і в учбовій. З моменту повномасштабного вторгнення використання дистанційних платформ для навчання постає невід'ємною частиною освітнього процесу в Україні.

Однією із навчальних дисциплін, як виховної системи, яка має вплив на різні системи організму, на емоційну, нервову та психічну сферу вдосконалення спортивних і моральних якостей, а також психологічну стійкість є фізична культура. В умовах впровадження воєнного стану це питання набуває надзвичайної актуальності, коли здобувачі освіти вимушені витратити більшість свого часу на розумову активність. Саме тому питання збереження та покращання здоров'я молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Фізична культура – це процес упорядкованого постійного впливу на студента під контролем і керівництвом відповідальних викладачів, завдання яких – надати майбутнім фахівцям знання та розвинути глибоке розуміння суспільної важливості спорту в виробничих умовах [1, с.10].

Продовжений період перебування вдома може зробити підтримку фізичної активності більш складною. Залежність від низькорухливого способу життя та недостатньої фізичної активності може негативно впливати на стан здоров'я, самопочуття та загальну якість життя. Одним із варіантів відповіді на виклики сучасності для ефективної реалізації фізичного

виховання молоді в таких умовах постає саме онлайн навчання. Водночас існує проблема належної організації фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти, тому однією з пріоритетних сфер вдосконалення методів освіти є використання методів дистанційного навчання. Це дозволяє значно покращити якість освітнього процесу у всіх галузях, оскільки заняття фізичною культурою залишаються актуальними і не відмінюються, завдання в цьому контексті не мають обмежень [2, с. 43].

Серед методів, які використовуються вчителями фізичної культури, можна виділити метод самоосвіти, в основі якого лежить індивідуальний підхід. Дистанційна форма навчання є гнучкою, тому забезпечує цей аспект кожному студенту, який може вибрати найбільш зручний для себе режим навчання.

Дистанційні заняття для студентів фізичної культури проводяться з використанням технічних та інформаційних засобів, освітніх ресурсів, безпосередньо з використанням додатків Microsoft Teams, а також за допомогою таких програм як Viber, Zoom, мобільний зв'язок та електронна пошта не стають виключеннями комунікації з викладачами кафедри.

З метою вибору засобів, які можна використовувати в системі самостійних занять фізичною культурою, було проведено анкетування студентів одного з ВНЗ, результати якого враховували відповіді кожного з опитаних і систематизували їх. Це дозволило виявити, що основними мотиваційними пріоритетами до самостійних фізичних занять студентів є підвищення рівня фізичної підготовленості та профілактика захворювань.

**Висновки.** Використання сучасних інформаційних технологій дозволяє змінити підхід до навчання від традиційних форм навчання на користь інноваційних методів фізкультурно-оздоровчого розвитку. Це досягається раціоналізацією праці здобувачів освіти, оптимізацією пізнавальних процесів та створенням самостійних фізичних занять, що підвищує рівень інтересу студентів до навчання. Таким чином можна підвищити ефективність та якість навчання, а також покращити організацію самопідготовки студентів. Чим краще підібраний, упорядкований, систематизований і поданий навчальний матеріал, тим краще організована система контролю і самоконтролю в пізнавальній діяльності студента.

1. Ляшенко ОІ, Максименко СД, Топузов ОМ. Про зміст загальної середньої освіти: науково-аналітична доповідь. Кремень ВГ, редактор. Київ: НАПН України; 2015. 118 с.
2. Іваній І. Компетентнісний підхід до професійної підготовки учителя фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк; 2013; 1(21):43-47.

**Науковий керівник:  
викладач кафедри СФП  
Пожидаєв М.Ю.**

# ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Нагорна Вікторія, Митько Артур, Качарова Єлизавета  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

**Актуальність дослідження.** Дистанційне навчання у сфері фізичної культури і спорту під час війни в Україні є актуальним та необхідним напрямом освітнього процесу. Перш за все, дистанційне навчання є запорукою безпеки учасників. Умови воєнного конфлікту призводять до небезпеки на вулицях і в загальнодоступних спортивних закладах. Дистанційне навчання у фізичній культурі та спорті дозволяє уникнути ризику для здоров'я і життя учасників, забезпечуючи навчання в безпечному середовищі. Це веде до наступного пункту - збереження навчального процесу, адже воєнний стан у країні призводить до тимчасового закриття спортивних закладів та шкіл, що може призвести до втрати інтересу до цієї сфери в житті дітей і молоді, а дистанційне навчання дозволяє зберегти неперервність навчання та підтримувати інтерес учнів до фізичної активності. Також, умови війни мають серйозний вплив на психічний стан дітей і молоді. Фізична активність і спорт можуть відігравати важливу роль у зниженні стресу та покращенні емоційного стану, соціальній взаємодії та підтримці командного духу, можливості спілкування і взаємодії між учасниками групи, навіть в умовах віддаленості.

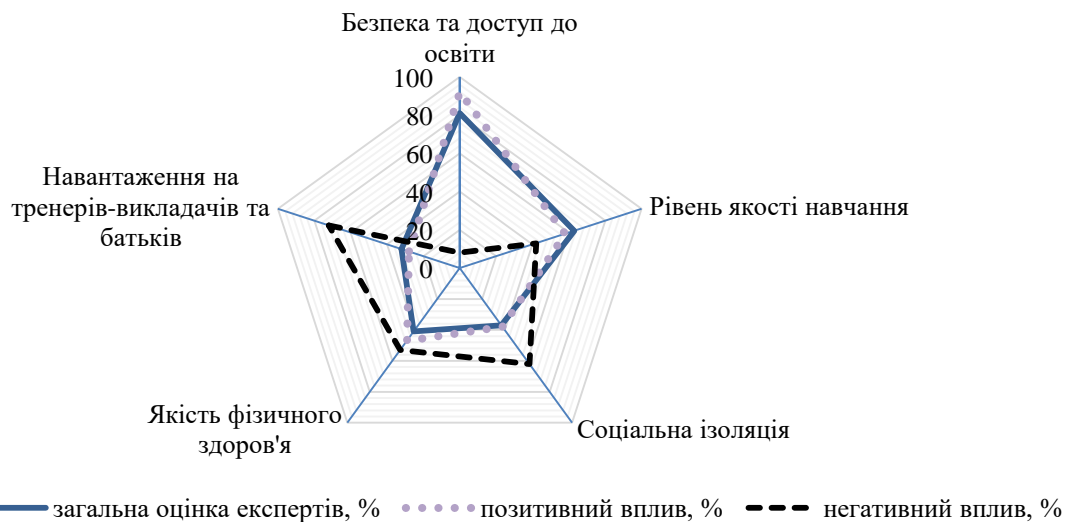
**Мета дослідження** – аналіз проблематики дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану в Україні

**Результати дослідження.** Дистанційне навчання у сфері фізичної культури і спорту має свої особливості, які вимагають адаптації традиційних методів навчання до віртуального середовища. Основні аспекти та особливості дистанційного навчання у цій сфері були скомпільовані на основі аналізу спеціалізованих джерел та описані нами на Рисунку 1.

Інтерактивні заняття:	Відео уроки та онлайн-тренінги:	Індивідуалізація та адаптація:	Оцінювання та відстеження прогресу:	Мотивація та сприяння самодисципліні:
<ul style="list-style-type: none"><li>Для підтримки активності та взаємодії учнів у віртуальному класі, використовують інтерактивні заняття. Це може включати в себе вебінари, онлайн-групові заняття, використання інтерактивних дошок і інших інструментів для спілкування та взаємодії.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Відео уроки та онлайн-тренінги можуть надавати детальні інструкції, демонстрації техніки вправ (платформи відеокommунікації), що допомагає учням зрозуміти і правильно виконувати вправи.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Вчителі та тренери можуть створювати програми, враховуючи потреби кожного учня окремо, і надавати рекомендації для покращення їхнього фізичного стану та навчальних результатів.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Для вимірювання прогресу учнів і визначення їхнього рівня фізичної активності та навчальних досягнень використовують онлайн-інструменти для оцінювання та відстеження, тестування.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Дистанційне навчання вимагає від учнів більшої самодисципліни та мотивації, оскільки вони не знаходяться в звичайному або тренажерному середовищі. Необхідно розробляти стратегії мотивації та підтримки учнів у цьому аспекті.</li></ul>

**Рисунок 1. Основні аспекти та особливості дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту**

Для наступного етапу наших досліджень були залучені 30 експертів - фахівці з досвідом роботи на посаді тренера-викладача в ДЮСШ не менше 10 років. Методом експертних оцінок були визначені основні позитивні та негативні чинники впливу на освітній процес під час дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану в Україні (Рис.2).



**Рисунок 2.** Аналіз експертних оцінок позитивних та негативних чинників дистанційного навчання у сфері фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану в Україні

Отримані результати аналізу експертних оцінок дозволяють зробити наступні твердження:

- Умови воєнного стану можуть загрожувати безпеці учнів та вчителів, особливо в районах активних бойових дій. Це може призвести до тимчасового або повного припинення навчання, якщо не забезпечено безпеку на шляху до школи або в самій школі. Безпечні умови для навчання стають пріоритетом у воєнний період. Дистанційне навчання має позитивний досвід у цьому аспекті.
- Дистанційне навчання може не завжди забезпечити таку саму якість освіти, як традиційне навчання в умовах школи. Технічні труднощі, обмежена доступність Інтернету, відсутність необхідного обладнання та програмного забезпечення можуть обмежувати можливості навчання.
- Дистанційне навчання може призвести до соціальної ізоляції учнів, оскільки вони втрачають можливість спілкуватися з однолітками та вчителями у фізичному просторі школи. Це може негативно позначитися на психологічному стані та соціальному розвитку дітей.
- Розвиток фізичної культури у воєнний час може бути обмежений через небезпеку на вулицях та відсутність доступних спортивних закладів. Учні можуть не мати можливості виконувати регулярні фізичні вправи, що може призвести до проблем із здоров'ям.

Дистанційне навчання може створювати додаткове навантаження на вчителів та батьків, які повинні надавати підтримку та контроль за навчанням учнів вдома. Це може бути важко для багатьох родин, особливо в умовах економічних труднощів та втрат.

**Висновки.** Дистанційне навчання у сфері фізичної культури і спорту в умовах війни в Україні є важливим і необхідним інструментом для забезпечення безпеки, навчання та психологічної підтримки учасників цієї сфери, збереження інтересу до спорту і фізичної активності під час надзвичайних обставин.

1. Hopper T, Fitch C, Griggs G. Teaching and Learning Online in Sport Management: A Content Analysis of an Emerging Field. *Sport Management Education Journal*. 2019;13(1):21-34.
2. Kerwin S, Knight B. Teaching physical education online. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2020;91(5):10-16.

3. Casey A, Goodyear VA, Armour KM. Rethinking the relationship between pedagogy, technology and learning in health and physical education. *Sport, Education and Society*. 2017;22(2):190-206.
4. Kim J. The effects of online interactive physical education instruction on student learning in K-12 environment [dissertation]. Alabama; 2016.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

**Пашков Ігор, Пашкова Людмила**

**Харківська державна академія фізичної культури, Україна**

**Комунальний заклад «Харківський ліцей № 118 Харківської міської ради», Україна**

**Актуальність теми дослідження.** В умовах повномасштабної війни частина закладів середньої освіти зруйнована або частково пошкоджена. Не зважаючи на важкі часи заклади освіти продовжують функціонувати з використанням дистанційних форм навчання. Великий об'єм нової інформації, яку учні отримують на інших предметах навчального процесу у закладах середньої освіти, фізичні та психологічні навантаження, з якими зіштовхується діти, призводять до постійного напруження та стресу [1–4]. У цих умовах вчителям фізичної культури необхідно долучати дитину до занять фізичною культурою та спортом.

**Результати дослідження.** Фізична культура в закладі загальної середньої освіти є важливою частиною освітнього процесу, адже вона включає в себе освітні, оздоровчі та виховні завдання: фізичний розвиток особистості учня, вдосконалення його рухових вмінь та навичок, формування стійкої мотивації до занять спортом. Вона поєднує теоретичні та практичні заняття, успішне освоєння яких вимагає від учнів використання розумових та фізичних здібностей. Найважливішим принципом фізичної культури є безперервність та постійність практичних занять для всебічного фізичного розвитку, підтримки здоров'я та позитивного емоційного стану учнів [2].

В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів. Погіршення екологічної ситуації, негативні зміни в умовах повсякденного життя чинять несприятливий вплив на здоров'я дітей і підлітків знижується їх фізична підготовленість. Особливо сильно піддаються цим впливам діти шкільного віку, так як саме в цей період найбільш активно йде процес формування основних систем організму, і неадекватний фізичний розвиток негативно позначається на здоров'я на все подальше життя [7].

Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повідомлення повітряної тривоги та, найгірше, сумні звістки про смерті українських героїв, мирних жителів, маленьких дітей негативно впливають на ментальне здоров'я, дає велике навантаження на нервову систему громадян. Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, мати великий внутрішній ресурс та стресостійкість [6].

Серед проблем, з якими стикаються вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти з організації уроку фізичної культури в умовах дистанційного навчання, можна виділити наступні: обмежений простір домашнього помешкання; неможливість використання матеріально-технічної бази школи, спеціального обладнання та інвентарю; неможливість застосування ігрового та змагального методів, що спричинює брак мотивації учнів для якісного виконання фізичних вправ; неможливість оцінювання розвитку фізичних якостей за навчальними нормативами [3].

Організація освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в умовах війни має певні особливості, а саме: залежність від безпечної ситуації в регіоні, необхідність поєднання практичних та теоретичних занять, використання сучасних інформаційних технологій та онлайн-контенту [2].

Реалії сучасного сьогодення вимагають від вчителя творчого підходу для цікавого проведення занять з фізичної культури в умовах дистанційної освіти. Вчитель повинен організувати рухову діяльність учнів на уроках з урахуванням умов нестачі простору у кімнаті. Фізичні вправи, руханки – доцільно виконувати з використанням музичного супроводу. Учні навчальних закладів, при дистанційній формі навчання, проводять багато часу за комп'ютером, ноутбуком, планшетом, телефоном та інше, тому вчитель повинен застосовувати вправи для очей та вправи для м'язів спини і постави, на кожному уроці. Доцільно на кожному уроці виконувати комплекс фізичних вправ який підготував учень і щоб учні виконували його усі разом.

Стрес у період дистанційного навчання розглядається як фактор, що впливає на протікання процесів мислення, пам'яті, на мотиви та результативність навчальної діяльності в цілому. Доведено, що взаємозв'язок властивостей психіки та таких функціональних станів, як самопочуття, активність, настрої у ситуації дистанційного навчання, що виражається у зміні тривожності, фрустрації, агресії, нервово-психічної напруги. При цьому збільшуються показники інтелектуальних, емоційних і фізіологічних ознак стресу [4].

Традиційні засоби фізичного виховання учнів загальноосвітньої середньої школи недостатньо повно сприяють їх фізичному розвитку, фізичній і функціональній підготовленості учнів. Таке становище склалося через недостатню розробленість теоретичного і методичного забезпечення фізичного виховання учнів загальноосвітньої середньої школи, спрямованого на використання популярних нетрадиційних засобів фізичної культури [5, 7]. Ця проблематика дуже сильно дала про себе знати під час навчання з використанням дистанційних форм навчання, коли більшість традиційних вправ учень не в змозі виконати домашніх умовах.

При дистанційній формі навчання фізичному вихованню, воно повинно сприяти формуванню більш об'ємного теоретичного багажу, зміцненню здоров'я, мотивації до здорового способу життя за умови свідомої самоорганізації учнів. Уроки фізичної культури для учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, на практиці в основному зводяться до заборон і обмежень фізичних навантажень. Поза увагою вчителів залишаються виховні завдання фізичного виховання, зокрема формування рухового досвіду учнів, хоча фізичне виховання підвищує мотивацію, покращує психофізичний розвиток, виховує морально-вольові якості учнів з різним фізичним станом [1].

**Висновки.** Сучасні тенденції фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах в умовах дистанційної освіти вимагають від вчителя, постійного самовдосконалення та пошуку нових засобів та методів з використанням сучасних інформаційних технологій, для розширення рухових навичок учнів.

1. Забіяко ЮО. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;2(160):114-118.
2. Калашник ДС, Журавльова ІМ, Аксьонов ВВ, Калинин КЄ. Особливості організації освітнього процесу на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти в умовах війни. Наукові перспективи. 2022;10(28):289-301.
3. Литвиненко О, Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. Теорія, методика і практика навчання. 2022;3(94):56-64.
4. Пальчук М, Сухомлинов Р, Кенсицька І, Даруга А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2023;15(24):220-7.
5. Пашков ІМ, Бойченко НВ. Динаміка фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. Єдиноборства. 2021;3(21):24-32.

6. 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. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;3(161):149-154.
7. Шандригось ВІ, Шандригось ГА. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. Єдиноборства. 2022;1(23):70-81.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ У СПРИЙНЯТТІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ**

**Примак В'ячеслав**

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

**Актуальність дослідження.** Специфіка спортивних цінностей та амбіцій футболістів - це глибоко вкорінені погляди, переконання і цілі, що характеризують цю особливу групу спортсменів, які обрали футбол як свою головну діяльність[1, 2]. Футбол - це командна гра, і футболісти часто розвивають сильний командний дух. Однією з головних спортивних цінностей є здатність співпрацювати з товаришами по команді, підтримувати одне одного та досягати спільної мети. Спортивні цінності та амбіції футболістів є важливою складовою спортивної культури та грають вирішальну роль у формуванні їхньої ідентичності як професійних спортсменів. Це все може визначити спосіб їхнього життя, цілі та досягнення в цьому унікальному виді спорту[3, 4]. Актуальність цього дослідження полягає у впливі війни на студентів спеціальності фізична культура і спорт, які займаються футболом. Дослідження допомагає розкрити, як військовий конфлікт впливає на їхні цінності та переконання. Розуміння зміни цінностей студентів-футболістів в цей період може бути корисним для подальшої розробки психологічної та соціальної підтримки для цих молодих людей[2, 3, 4]. Результати дослідження можуть служити основою для програм інтеграції та реабілітації студентів-футболістів, що пережили війну. Мета дослідження - визначити процес зміни спортивних цінностей студентів-футболістів через вплив воєнного конфлікту.

**Результати дослідження.** Для реалізації мети дослідження та визначенні спортивних цінностей спортсменів в умовах воєнного стану нами опитано 20 футболістів, які є студентами НУФВСУ. Метод анкетування допомагає отримати глибоке розуміння процесу трансформації цінностей студентів-футболістів під час війни, розглядаючи соціальні фактори, такі як вплив війни, зміни в середовищі, комунікація з однолітками та педагогічні впливи.

Аналіз спортивних цінностей у 20 студентів під час війни вказує на наступні тенденції:

- 75% студентів вважають фізичну активність важливою під час війни, що свідчить про її роль у забезпеченні фізичного та психологічного здоров'я в стресових умовах;
- 65% студентів відзначають зміни у своєму ставленні до спорту та фізичної активності під час війни, що може бути пов'язано з більшою увагою до здоров'я та запобіганню стресу;
- 55% студентів вбачають важливість футболу під час війни, що підкреслює його роль як відволікання від стресу;
- 55% студентів брали участь у футбольних заходах під час війни, демонструючи активну спортивну участь;
- 65% студентів відмічають позитивні зміни у своєму житті завдяки футболу, такі як підвищена дисципліна, мотивація та нові друзі та колеги;
- 60% студентів відчувають позитивний вплив спорту на своє психічне здоров'я під час війни.

Основні труднощі включають відсутність обладнання і майданчиків, боязнь за безпеку і брак часу.

- 45% студентів незадоволені підтримкою університету щодо спортивної діяльності в умовах війни;
- 60% студентів вважають, що війна не вплинула на їхні стосунки зі співгравцями і тренерами;
- 70% студентів вважають, що спорт може допомогти вирішувати конфлікти та підтримувати мир.

**Висновок.** Це дослідження надає нам можливість зрозуміти глибокий і складний характер впливу війни на цінності та мотивацію молодих спортсменів. Фізична активність є одним із засобів підтримки фізичного та психологічного здоров'я в стресових умовах.

1. Герценсон Г.А. Соціокультурний аспект розвитку спорту в умовах війни. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;3(31):12-16.
2. Шевченко Т.І. Патріотизм та волонтерство в спорті в умовах війни. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019;2:104-7.
3. Шульга О. Соціокультурні зміни в спорті під час війни: український досвід. Молодь і спорт в Україні. 2017;1:40-4.
4. Шуст І.Г. Футбол в умовах війни: досвід України. Спорт та молодь в Україні. 2016;4:24-9.
5. Юрченко, В.І. Соціокультурні аспекти впливу війни на фізичну культуру та спорт. Молодь і спорт в Україні. 2018;3:24-28.

**Науковий керівник:**  
кандидат пед.наук,  
професор Петровська Т.В.

## **РОЗВИТОК ДИТЯЧО ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ)**

**Проценко Геннадій, Петровська Тетяна**  
Дитячий волейбольний клуб «Полісянка», м. Житомир  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Останні три з половиною роки, починаючи з березня 2020 року, школярі України навчались в умовах дистанційного або сімейного навчання. Спочатку через епідемію COVID - 19, потім – з причин повномасштабної військової агресії. Повномасштабна військова агресія вплинула на всі сфери життя українців, в тому числі на дитячо-юнацький спорт. Одна з проблем це фізичні руйнування та обмеження доступу до спортивних об'єктів. Певна кількість спортивних баз в Україні було пошкоджено або зруйновано внаслідок бойових дій. Одним з прикладів руйнування спортивного об'єкту це «Клуб Міжнародна Тенісна Академія» в Києві. Багато людей були змушені залишити свої домівки через війну, що, на перший погляд, могло призвести до зменшення кількості дітей та молоді, які відвідують спортивні секції. Стан дитячо юнацького спорту в Україні в період повномасштабної військової агресії є актуальною проблемою для дослідження. Мета – проаналізувати стан дитячо юнацького спорту за період карантинних обмежень та воєнного стану в Україні (на прикладі дитячого волейболу).



**Результати дослідження.** Для рішення мети дослідження нами проаналізована динаміка наповненості спортивних груп з волейболу (дівчата) у дитячому волейбольному клубі «Полісянка», м. Житомир починаючи з 2020 року. У 2020-2021 навчальному році. у клубі займалась 21 вихованка; у 2021-2022 н.р. – 31 вихованка; 2022-2023 н.р. – 57 вихованок; з початку 2023 н.р. в клубі займається 51 спортсменка. Отже, за останні три з половиною роки кількість вихованок у дитячому волейбольному клубі «Полісянка», м. Житомир зросла більше ніж у два рази.

Для того щоб виключити феномен тільки одного клубу, ми порівняли кількість команд, які приймали участь у чемпіонаті України «Дитяча ліга» з волейболу у 2020-2021 н.р (до карантинний період) та у 2023 році (згідно з календарем ігор, затвердженого на 2023-2024 н.р. президентом ФВУ) (таблиця1).

**Таблиця 1.** Кількість команд, які брали участь у чемпіонаті України «Дитяча ліга» з волейболу

Клас навчання у ЗОШ	2020-2021 навчальний рік	2023-2024 навчальний рік (календар ігор)
7 клас	16 команд	13 команд
8 клас	21 команда	29 команд
9 клас	19 команд	29 команд
10 клас	10 команд	22 команди
11 клас	10 команд	20 команд
Всього команд	76 команд	113 команд

Отже, за три роки кількість дитячих команд юних спортсменів 2007-2011 років народження майже подвоїлась. Спорт виявився тим інструментом, який в період вимушеної роз'єднаності, задовольняє потреби підлітків та дітей старшого шкільного віку у спілкуванні, самореалізації та самостверженні.

Не можна не відмітити, що серед команд, які беруть участь у чемпіонаті України «Дитяча ліга» з волейболу в 2023-2024 навчальному році є команди дівчат та юнаків Ірпінська ДЮСШ та СК «СФ» Гостомель. Саме Ірпінь та Гостомель першими у лютому 2022 року зазнали ворожої прямої агресії та руйнувань.

**Висновок.** За період з 2020 року кількість команд, які приймали участь у чемпіонаті України «Дитяча ліга» з волейболу, зросла з 76 команд у 2020 році до 113 команд у 2023 році. Спорт виявився тим інструментом, який в кризовий період українського суспільства, задовольняє потреби підлітків та дітей старшого шкільного віку у спілкуванні, згуртованості, самореалізації та самостверженні.

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ З НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Рибалка Валентин**

**Національна академія педагогічних наук України,**

**Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи,  
м. Київ, Україна**

Під час війни стають актуальними питання психологічного супроводу професійної діяльності працівників освіти, які працюють з порушеннями особистості потерпілих різних категорій. Концепція психологічного супроводу як форми діяльності практичних психологів і соціальних педагогів стосовно постраждалих учнів, вчителів та їх батьків має базуватися на певних принципах, зокрема таких, як принципи: суспільної та особистісної значущості й актуальності супроводу, його різнобічної функціональної спрямованості, науково обґрунтованого вибору необхідної форми і виду, доцільності локального чи тотального, епізодичного або неперервного, внутрішнього та зовнішнього тощо супроводу, рефлексивного поглиблення самосвідомості педагогічних працівників і учнів при їх зануренні у сутність супроводу та його переводу із зовнішнього у внутрішній, результативності, оздоровлення особистості клієнтів і самих практичних психологів і соціальних педагогів, оптимізації навчальної і професійної діяльності користувачів супровідного сервісу у конкретних випадках ураження.

Нами апробовані такі види психолого-педагогічного супроводу, як: інформаційно-організаційний, науково-методичний, програмно-навчальний, психолого-корекційний, консультативно-психотерапевтичний, експертно-дорадчий, ергономічно орієнтований, семінарсько-тренінговий, експедиційний, конференціальний, індивідуальний та у складі робочих груп, соціально-психолого-реабілітаційний, гібридно-ієрархічний, очний та дистанційний супровід з використанням інформаційних систем тощо.

Їх спільною рисою є спрямованість діяльності практичних психологів і соціальних педагогів на виявлення й опрацювання різноманітних порушень особистості учнів, їх батьків та педагогів. У смертельно небезпечних ситуаціях війни у значної частини населення виникає тією чи іншою мірою виражений воєнно-патопсихологічний синдром, який характеризується руйнівною дією певного певного симптомокомплексу, в якому окремі елементи можуть бути взаємопов'язані між собою або діяти окремо. Ми спостерігали у постраждалих такі симптоми, як зовнішня та внутрішня конфліктність, дистрес, постстресові стани, шок, депресія, переляк, фобії, транс, стенічні та астенічні реакції, ступор, різноманітні психотравми, дизгармонізація духовних цінностей, деперсоналізація, депривація та міфологізація змісту спілкування, істерія, фрустрація планів, акцентуація характеру, рефлексивна недостатність, неадекватна компетентність, когнітивний дисонанс, патогенне мислення, психодинамічна неконгруентність, психосоматичні та психогенетичні розлади, суїцидальні тенденції, неперфектність діяльності, інволюційний розвиток психіки тощо.

Вказані симптоми доцільно класифікувати за психологічною структурою особистості, за її соціально-психолого-індивідуальним, діяльнісним і розвивальним вимірами та відповідними до них підструктурами, компонентами діяльності, рівнями розвитку особистості (Рибалка В. В.). Мова йде передусім про такі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру, як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика. Компонентами діялісного, виміру є потребнісно-мотиваційно-смысловий, інформаційно-пізнавальний, цілеформувальний, операційно-результативний, емоційно-почуттєвий.

Основними методами вивчення воєнно-патопсихологічного синдрому та його симптомів виступають систематизоване спостереження і самоспостереження, уявний розумовий експеримент, зустріч і клінічна бесіда з потерпілими, так званий допомагаючий

(волонтерський) і самодопомагаючий (рефлексивний) експеримент, теоретичне моделювання та узагальнення існуючих і отримуваних наукових даних тощо.

Розглянемо стисло диференційовану картину найбільш часто діючих симптомів разом із використовуваними нами засобами їх зняття або пом'якшення.

Так, духовна сфера, **підструктура духовності** як вищий інтегративний рівень соціально-психолого-індивідуального виміру структури особистості, під час війни починає суттєво деформуватись. Між позитивними та негативними цінностями встановлюється більш явний антагонізм, дисбаланс, конфлікт, ніж у мирний час. Спостерігається також домінування й обертання негативних цінностей у ставленні до ворога, до якого формується ненависть, бажання помсти, смерті, підкорення, перемоги. Разом з тим, в українському суспільстві більш виразно і дієво виявляється дух державності, патріотизму, зміцнюється консолідація, солідарність між різними верствами населення, бажання допомогти одне одному. Діють такі фактори, як оптимістична віра в перемогу та очікування миру. Саме на це має бути орієнтована психологічна корекція, цілеспрямоване виховання та самовиховання військовослужбовців і громадян, учнів, використання спеціальних духовних практик, методів зміцнення позитивних духовних цінностей, зокрема завдяки модифікованого до умов війни катарсису, приміром, у модифікації І. А. Зязюна (2000), який забезпечує очищення свідомості від негативних емоцій, почуттів, станів і деструктивних, патогенних проявів дистресу.

**Підструктура психосоціальності особистості** характеризується, з одного боку, трансформацією її соціальної свідомості, розподілом соціуму на своїх та чужих, ворогів та друзів, рольовим конфліктом з деякими колегами, сусідами, навіть членами родини, дегуманізацією, мілітаризацією, дисгармонізацією, конфліктизацією суспільної атмосфери, панічними настроями, бажанням і спробами населення врятуватися від смертельної загрози з боку війни втечею, евакуацією у більш безпечний соціум, в тому числі і за кордон. Разом з тим визрівають тенденції до корпоративності і солідарності на ґрунті патріотизму, зростає громадянськість, бажання згуртуватися в єдиному суспільстві, підтримати одне одного, що виражається, зокрема, у волонтерському русі. Для підсилення соціальних оздоровчих тенденцій можуть бути використані деякі принципи і процедури демократії, приміром, обговорення ситуацій, референдум. Стають актуальними соціально-психологічний тренінг, адаптований до умов війни, а також певні засоби зміцнення згуртованості громадянського суспільства; взаємодія між практичними психологами може бути покращена за допомогою так званого дистанційного консультативного колегіуму при вирішенні гострих соціальних, внутрішньоособистісних конфліктів воєнного походження.

**Спілкування** особистості з іншими в умовах війни теж змінюється – у бік дефіцитарності, невизначеності змісту повідомлень, поляризації – з одного боку, на локальне вузьке безпосередньо-контактне, для людей в межах найближчого середовища проживання і перебування, а з іншого боку – на опосередковано-дистанційне для тієї частини населення, яке має доступ до ЗМІ, Інтернету, мобільного зв'язку. Зростає дефіцит живого спілкування, відбувається домінування формального, авторитарного, наказного спілкування. Психолог має бути підготовлений до організації та здійснення оптимального спілкування з потерпілими, що передбачає, зокрема, володіння технікою психоаналітичного оздоровчого діалогу з клієнтом. Корисними можуть стати універсальний раціогуманістичний діалог у розробці Г. О. Балла і так званий мультиперсональний діалог на основі застосування сучасних інформаційних технологій.

Підструктура **спрямованості** особистості теж деформується – через різку втрату традиційних мирних потреб, мотивів, сенсів життя, антиномізацію мотивів по лінії Війна і Мир, Життя та Смерть, конфлікт інтересів, патогенну фрустрацію зі зривом або відтермінуванням особистих планів, мрій, надій попереднього мирного часу. Разом з тим зростає віра в перемогу українського духу і культури, настання миру та відновлення територіальної цілісності держави і функціонування громадянського суспільства. Конфліктність спрямованості може бути знята шляхом пошуку і конструювання нових

смислив, перспектив, розробки нових проєктів, засобів відтворення зруйнованого війною життя. Це потребує використання існуючих, приміром, створених С. С. Занюком, Л. І. Мороз, та розробки нових мотиваційних вправ і тренінгів, які б компенсували дію фрустрації, деструкцію мотивів, неспівпадіння результатів з цілями, планами, мотивами і смислами навчальної та професійної діяльності.

Риси **характеру** загострюються, дисгармонізуються, акцентуються, послаблюються, відбувається їхня певна адаптивна зміна й пристосування до надзвичайних умов війни. Зростає жорстокість, агресивність, ненависть особистості, особливо на полі бою, а також співчуття й співпереживання при сприйманні численних жертв війни – безпосередньо або через засоби масової інформації. З часом відбувається певна адаптація, загартовування і підсилення певних рис характеру, зокрема, патріотизму, солідарності, взаємодопомоги тощо. Виникають нові ідеали і бажання формувати в себе нові мілітарні риси характеру шляхом самовиховання. Зростаюча акцентуованість характеру, зниження порогів переходу від норми до патології визначають необхідність пошуку консультативно-психотерапевтичних засобів деакцентуації, підтримки, підсилення характеру особистості, його виховання і самовиховання.

Підструктура **самосвідомості** помітно перевантажується, спостерігається концентрація та зміщення рефлексивності від соціального, духовного полюсу до біологічного й фізичного Я, інтраверсіяція поведінки, асиметричне реструктурування Я в нових екстремальних обставинах, розростання егоїзму тощо. Вплив тривожності на самосвідомість призводить до спонтанної обтяжливої самоактуалізації психологічних захистів Я від зовнішніх загроз, тривоги, дезадаптованості, зазіхань на гідність людини, знецінення особистості, що треба враховувати при наданні їй психологічної допомоги, зокрема підвищуючи її цінність. Зміцненню самосвідомості може сприяти активізація самосвідомості шляхом оволодіння практичними психологами рефлексивними тренінгами, на зразок тих, що розроблені Н. І. Пов'якель, М. І. Найдьоновим і Л. А. Найдьоновю. Корисними можуть стати оздоровчі настрої аутотренінгів. Порушення самосвідомості ставить питання про розвиток спеціального рефлексивного потенціалу особистості за рахунок застосування адекватних психологічних захистів рефлексивного типу, рефлексивних вправ, тренінгів і рефлексивної психотерапії, зокрема розробленого нами рефлексивно-історико-рольовий тренінгу (Рибалка В. В., 2006).

**Досвід** і військовослужбовців (особливо мобілізованих), і цивільного населення, і фахівців гуманітарної сфери, зокрема психологів і педагогів, в умовах війни відчуває гостру нестачу мілітарних, захисних, допомагаючих, оздоровчих установок, знань, умінь, навичок, почуттів, через що виникає необхідність формування в них нових спеціальних компетенцій, приміром, необхідних для роботи з постраждалим населенням і самовиживання. Зміна умов громадської поведінки і професійної діяльності потребує нової компетентності, зокрема нових компетенцій у сфері охорони здоров'я, формування, зокрема, так званої медичної філософії здоров'я і безпеки кожної особистості; розвиток адекватного досвіду вирішення актуальних проблем воєнного походження.

В **інтелектуальній сфері** особистості під час війни відбуваються різкі зміни у змісті когнітивних установок, сприйманні та розумінні фактів, прийнятті рішень, мисленні, уяві, увазі, пам'яті, інтелектуальних емоціях тощо. Виникає і поширюється так званий когнітивний дисонанс, за якого, відповідно до теорії Л. Фестингера, пізнавальна система у невизначених ситуаціях, зокрема під час військових дій, характеризується гострою внутрішньою суперечливістю. Мислення вимушено стає начебто детекторним, одностороннім, оскільки оперує переважно з неповною, вибірковою, профільованою, односторонньою інформацією. Інтелект поляризується на раціональний та емоційний, патогенний і саногенний із властивими для них суперечностями та негативним впливом на психіку тощо. Позитивний вплив на стан внутрішнього балансу має базуватися діалектичному, критичному, саногенному мисленні, реструктуризації інтелекту, підвищенні його ролі в додатковій орієнтації у воєнній ситуації, інтелектуальній роботі з ризиками для життя, з

поправкою на особливості психологічної війни як складової гібридної війни, зростання ролі інтелекту у виживанні тощо.

Під час війни величезне навантаження лягає на **психофізіологічну підструктуру** особистості, зокрема темперамент, що виявляється, зокрема, у зростанні так званої патогенної психодинамічної неконгруентності між типами темпераменту та іншими базовими властивостями особистості і потребує для оздоровлення поверненням до стану конгруентності. Більш явно, ніж у мирний час, спостерігається своєрідна «війна» між представниками різних типів темпераменту, приміром, між меланхоліками та сангвініками, флегматиками і холериками тощо – з проявами психофізіологічного домінування, підпорядкування, експлуатації, боротьби, нищення тощо. Це треба враховувати психологам при визначенні скритих психофізіологічних проблем і наданні відповідної допомоги постраждалим. Корисною може стати розроблена нами консультативна технологія роботи із патогенною психодинамічною неконгруентністю та врівноваження суперечностей між представниками різних типів темпераменту.

**Психосоматичні** симптоми воєнно-патопсихологічного синдрому виявляються у численних порушеннях в екстремальних ситуаціях війни психічного регулювання життєдіяльності організму в таких станах, як безсоння, перевтома, виснаження, з перебоями в роботі серцево-судинної, ендокринної, імунної системи, суїцидальні прояви. Ці порушення можуть бути зняті певними методами оздоровлення, такими як дихальні вправи, «заземлення», аутогенне тренування, саногенні настрої, оздоровча система М. М. Амосова щодо досягнення достатнього рівня душевного комфорту тощо. Корисними можуть стати ефективні психосоматичні практики, оздоровчі системи фізичних вправ, раціональний режим праці та відпочинку, харчування, конструювання сну тощо; вони забезпечують гармонізацію взаємозв'язків між психікою та соматикою особистості.

**Психогенетична** симптоматика спостерігається у дисгармонійному зниженні під час війни, приміром в ситуації панічних атак, рівня цивілізованої життєвої активності з появою і домінуванням генетично визначених вроджених її форм, таких, як інстинкти, рефлeksi, глибинні імпульси агресивності, ворожнечі тощо. Вони можуть бути скомпенсовані поверненням до вищих форм діяльності (творчості, добротності, духовності, моральних вчинків, володіння кращими зразками соціальної поведінки (демократичної, волонтерської) тощо. Неадекватне домінування інстинктивної та рефлекторної сфери, диспропорції між генотипом та фенотипом потребує використання культурних практик з метою гуманізації генетично визначених, вроджених інстинктів і безумовних рефлексів, як спадкової основи поведінки особистості.

**Діяльність особистості**, зокрема педагогічна, учнівська, громадянська має оптимізуватися відповідно до вимог воєнного часу, зокрема із застосуванням методів трудової, творчої психотерапії, практиотерапії, упорядкування її компонентного складу, логічної послідовності етапів діяльності, перфектності, ергономічності тощо.

Під час війни відбувається специфічна деформація **психічного розвитку** як стрижневого виміру структури особистості, її певний інволюційний генезис за військовим типом. Деформуються і реконструюються вищі форми розвитку особистості – виховання, навчання, професійна підготовка, власне цілеспрямоване формування особистості. Серед цих видів розвитку починає збільшуватися питома вага військової, мілітарної підготовки. При цьому все ж слід враховувати перспективу повернення до мирного типу розвитку постраждалої особистості та її психореабілітації.

В умовах війни постає необхідність певного мілітарного перегляду методологічних засад гуманістичної психології і педагогіки, зокрема їхня трансформація в напрямі асиміляції принципів раціогуманістичної психології Г. О. Балла, формування ноогуманізму на основі ноосферного світогляду В. І. Вернадського та його послідовників тощо.

# ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Тітаренко Світлана, Цись Наталія

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

**Актуальність дослідження.** Пандемія COVID-19 та воєнний стан стали ключовими причинами погіршення проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку на сучасному етапі. Актуальним завданням на сьогоднішній день є формування компетентності у збереженні здоров'я у дітей дошкільного віку. Цю необхідність підтверджує інструкція Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), яка під час карантинних обмежень рекомендує здійснювати регулярні фізичні навантаження протягом дня. Таким чином, систематична фізична активність повинна стати нормою, а не винятком.

Сучасна освіта переживає значні зміни і модернізацію. Різноманітність освітніх програм і впровадження нових технологій навчання, спрямованість до гуманізації дошкільної освіти ставлять перед фахівцями в галузі дошкільної освіти завдання щодо розумної організації життєдіяльності дітей дошкільного віку. Здоров'я дітей сьогодні визнається пріоритетом у вихованні дітей у всьому світі.

**Результати дослідження.** У контексті соціально-економічних змін в українському суспільстві здоров'я більше не розглядається лише як найвища цінність, але і як ключовий фактор економічного розвитку та конкурентоспроможності держави. Тому збереження здоров'я молодого покоління є пріоритетним завданням, яке закріплено у законодавстві України, такому як «Про дошкільну освіту» [5] і «Про охорону дитинства» [6], а також в Базовому компоненті дошкільної освіти [2]. В умовах реформування дошкільної освіти основною метою є виховання гармонійно розвинутої, здорової особистості, здатної повною мірою реалізувати свій фізичний, інтелектуальний, моральний та духовний потенціал.

Упродовж останніх років, на жаль, відзначається тенденція до зростання захворюваності, поширення хронічних захворювань та зменшення кількості здорових дітей у всіх вікових та статевих групах. Цей тривожний тренд підтверджується як офіційною статистикою, так і результатами наукових досліджень [1; 3; 4]. Наприклад, зараз під час профілактичних оглядів серед школярів виявляється значно більше випадків сколіозу та порушень постави, ніж двадцять років тому. Серед дітей також реєструється вища частка порушень слуху (втричі більше), порушень зору (у 3,7 рази більше), порушень постави (у 5,2 рази більше) та сколіозів (у 11,2 рази більше). Через період навчання значно скорочується кількість здорових дітей шкільного віку: з 33% здорових дітей молодшого шкільного віку до 6-9% – старшого шкільного віку. Ця ситуація має стратегічне значення для всього національного співтовариства [3, с. 17-20].

Складна епідеміологічна ситуація в усьому світі, така як поширення коронавірусної хвороби COVID-19, а також війна в Україні, вимагає пошуку нових зручних і безпечних способів роботи з дітьми дошкільного віку. Оскільки традиційні методи та форми роботи стали практично недоступними, важливо активно використовувати дистанційні технології та методи взаємодії, щоб спілкуватися з дошкільниками та їхніми батьками, працюючи вдома.

Вивчення поняття «здоров'я» та зусиль щодо його збереження привертає увагу вчених різних галузей, включаючи філософів, медиків, соціологів, психологів та педагогів. Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідники, такі як Г. Апанасенко, Н. Башавець, І. Брехман, В. Горашук, О. Дубогай, Н. Зимівець, В. Петленко, Л. Суценко та інші, дослідили сутність і структуру поняття «здоров'я» та ідентифікували чинники, що впливають на нього.

Різноманітні аспекти вивчення проблеми формування здоров'я у дітей дошкільного віку цікавлять багатьох дослідників. Серед них розглядалися такі аспекти: питання надання дітям знань про основи здоров'я, досліджені такими авторами, як Л. Лохвицька, С.

Юрочкіна; виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я, досліджене в роботах таких науковців, як Т. Андрющенко, Г. Беленька, М. Машовець та ін.; особливості формування фізичного здоров'я, вивчені дослідниками, серед яких О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, Ю. Шевченко та ін.; створення умов для здорового способу життя було досліджено Т. Бабюк, О. Перевертайло та ін., підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до забезпечення здоров'я дітей дошкільного віку, яка була предметом досліджень в роботах науковців, таких як Н. Денисенко, Т. Книш, Н. Кот, В. Нестеренко та ін. Ці дослідження спрямовані на розуміння та вдосконалення різних аспектів формування здоров'я у дітей дошкільного віку і можуть служити основою для розвитку ефективних педагогічних практик та програм з питань здоров'я та здорового способу життя у закладі дошкільної освіти.

Серед основних принципів, що складають Базовий компонент дошкільної освіти, міститься «компетентнісний підхід до розвитку особистості, який включає в себе збалансованість набутих знань, вмінь, навичок, сформованих бажань, інтересів, намірів та особистісних якостей і вольової поведінки дитини» [2, с. 4]. В Базовому компоненті дошкільної освіти висловлюється ідея формування компетенцій, спрямованих на збереження здоров'я, що реалізується через освітню лінію «Особистість дитини».

З огляду на зміст здоров'язбережувальної компетенції у дітей, слід активно працювати над формуванням здоров'язбережувальної компетентності. Т. Андрющенко, поняття «здоров'язбережувальна компетентність» визначає як суб'єктивну характеристику, що включає у себе свідоме бажання особистості підтримувати здоровий спосіб життя, наявність комплексу знань про здоров'я та чинники його збереження, сформованість навичок здорового життя та здатність використовувати їх на практиці в відповідних життєвих ситуаціях [1].

**Висновок.** Отже, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку в умовах організації дистанційного освітнього процесу сьогодні є надзвичайно актуальною. Низка вчених активно займалася і займається проблемами збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Сучасна дошкільна освіта наголошує на ролі дорослих у створенні відповідних умов для збереження здоров'я дошкільників. Разом з цим, діти відіграють важливу роль у самозбереженні свого здоров'я, і ця ситуація вимагає розробки нових методик для розвитку компетентності зі збереження здоров'я в дітей. Такі методики спрямовані на формування ціннісного ставлення до здоров'я, знань про здоров'я та здорового способу життя, а також на розвиток вмінь аналізувати і вирішувати життєві ситуації, пов'язані зі здоров'ям. З огляду на компетентнісний підхід, важливим є розробка нових моделей організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, спрямованих на розвиток компетентності зі збереження здоров'я, зокрема в умовах дистанційного навчання. Це допоможе виховувати покоління, яке береже та розвиває своє фізичне та психічне здоров'я, та має важливе значення для загальної добробуту суспільства.

1. Андрющенко ТК. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку [автореферат]. Одеса: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний ун-т імені К. Д. Ушинського»; 2015. 40 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти. Доступно: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-v-ukrayini>.
3. Гозак СВ. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів. Довкілля та здоров'я. 2012;3:17-20.
4. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ: Главник; 2008. 160 с.
5. Про дошкільну освіту: Закон України від 2001. № 49, ст. 259. (2628-III). Доступно: <https://zakon.help/law/2628-III/edition28.09.2017/page1>.

6. Про охорону дитинства Закон України Про охорону дитинства (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 30, ст.142). Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>.

## PECULIARITIES OF USING THE BASICS OF GRAPHIC DESIGN IN DISTANCE LEARNING IN FITNESS AND SPORTS

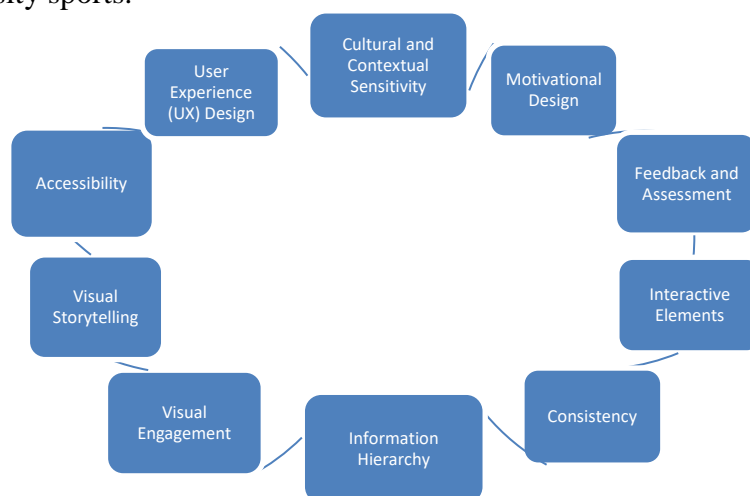
**Shlyapnikova Iryna, Nagorna Viktoriia**  
**Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine**  
**Federal University of Sport Magglingen EHSM, Switzerland**

**Abstract.** The traditional reliance on demonstration in physical education teaching has often hindered the integration of visual materials. Limited time and resources have constrained the adoption of new approaches. However, the incorporation of technology has opened avenues for enhanced visual representation in physical education. Technology offers opportunities to cater to different intelligences and has demonstrated its potential to improve learning outcomes. For instance, studies have shown that using interactive technology, such as computer software programs, can improve skill acquisition, better test scores, and enhance student communication and collaboration [1-3]. Embracing technology in physical education can thus be a valuable strategy to enrich the learning experience.

**Purpose.** The goal of this study was to conduct a comprehensive analysis of the strategic integration and utilization of innovative technologies and advanced principles of graphic design within the framework of distance education, with a particular focus on the domains of fitness and sports.

**Material and methods.** Bibliometric techniques were applied in this study to gather highly cited papers in sports sciences and graphic design published during 2003-2023. The method of pedagogical analysis was used to determine the modern trends in the use of innovative technologies and graphic design to improve the effectiveness of distance education in fitness and sport.

**Results.** The progression of science and technology has introduced notable transformations in the realm of sports and physical activities. While technology has undoubtedly offered convenience to individuals, it has also coincided with a decrease in outdoor activities, resulting in deteriorating physical fitness among the populace. Consequently, there arises an imperative to enhance physical well-being through regular engagement in physical activities. Within this context, cultivating students' interest in sports and the assurance of adequate daily exercise assume pivotal roles in school and University sports.



**Figure 1.** The application of fundamental principles of graphic design in the context of distance learning within the domain of fitness and sports is characterized by several noteworthy features and considerations.



As shown in Fig.1, graphic design principles are leveraged to create visually engaging educational materials. This involves the adept utilization of typography, color schemes, and layout arrangements to capture the learner's attention and facilitate comprehension of fitness and sports-related content. Effective graphic design in distance learning endeavors establishes a clear information hierarchy. This entails prioritizing essential content elements through the use of contrast, typography variations, and visual cues. This hierarchy in fitness and sports education is critical for highlighting key techniques, strategies, and safety guidelines. Consistency in design elements, such as fonts, color palettes, and visual styles, is pivotal in ensuring a coherent and recognizable visual identity across learning materials. In the fitness and sports context, consistency reinforces branding, promotes recognition, and aids in content retention.

Graphic design principles are integral in enhancing accessibility in distance learning for fitness and sports. This includes considerations for text legibility, contrast for readability, and the provision of alternative formats to accommodate diverse learners, including those with disabilities. Graphic design facilitates visual storytelling, which is especially valuable in fitness and sports education. It allows for the sequential presentation of exercises, training routines, and sports strategies through visually appealing graphics, fostering engagement and understanding. Integration of interactive graphic elements, such as infographics, diagrams, and multimedia, enhances learner interactivity and engagement. In fitness and sports, interactive design elements can simulate real-world scenarios, enabling learners to practice and apply acquired knowledge.

Graphic design plays a role in designing feedback and assessment components. Visual cues, progress trackers, and achievement badges can motivate learners and provide immediate feedback on their performance and progress in fitness and sports programs. UX design principles are applied to create an intuitive and user-friendly learning environment. Navigation menus, interactive interfaces, and responsive design ensure that learners can access fitness and sports content seamlessly across different devices and platforms. Graphic design is harnessed to infuse motivational elements into distance learning experiences. Inspirational imagery, progress charts, and goal-setting visuals can boost motivation and adherence to fitness and sports training programs. Effective graphic design in fitness and sports distance learning considers cultural and contextual nuances. Tailoring design elements to resonate with diverse audiences and recognizing cultural sensitivities ensures inclusivity and relevance [3, 4].

**Conclusions.** The integration of graphic design principles in distance learning for fitness and sports is characterized by its pivotal role in enhancing visual engagement, information hierarchy, accessibility, consistency, storytelling, interactivity, feedback, UX design, motivation, and cultural sensitivity. These peculiarities collectively contribute to the creation of effective, engaging, and impactful educational experiences for elite athletes and fitness enthusiasts in remote learning environments.

1. Heynen C. Viewing and Visual Representation in the Physical Education Classroom. *Strategies. A Journal for Physical and Sport Educators*. 2008;22(1):25. Доступно: <https://doi.org/10.1080/08924562.2008.10590805>.
2. Gil-Garcia A, Villegas J. Engaging minds, enhancing comprehension, and constructing knowledge through visual representations. Paper presented at the Conference on Word Association for Case Method Research and Application. Bordeaux, France. 2003.
3. Liu J, Li Y. The Visual Movement Analysis of Physical Education Teaching considering the Generalized Hough Transform Model. *Comput Intell Neurosci*. 2022. doi: 10.1155/2022/3675319.
4. Liu J.-J, Newman J, Lee D.-J. Using artificial intelligence to provide visual feedback for golf swing training. *Electronic Imaging*. 2021;6:321. doi: 10.2352/issn.2470-1173.2021.6.iriacv-321.

## НАШІ АВТОРИ

1.	<b>Адєєва Ольга Вікторівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Дворянська, 2, м. Одеса, 65000, Україна.
2.	<b>Арнаутова Лілія Володимирівна</b> – аспірантка IV курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
3.	<b>Барна Мар'яна Юрїївна</b> – студентка IV курсу кафедри початкової та дошкільної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
4.	<b>Бейгул Ігор Олегович</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент фізичної культури і спорту, Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське. <i>Контактна інформація:</i> вул. Дніпробудівська, 2, м. Кам'янське, 51900, Україна
5.	<b>Бейгул (Шишкіна) Олена Миколаївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент фізичної культури і спорту, Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське. <i>Контактна інформація:</i> вул. Дніпробудівська, 2, м. Кам'янське, 51900, Україна
6.	<b>Бережна Аліна В'ячеславівна</b> – аспірантка III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
7.	<b>Божко Денис Сергійович</b> – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
8.	<b>Болібрук Катерина Сергіївна</b> – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Державний торговельно-економічний університет, м. Київ. <i>Контактна інформація:</i> вул. Кіото, 19, м. Київ, 02156, Україна.
9.	<b>Борщ Діана Андріївна</b> – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
10.	<b>Булгакова Тетяна Михайлівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
11.	<b>Буцяк Марта Олегівна</b> – студентка IV курсу кафедри дошкільної та початкової освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Туган-Барановського, 7, м. Львів, 79000, Україна.
12.	<b>Воронова Валентина Іванівна</b> – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
13.	<b>Ганага Ольга Юрїївна</b> – аспірантка III курсу, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
14.	<b>Герцик Владислав Сергійович</b> – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
15.	<b>Горбачов Євген Юрїйович</b> – магістратур кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

16.	<b>Гринь Олександр Романович</b> – 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.
17.	<b>Давидов Денис Михайлович</b> – аспірант II курсу кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
18.	<b>Даруга Аліна Русланівна</b> – викладач кафедри фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
19.	<b>Денисенко Владислава Дмитрівна</b> – 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.
20.	<b>Домашенко Наталія Олександрівна</b> – 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.
21.	<b>Дудко Михайло Валерійович</b> – кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Контактна інформація: просп. Берестейський (Перемоги), 54/1, 54/1, м. Київ, 03680, Україна.
22.	<b>Єременко Наталія Петрівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
23.	<b>Жукова Галина Вікторівна</b> – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
24.	<b>Закорко Аріна Іванівна</b> – студентка III курсу кафедри водних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
25.	<b>Закорко Іван Павлович</b> – 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.
26.	<b>Злишков Валерій Лаврентійович</b> – завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
27.	<b>Катерина Уляна Миколаївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
28.	<b>Качарова Єлизавета Віталіївна</b> – студентка II курсу кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
29.	<b>Кириленко Таїса Сергіївна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: вул. Володимирська, 64, м. Київ, 01033, Україна.
30.	<b>Кесьян Тетяна Валентинівна</b> – молодший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.

31.	<b>Ковальов Антон Дмитрович</b> – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
32.	<b>Коваленко Олена Валеріївна</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> проспект Перемоги, 54/1, м. Київ, 03057, Україна.
33.	<b>Ковальчук Вікторія Іванівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
34.	<b>Ковальчук Доріка Радівна</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> проспект Перемоги, 54/1, м. Київ, 03057, Україна.
35.	<b>Ковтун Ольга Олексіївна</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> просп. Берестейський (Перемоги), 54/1, 54/1, м. Київ, 03680, Україна.
36.	<b>Колеснік Ірина Володимирівна</b> – викладач кафедри спортивних видів гімнастики, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
37.	<b>Колодій Наталія Михайлівна</b> – студентка IV курсу педагогічного факультету, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул.Туган-Барановського,7, м. Львів, 79000, Україна.
38.	<b>Коробейніков Георгій Валерійович</b> – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна; German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany, <i>Контактна інформація:</i> Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln, Deutschland.
39.	<b>Коробейнікова Іванна Георгіївна</b> – аспірантка IV курсу лабораторії психофізіології, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
40.	<b>Коробейнікова Леся Григорівна</b> – доктор біологічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна; German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany, <i>Контактна інформація:</i> Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln, Deutschland.
41.	<b>Коханевич Анатолій Іванович</b> – аспірант III курсу кафедри єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
42.	<b>Кочержук Яна Тарасівна</b> – студентка IV курсу кафедри початкової та дошкільної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул.Туган-Барановського,7, м. Львів, 79000, Україна.
43.	<b>Краснонос Валентина Олегівна</b> – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
44.	<b>Криворучко Ілля Валерійович</b> – студент IV курсу фізичного факультету, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
45.	<b>Крикун Олена Андріївна</b> – аспірантка III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

46.	<b>Кроль Ірина Миколаївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
47.	<b>Курдибаха Оксана Миколаївна</b> – кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
48.	<b>Лампіка Юлія Олександрівна</b> – студентка IV курсу факультету педагогічної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул.Туган-Барановського,7, м. Львів, 79000, Україна.
49.	<b>Лебедик Леся Вікторівна</b> – доктор педагогічних наук, доцент кафедри мистецтвознавства та позашкільної освіти, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Контактна інформація: вулиця Остроградського, 2, Полтава, Полтавська область, 36000, Україна.
50.	<b>Лисенко Олена Миколаївна</b> – доктор біологічних наук, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ. Контактна інформація: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.
51.	<b>Лінник Юрій Володимирович</b> – кандидат філософських наук, доцент кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін, КЗВО «Рівненська медична академія». Контактна інформація: вул. Миколи Карнаухова, 53, м. Рівне, 33028, Україна
52.	<b>Лукомська Світлана Олексіївна</b> – старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
53.	<b>Лю Цзяле</b> – аспірант II курсу кафедри єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
54.	<b>Ляшенко Олена Романівна</b> – 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.
55.	<b>Максимов Станіслав Дмитрович</b> – аспірант II курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
56.	<b>Максимова Юлія Анатоліївна</b> – 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.
57.	<b>Мартин Петро Михайлович</b> – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
58.	<b>Мартинюк Оксана Анатоліївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання. Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Контактна інформація: просп. Берестейський (Перемоги), 54/1, 54/1, м. Київ, 03680, Україна.
59.	<b>Масоха Владислава Олегівна</b> – студентка IV курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський університет внутрішніх справ. Контактна інформація: просп. Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49000, Україна.

60.	<b>Матійчук Вікторія Ігорівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Контактна інформація: проспект Перемоги, 54/1, м. Київ, 03057, Україна.
61.	<b>Мельничук Олена Романівна</b> – студентка IV курсу кафедри початкової та дошкільної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
62.	<b>Митько Артур Олександрович</b> – 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.
63.	<b>Михайлова Мар'яна Володимирівна</b> – кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
64.	<b>Мосьпан Марина Олександрівна</b> – 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.
65.	<b>Нагорна Вікторія Олегівна</b> – 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.
66.	<b>Нагорна Дарія Андріївна</b> – студентка IV курсу кафедри спеціалізованої фізичної підготовки Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: вул. Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49000, Україна.
67.	<b>Омел'янчик-Зюркалова Оксана Олександрівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних видів гімнастики, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
68.	<b>Ореховська Христина Максимівна</b> – студентка IV курсу кафедри початкової та дошкільної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
69.	<b>Пацалюк Костянтин Григорович</b> – кандидат наук з фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
70.	<b>Пашков Ігор Миколайович</b> – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри одноборств, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.
71.	<b>Пашкова Людмила Станіславівна</b> – вчитель фізичної культури, Комунальний заклад «Харківський ліцей № 118 Харківської міської ради». Контактна інформація: вул. Роганська, 17 м. Харків, 61106, Україна
72.	<b>Пеленський Нікіта Станіславович</b> – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
73.	<b>Пензай Сергій Анатолійович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методик спорту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Контактна інформація: вул. Садова, 2, м. Умань, 20300, Україна.
74.	<b>Перепелиця Анна Володимирівна</b> – 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

75.	<b>Петровська Тетяна Валентинівна</b> – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
76.	<b>Підгайна Віра Олексіївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
77.	<b>Примаць В'ячеслав Олександрович</b> – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
78.	<b>Прокоф'єв Євген Геннадійович</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
79.	<b>Проценко Геннадій Валерійович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, тренер з волейболу, Дитячий волейбольний клуб «Полісянка», м. Житомир. <i>Контактна інформація:</i> вул. Кибальчича, 20, м. Житомир, 10009, Україна.
80.	<b>Рачок Марина Миколаївна</b> – старший викладач кафедри фізичного виховання, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. <i>Контактна інформація:</i> проспект Перемоги, 54/1, м. Київ, 03057, Україна.
81.	<b>Рибалка Валентин Васильович</b> – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти відділу психології праці, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. <i>Контактна інформація:</i> 04060, Україна, м. Київ, вул. М.Берлінського, 9, ПООД ім. І.Зязюна НАПН України, кімн. 632 (631)
82.	<b>Рідкоплет Максим Андрійович</b> – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
83.	<b>Романюк Володимир Леонтійович</b> – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики психолого-природничого факультету, завідувач лабораторії психофізіології та клінічної психології Коцюбинського, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне. <i>Контактна інформація:</i> вул. Степана Бандери, 12, м. Рівне, 33000, Україна.
84.	<b>Рудницький Олександр Віталійович</b> – аспірант I курсу кафедри педагогічної та вікової психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк. <i>Контактна інформація:</i> вул. Потапова (Банкова), 9, м. Луцьк, 43000, Україна.
85.	<b>Салямін Юрій Миколайович</b> – почесний працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних видів гімнастики, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
86.	<b>Секерін Ярослав Андрійович</b> – студент II курсу кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
87.	<b>Селеменєва Катерина Денисівна</b> – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
88.	<b>Семененко В'ячеслав Петрович</b> – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, декан факультету спорту і менеджменту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна

89.	<b>Сірант Неля Петрівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри початкової та дошкільної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Туган-Барановського, 7, м. Львів, 79005, Україна.
90.	<b>Скалозуб Андрій Володимирович</b> – аспірант II курсу кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
91.	<b>Смоляр Ірина Іванівна</b> – 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.
92.	<b>Собко Вікторія Миколаївна</b> – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
93.	<b>Соботюк Сергій Анатолійович</b> – 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.
94.	<b>Староста Володимир Іванович</b> – 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.
95.	<b>Стрельников Віктор Юрійович</b> – 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.
96.	<b>Терещенко Алла Олегівна</b> – студентка IV курсу факультету лікувальної справи, Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця. Контактна інформація: вул. Пирогова, 56, м.Вінниця, 21018, Україна.
97.	<b>Терещенко Людмила Анатоліївна</b> – 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.
98.	<b>Тігаренко Світлана Анатоліївна</b> – 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.
99.	<b>Толкунова Інна Вікторівна</b> – 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.
100.	<b>Федорчук Світлана Володимирівна</b> – 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.
101.	<b>Фольварочний Ігор Васильович</b> – 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.
102.	<b>Хрипко Інна Василівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.



103.	<b>Чеведа Анастасія Олегівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
104.	<b>Червінська Роксоляна Ігорівна</b> – студентка IV курсу кафедри початкової та дошкільної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Туган-Барановського, 7, м. Львів, 79005, Україна.
105.	<b>Шевчук Каріна Миколаївна</b> – студентка IV курсу кафедри спеціальної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
106.	<b>Шибівська Софія Романівна</b> – студентка I курсу магістратури факультету педагогічної освіти, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
107.	<b>Шинкарук Оксана Анатоліївна</b> – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
108.	<b>Шпак Наталія Сергіївна</b> – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
109.	<b>Шукатка Оксана Василівна</b> – кандидат педагогічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
110.	<b>Цись Наталія Олександрівна</b> – аспірантка I курсу кафедри теорії і методики дошкільної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна.



*Kyiv 2023*