

internazionale (Bologna, May 14, 2021). Bologna-Vinnytsia: Associazione Italiana di Storia Urbana & Piattaforma scientifica europea, 2021. T. 2. С. 72-73.

15. Дутчак М. Організаційні засади проведення Міжнародного року спорту і фізичного виховання в Україні. *Фізичне виховання в школі*. № 1. 2005. С. 2-3.

16. Конвенція о правах ребенка. URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml) (дата звернення 1.03.2022 р.)

17. Мудрик В.І. Формування у студентів розуміння гуманістичних ідей у сфері фізичного виховання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць*. Вип. 13. Кн. 11. 2009. С. 509-517.

18. Устав ООН. URL: <https://www.un.org/ru/about-us/un-charter> (дата звернення 1.03.2022 р.)

19. UNESCO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education; final report [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/265250705>

20. UNESCO Seminar on Quality of Physical Education and Sport, final report. Porto Novo. Republic of Benin, 16–19 May 2005 [Електронний ресурс]. Режим доступу : [unesdoc.unesco.org/images/.../140825e.pdf](https://unesdoc.unesco.org/images/0000/0140825e.pdf)

#### References

1. Doronina T. (2021) Features of the formation of the system of physical education of students of European countries in the interwar period: regulatory and legal support. Scientific research and methods of local realization: world experience and domestic real estate: Review of scientific articles "ΣΓΟΣ" with the results of the I Scientific Conference and International Practice (Bologna, May 14, 2021). Bologna-Vinnytsia: Associazione Italiana di Storia Urbana & Piattaforma scientifica europea. T. 2. S.72-73.

2. Dutchak M. (2005) Organizational principles of the International Year of Sport and Physical Education in Ukraine. *Physical education at school*. №1. S. 2-3.

3. Convention on the Rights of the Child. URL: [https://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml) (accessed March 1, 2022)

4. Wise VI Formation of students' understanding of humanistic ideas in the field of physical education. Theoretical and methodological problems of raising children and students. Collection of scientific works. Vip. 13. Book. 11. 2009. S. 509-517.

5. UN Charter. URL: <https://www.un.org/ru/about-us/un-charter> (accessed March 1, 2022).

6. UNESCO-NWCPEA: world-wide survey of school physical education; final report [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/265250705>

7. UNESCO Seminar on Quality of Physical Education and Sport, final report. Porto Novo. Republic of Benin, 16–19 May 2005 [Електронний ресурс]. Режим доступу : [unesdoc.unesco.org/images/.../140825e.pdf](https://unesdoc.unesco.org/images/0000/0140825e.pdf)

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).26

УДК. 796:057.875:159.9.072.4

**Черевко С.В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент ,*

*доцент кафедри фізичного виховання та спорту*

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро*

*Лутасєва Н.В.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

*Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро*

*Дорош В.А.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання*

*Український державний університет науки і технологій*

**Черевко А.Д.**

*Старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки*

*Університет митної справи та фінансів*

### КОНТРОЛЬ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ УСПІШНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Автори даної статті зібрали та проаналізували матеріали досліджень, які розкривають сутність поняття психоемоційний стан та його вплив на якість навчальної діяльності студентів в умовах нової парадигми вищої освіти. Сучасні освітні стандарти базуються на компетентнісному підході та поділяють філософію (принципи і цінності) Європейського простору вищої освіти, визначену в комюніке Болонського процесу та в Міжнародному Проекті Європейської Комісії «Гармонізація освітніх структур» в Європі. Компетентнісний підхід є таким, що орієнтований на ступінь сформованості професійних, загальнокультурних компетенцій а не на оцінку засвоєних знань і вмінь - це означає, що сфера освіти з формування та вдосконалення конкретної людини змінюється на способи організації освітніх систем. При компетентнісному підході системні знання про навколишній світ випускникові вищої школи замінюються набором вузькопрофільних знань для орієнтації в просторі професії, при цьому вони не надають можливостей молодому спеціалісту змінювати той простір. З урахуванням того, що однією з основних задач вищої освіти в Україні визначено створення конкурентного людського капіталу, вимоги до людини, її фізичних та психічних якостей змінюються. Наразі, для особистості важливо навчитися повноцінно жити в новій

енергетиці соціального й морального напруження, бути готовим навчатися протягом всього життя, ефективно працювати в умовах глобалізації та полікультурності.

**Ключові слова:** психоемоційний стан, ціннісні орієнтації, соціалізація, тривога, тривожність, компетентність.

**Cherevko S., Lutaeva N., Dorosh V., Cherevko A. Monitoring the psycho-emotional state of students as an important element of successful educational and professional activities.** The authors of this article collected and analyzed research materials that reveal the essence of the concept of psycho-emotional state and its impact on the quality of educational activities of students in the new paradigm of higher education. The standards are based on a competency-based approach and share the philosophy (principles and values) of the European Higher Education Area as defined in the Bologna Communiqué and the European Commission's International Project on Harmonization of Educational Structures in Europe.

The competency approach is such that it is focused on the degree of formation of professional, general cultural competencies and not on the assessment of acquired knowledge and skills. This means that the field of education for the formation and improvement of a particular person is changing the ways of organizing educational systems. In the competency approach, systematic knowledge of the world around the graduate is replaced by a set of narrow-profile knowledge for orientation in the space of the profession, while they do not provide opportunities for young professionals to change that space. Given the fact that one of the main tasks of higher education in Ukraine is the creation of competitive human capital, the requirements for a person, his physical and mental qualities are changing. At present, it is important for an individual to learn to live fully in the new energy of social and moral tension, to be ready to learn throughout life, to work effectively in the context of globalization and multiculturalism.

**Key words:** psycho-emotional state, value orientations, socialization, anxiety, competence.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями.** Проблема соціалізації студентської молоді з акцентом на набуття та збереження психічного та фізичного здоров'я в умовах глобальних ініціатив розгортання Проекту розвитку людського капіталу займає важливе місце в системі організації навчально-виховної роботи закладів вищої освіти країни. Людський капітал – це знання, навички та здоров'я - те, в що люди вкладають кошти, акумулюють протягом свого життя для реалізації свого потенціалу в якості повноцінних членів суспільства. Для ефективного виконання задач навчання, виховання та соціалізації студентів науково-педагогічним працівникам у сфері фізичної культури потрібно розуміти, що дослідження та аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самовдосконалення. В рамках предмету «фізичне виховання» в закладах вищої освіти є достатньо можливостей як для вдосконалення рухових дій з паралельним розвитком психофізичних якостей, так і для дослідницької діяльності щодо елементів внутрішньої структури особистості студентів – системи цінностей. Якщо цінності є психологічною основою розуміння сенсу життя, то ціннісні орієнтації визначають траєкторію руху або самореалізацію особистості. Систему ціннісних орієнтацій вважають важливим регулятором активності людини, оскільки вона дозволяє співвідносити індивідуальні потреби і мотиви з усвідомленими та прийнятими особистістю цінностями й нормами соціуму. В будь-якому суспільстві ціннісні орієнтації є об'єктом виховання, цілеспрямованої дії. Процес інтеграції індивіда в соціальну систему, входження в соціальне середовище через оволодіння її соціальними нормами, правилами, цінностями, знаннями, навичками, що допомагають успішно функціонувати в суспільстві, це завжди є запитом на наявність та якість психофізичного людського потенціалу. Кожне нове покоління має більше можливостей для соціалізації, разом з тим, для кожного наступного покоління цей процес стає психологічно складнішим, тому, що кількість інформації, яку необхідно засвоїти швидко зростає та наразі набагато перевищує можливості окремо взятої особистості [1]. В своїй роботі «The farther reaches of human nature» А. Г. Маслоу написав про те, що швидкість появи нових технологічних рішень, процеси трансформації психологічної реальності щоденно складаються в нову, до цього невідому комбінацію та вимагають від людини відповідності цим змінам. Психоемоційний стан є важливим компонентом у загальній картині стану студентів, оскільки його емоційний характер впливає на когнітивну, вольову, мотиваційну сферу особистості [2].

**Аналіз досліджень і публікацій.** Психоемоційний стан визначають як особисту форму стану людини з переважно емоційним реагуванням за домінуючим типом. Глибинні емоційні реакції, до яких віднесено тривогу, як правило, виникають в критичні моменти взаємодії людини та середовища. Дослідники в сфері практичної психології відзначають, що тривожність є основою цілого ряду психологічних та соціальних труднощів людини, багатьох порушень розвитку й адаптації до нових життєвих обставин. У загальному вигляді питання тривоги розглядали зарубіжні автори З. Фрейд, Ч. Спілбергер, К. Броннер, К.Хорні та інші. Поняття тривожності було започатковано в 1925 році З. Фрейдом, який розрізняв реальний страх та невизначений страх – тривогу, що має глибинний, ірраціональний, внутрішній характер. Ми розглядаємо тривогу як емоційний стан, а тривожність як стійке особистісне утворення. Ми виходимо з того, що деякий рівень тривожності в нормі притаманний кожній людині та є необхідним для адаптації людини в світі.

Наявність тривожності, як стійкого утворення, є порушенням в особистісному розвитку, що заважає повноцінному спілкуванню, будь-якій діяльності [3]. В дослідженнях вітчизняних науковців вивчалися можливості фізичного виховання в плані психічного розвитку і формування особистості. В цьому контексті інтерес викликають роботи О.І. Головченко, С.В. Галіцина, А.О. Артюшенко. Цікаве дослідження щодо використання засобів фізичної культури для оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів виконав Р.М. Стасюк [4]. Роль фізичного виховання в підготовці студентів, здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності вивчала О.О. Заплатіна [5]. Фізичне виховання як фактор адаптації до навчальної діяльності та як показник оцінки адаптивних можливостей особистості розглядали В.І. Іванов, Н.А. Литвинова, А.П. Матвеев та інші. Вплив рухової активності на функціональний стан та

реакції організму учнівської та студентської молоді вивчали В.А. Медведєв, А.П. Романчук. Тривале обмеження рухової діяльності відбивається на загальній психічній активності у вигляді роздратованості, емоційної нестійкості, безсоння, втоми. Дослідження впливу тривожності на успішність будь-якої діяльності є визначеними в працях Б. Вейнера, К. Шнайдера. Оскільки психоемоційний стан є системним явищем, то системоутворюючим фактором для нього можна вважати актуальну потребу особистості. Якщо вимоги зовнішнього середовища сприяють швидкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивного стану – радості, натхнення, а якщо ймовірність задоволення є низькою або відсутньою, то стан буде негативним за емоційним знаком. Зв'язок між неможливістю задовільнити актуальні потреби особистості та виникненням тривожності досліджували Н.В. Імедадзе, 1966, Н.Р. Luchert, 1976, К.Хорні, 1997. Психічно й соціально здорова особистість має бажання і можливість задовільнити будь-які власні потреби. За визначенням А.В. Петровського тривожність це - схильність індивіда до переживань тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних соматичних захворюваннях, а у здорових людей- це наслідки психотравм [6]. На думку В.В. Давидова тривожність-це індивідуальна психологічна схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях. А.М. Прихожан визначає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки. Психоемоційні стани, як і інші психічні явища, існують у вигляді переживань, ідей у свідомості людини та в тій частині психіки, яку називають несвідоме. Це означає, що їх не завжди можна сприйняти за допомогою органів відчуття та дослідити методами природничих наук [7]. І.С. Кон в рамках дослідження особливостей формування самосвідомості особистості виявив декілька рівнів самооцінки. Як завищена, так і занижена самооцінка несприятливо діє на особистість - виникає відчуття невпевненості, страху, апатії. В подібних ситуаціях таланти та здібності людини не мають змоги повноцінно розвиватись. Можливим є припущення, що під впливом тривожності, зокрема, ситуативної тривожності – опиняється успішність. На теперішній час механізми формування тривожності залишаються невизначеними й проблема звернення до цієї психічної властивості зводиться до питання чи ця властивість є генетично обумовленою, чи вона формується під впливом життєвих обставин. З усіх людських якостей мінімальну залежність від генотипу виявляють риси особистості, які виказують відношення людини до людей та суспільства. Загалом, можна стверджувати, що середовище в детермінації психічного розвитку людини відіграє важливішу роль, аніж генотип [8].

**Мета статті:** проаналізувати дослідження та публікації, що вивчають психоемоційний стан, пов'язаний з тривогою, як потенційною перешкодою успішності навчання студентської молоді та її подальшої професійної діяльності; дослідити та проаналізувати показники ситуативної та особистісної тривожності студенток та студентів І курсу 2018-2019 року навчання на базі Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, опитування за методикою «Шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера» в адаптації Ю.М. Ханіна, метод графічного представлення даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В період 2018 – 2019-го навчального року викладачами кафедри фізичного виховання Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна було проведено дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності студентів І курсу факультетів «Управління процесами перевезень», «Управління енергетичними процесами», «Транспортна інженерія», «Комп'ютерні технології і системи», «Економіко-гуманітарний», « Промислове та цивільне будівництво». В дослідженні за власним бажанням прийняли участь 130 дівчат віком від 17 до 19 років та 118 юнаків того ж віку. Шкала тривоги Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety inventory-STAI) є інформативним засобом самооцінки рівня тривожності, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як властивість особистості і як стан в даний момент.

Опрацювання результатів мало наступні етапи:

- визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа;
- надання рекомендацій щодо корекції поведінки на підставі оцінки рівня тривожності студенток і студентів;
- представлення результатів дослідження ситуативної та особистісної тривожності студенток і студентів у графічному вигляді.

Опитувальник складається з 20 висловлювань, які характеризують тривожність як стан (реактивна або ситуативна тривожність) і 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості людини (особистісна тривожність). Показники ситуативної тривожності (СТ) і особистісної тривожності (ОТ) розраховуються згідно формул:  $СТ = \frac{\sum_{i=1}^{20} x_i}{20}$  де  $\sum_{i=1}^{20} x_i$  сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\sum_{i=1}^{20} x_i$  сума закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.  $ОТ = \frac{\sum_{i=1}^{20} x_i - \sum_{i=21}^{40} x_i}{20} + 35$ , де  $\sum_{i=1}^{20} x_i$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами іншої шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum_{i=21}^{40} x_i$  – сума закреслених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. Результати оцінюються в балах : до 30 балів-низький рівень тривожності, 31 -45 балів – помірний, 46 і більше – високий рівень тривожності.

В результаті опрацювання даних ми отримали наступні результати ситуативної й особистісної тривожності студенток та студентів.

Таблиця 1

Показники ситуативної й особистісної тривожності студенток / студентів

Кількість студенток	Тривожність ситуативна, %	Кількість студентів	Тривожність ситуативна, %
87	низька - 66,9	92	низька - 78,0
34	помірна - 26,1	23	помірна - 19,5
9	висока -7,0	3	висока - 2,5

Кількість студенток	Тривожність особистісна, %	Кількість студентів	Тривожність особистісна, %
29	низька – 22,4	44	низька – 37,3
58	помірна – 44,6	58	помірна – 49,1
43	висока – 33,0	16	висока – 13,6

Згідно даних, наведених в табл. 1. 7,0 % студенток та 2,5% студентів I курсу мають високий рівень ситуативної тривожності на момент проведення тестування. Значення підсумкового показника за шкалою ситуативної тривожності дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги у респондентів, а й визначити факт знаходження особистості під впливом стресової ситуації різної інтенсивності. В зоні помірної ситуативної тривожності виявлено 26,1% студенток та 19,5 % студентів. Вважається, що це зона умовно успішної життєдіяльності. В зоні низької ситуативної тривожності – 66,9 % студенток та 78,0 % студентів. Високий відсоток студентів з низьким рівнем тривожності потребує дослідження мотивації діяльності з метою залучення студентів в простір фізичної культури не тільки в якості користувачів, а також в якості суб'єктів, здатних виявити творчість в цій сфері діяльності. Процес фізичного виховання, на думку Л.І. Лубишевої, є досвідом пізнання простору фізичної культури, що обумовлює успішність входження молодого покоління в суспільне життя [9].

На практичних заняттях з фізичного виховання високий рівень тривожності студенток та студентів проявляється як нездатність концентрувати увагу, уповільнення реакцій, порушення координації рухів, що стає на заваді засвоєння техніки виконання вправ. Психофізична підготовленість студентів відбувається в межах учбово-тренувального процесу шляхом різнопланового впливу на психічні функції, забезпечуючи їх активність, корекцію та стійкість. У своїх дослідженнях В.А. Кабачков, М.В. Мацкевич, М.І. Станкін звертають увагу на той факт, що прямої залежності між зростанням фізичної підготовленості, з одного боку, і продуктивністю діяльності, з іншого, не спостерігається. Фізична підготовка виконує роль передумов успішної професійної діяльності й опосередковано проявляється в ній.

Графічні відображення даних дослідження надають можливість візуально оцінити рівні ситуативної (рис. 1) та особистісної (рис. 2) тривожності у студенток і студентів.

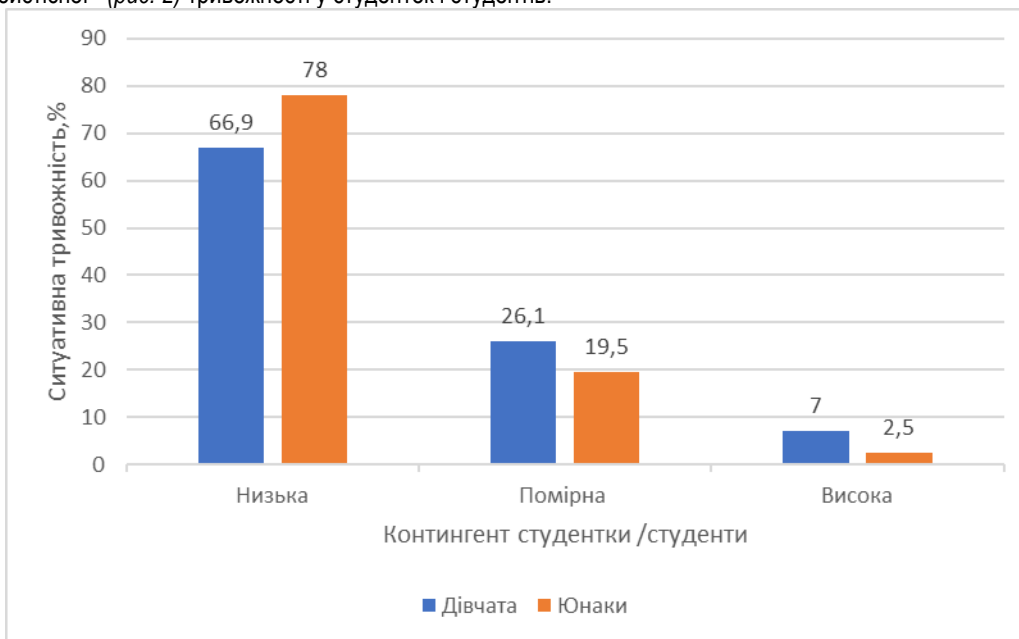


Рис.1 Рівень ситуативної тривожності студенток та студентів в період 2018/2019 навчального року

Як правило, показники ситуативної й особистісної тривожності пов'язані між собою: у людей з високими показниками особистісної тривожності ситуативна тривожність за певних умов проявляється більшою мірою.

Згідно табл. 1 33,0 % студенток I курсу мають високий рівень особистісної тривожності, у студентів цей показник – 13,6 %. Вважається, що високий рівень тривоги виявляється в ситуації оцінки компетентності людини. Під компетентністю розуміють якість особистості, що ґрунтується на знаннях, досвіді, моральних засадах і проявляється в потрібний момент за рахунок вміння знаходити та приймати адекватні рішення в складних ситуаціях. Відчуття тривоги та відповідні поведінкові прояви розглядаються як результат суб'єктивної оцінки людиною зовнішніх вимог та своїх внутрішніх резервів. Дуже високий рівень особистісної тривожності свідчить про наявність невротичного конфлікту та має прояви у вигляді емоційних розладів. В своїх наукових роботах А.Г. Маслоу визначив особистість невротичного складу як таку, що є дуже неефективною в будь-якій сфері діяльності [10]. В зоні помірного рівня тривожності знаходяться 44,6% студенток та 49,1% студентів – це той контингент, щодо яких науковці прогнозують, що вони спроможні в будь-якій сфері діяти успішно. В зоні низького рівня тривожності 22,4% студенток та 37% студентів. Критично високий, як і критично низький рівні тривожності свідчать про проблему соціалізації студентської молоді. Якщо брати до уваги, що середню школу закінчують без явних відхилень в стані здоров'я фізичного й психологічного лише 5 – 8% випускників- майбутніх студентів, то стає зрозумілим той факт, що велика кількість молодих людей з різних причин не набуває достатнього рівня соціалізації для успішного навчання та працевлаштування [11].

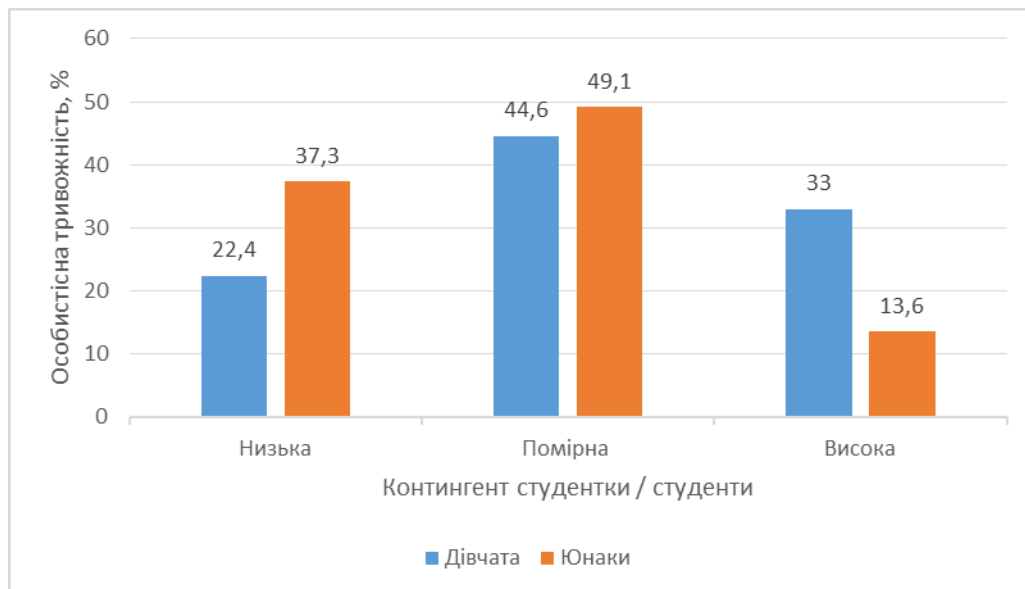


Рис.2. Рівень особистісної тривожності студенток та студентів в період 2018/2019 навчального року.

Особистісна тривожність, як стала категорія, залежить від типу вищої нервової системи людини, темпераменту, виховання та набутих стратегій реагування на зовнішні фактори. Дослідники і практичні психологи зауважують, що тривожність є основою цілого ряду психологічних й соціальних труднощів людини, а саме - багатьох порушень розвитку й адаптації до соціуму або новим життєвим обставинам.

**Висновки.** Виконане дослідження та аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки: 1. Оцінка свого психоемоційного стану є суттєвим компонентом самоконтролю й самовиховання для студентів, оскільки загальновідомий психотерапевтичний принцип наголошує, що чим більше людина має знань, щодо себе, тим простіше приймаються рішення [12]. 2. 33% студенток мають високий рівень особистісної тривожності, що означає сприйняття ними більшості ситуацій, як загрозливих. Дуже високий як і дуже низький рівні тривожності розглядаються як дезадаптивні реакції, що проявляються у поведінці та діяльності людей. В сучасному світі на ринках праці є затребуваними складні комбінаторні навички, які зумовлюють здатність до швидкої адаптації, наприклад, логічне мислення та впевненість у власних силах [13]. 3. Нездатність до концентрації уваги, швидка втома, порушення координації рухів на практичних заняттях з фізичного виховання можуть свідчити про високий рівень ситуативної тривожності студентів. Арсенал засобів фізичної культури у вигляді авторських навчальних та оздоровчих програм, участь в різноманітних спортивних заходах дозволяють студентам формувати та корегувати уявлення про себе та свої особисті якості. Фізичне виховання можна розглядати одним із факторів адаптації до навчальної діяльності студентської молоді. 4. Рівень високої особистісної тривожності у студентів-юнаків, що складає 13,6% не є критичним для ефективної життєдіяльності в розумінні сутності категорій «фізичного» і «психічного» здоров'я особистості, їх збереження в умовах глобальних змін в сферах освіти та економіки в цілому.

**Перспективи подальших досліджень** авторами даної статті вважаються важливими в контексті загальної оцінки успішності навчальної й майбутньої професійної діяльності людини. Сенс освіти полягає в розвитку здатності приймати рішення самостійно й виважено. Знання про себе, свій внутрішній світ, психофізичний потенціал складають систему самозбереження особистості та дозволяють стати конкурентоспроможним в суспільстві.

#### Література

1. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии. учебник. - М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2004.- С.85.
2. Василенко І.С. (2013) Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів.- /І.С. Василенко// - Проблеми екстремальної та кризово психології, №14, ч.1/2013.С.41-47- Режим доступу:<https://nuczu.edu.ua> > Рекр\_2013\_14(1)\_8.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика.- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. –С.5.
4. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія / В.В. Пічурін; Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту – Дніпро, 2017. – С.43.
5. Заплата О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 /Ольга Алексеевна Заплата. – Кемерово, 2007. - 237с.
6. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь. -2-е изд. испр.и доп. – М.: Политиздат, 1990. – С.354.
7. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Ильин Е.П.- М.: Медицина, 2005. – С.45.
8. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Общие основы психологии.: учебник.- М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 1997.- С.81.
9. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Лубышева. – Москва, 1992. – С.23.

10. Маслоу А.Г. Мотивация и личность/ Перев. с англ. А.М. Татлыбаевой. – 3 издание, изд. Питер, 2012.- С.8.
11. Литвинов В.Н. Аэробная продуктивность, физическая подготовленность, биологический и функциональный возраст индивидуума как показатель уровня его здоровья. Збірник матеріалів Міжнародного наукового симпозиуму «Фізична підготовленість та здоров'я населення». Одеса, 1998.- С.107.
12. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Перев. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб.; Евразия, 1999. -С.40.
13. Доклад о мировом развитии 2019 «Изменение характера труда». Обзор, Всемирный банк, Вашингтон, округ Колумбия. Лицензия: Creative Commons Attribution Cc BY 3.0 IGO. [Ел. ресурс] <https://openknowledge.worldbank.org>.

#### References

1. Nemov R.S. Psychology. Book1. General basics of psychology. textbook. - Moscow: Humanitarian ed. VLADOS Center, 2004.- P.85.
2. Vasilenko I.S. (2013) Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of student-athletes.- / IS Vasilenko // - Problems of extreme and crisis psychology, №14, part 1 / 2013.P.41-47- Access mode: [https://nuczu.edu.ua>Pekr\\_2013\\_14\(1\)\\_8](https://nuczu.edu.ua>Pekr_2013_14(1)_8).
3. Prihozhan A.M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics.- М.: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: MODEK Publishing House, 2000. –P.5.
4. Pichurin V.V. Theoretical and methodological foundations of psychophysical training of engineering students in the process of physical education: a monograph / V.V. Pichurin; Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports - Dnipro, 2017. - P.43.
5. Zaplatina O.A. The role of physical education in the preparation of university students for future professional activities: dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.08 / O. A. Zaplatina. - Kemerovo, 2007. – 237 p.
6. Petrovsky A.V., Yaroshevsky M.G. Psychology. Dictionary. 2nd ed. ispr.i dop. - М.: Politzdat, 1990. - P.354.
7. Ilyin E.P. Psychophysiology of human states / Ilyin EP- М.: Medicine, 2005. - P.45.
8. Nemov R.S. Psychology. Book 1. General principles of psychology.: textbook.- М.: Humanitarian ed. VLADOS Center, 1997.- P.81.
9. Lubysheva L.I. Theoretical-methodological and organizational bases of formation of physical culture of students: author's ref. dis... dr ped. Science: 13.00.04 / L.I. Lubysheva. - Moscow, 1992. - P.23.
10. Maslow A.G. Motivation and personality / Translated. with english A.M. Татлыбаевой. - 3rd edition, ed. Peter, 2012.- P.8.
11. Litvinov V.N. Aerobic productivity, physical fitness, biological and functional age of an individual as an indicator of his level of health. Proceedings of the International Scientific Symposium "Physical Fitness and Public Health". Odesa, 1998.- P.107.
12. Maslow A.G. Far limits of the human psyche / Translated. with English AM Tatlybaeva. - St. Petersburg; Eurasia, 1999. -P.40.
13. World Development Report 2019 "Changing the nature of work". Overview, World Bank, Washington, DC. License: Creative Commons Attribution Cc BY 3.0 IGO, [E-mail resource] <https://openknowledge.worldbank.org>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).27

Чжіцзін Бань  
аспірант\*

Пруднікова М.С.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри зимових видів спорту велоспорту та туризму\*  
Харківська державна академія фізичної культури

#### АНАЛІЗ ЗВІТІВ КЕРІВНИКІВ ПРОЙДЕНИХ ВЕЛОСИПЕДНИХ ПОХОДІВ ПЕРШОЇ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ НА ТЕРИТОРІЇ ЄВРОПИ

В статті проаналізовані звіти керівників пройдених велосипедних походів першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини. Розкриваються протяжність, тривалість, місяць проведення, перешкоди протягом проходження нитки маршруту у велосипедних походах по регіонах України, Криму, Німеччини, Італії, Норвегії, Польщі, Сербії, Туреччини, Португалії. **Метою роботи** було вивчити та проаналізувати специфічні умови проведення 24 велосипедних походів першої категорії складності в різних регіонах Європейської частини у період 2010-2018 рр. **Результат.** Визначено згідно звітів керівників велопоходів **першої категорії складності** у період з 2010-2018 рр., що заплановані нитки маршрутів менш на 3-5 % відносно фактичного проходження, місяць проведення впливає на вагу багажу на велосипеді (більш на 1-3 кг у весняний, осінній та зимовий періоди); на різних рельєфах (гори, ґрунт, пісок) маршруту прокол покришки, поломка запчастин (гайльма, вилка, перемикачі, троси, ланцюг) зустрічається у 15-25 % учасників, що впливає на час проходження запланованої нитки маршруту.

**Ключові слова:** Європа, звіт керівника, велосипедний туризм, похід.

**Zh., Ban Prudnikova M, Analysis of the leaders of the cycling tours of the first category of difficulty in the territory of Europe.** This article presents an analysis of the reports of the leaders of bicycle hikes of the first category of