

3. Денисов М.В. Сполучений метод як фактор, що сприяє оптимізації процесу вдосконалення елементів техніки волейболу. Теорія і практика фізичної культури. 2007. -№ 4. с. 40 – 41.
4. Кемер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів . Львів.: 1993. 270с.
5. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 54 с.
6. Медвідь М.М., Попов С.М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри . Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.

References

1. Abramova S.A., Kuzminova M.I. (2011). Volleyball in physical education of students. Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University. Pedagogical sciences. Physical education and sport, 2011. №91. С 12 - 14.
2. Balsevych V.K. (1999). Prospects for the development of the general theory and technologies of sports training and physical education (methodological aspect). Theory and practice of physical culture. 1999.№4. -С. 21-26, 39-40.
3. Denisov M.V. (2007). The combined method as a factor contributing to the optimization of the process of improving the elements of volleyball technique. Theory and practice of physical culture. 2007. № 4. с. 40 - 41.
4. Kemer V.S., Platonov V.N. (1993). Theoretical and methodological bases of training of sportsmen. Lviv: 1993. 270 p.
5. Lynnyk A. M. (2012). Metodichni rekomendatsiyi z voleybolu: dlya studentiv usikh spetsial'nostey dennoyi formy navchannya. K. : Natsional'na akademiya statystyky, obliku ta audytu, 2012. 54 s.
6. Medvid' M.M. (2010). Voleybol: metodyka pochatkovoho navchannya tekhnichnym diyam hry Zaporizhzhya : ZNU, 2010. 87 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).39)
УДК 396.011.3

Глагощук О.Г.
<https://orcid.org/0000-0001-5081-270X>
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Психоемоційний стан є одним із головних факторів, що впливає на життєдіяльність людини, оскільки він може призвести як до підвищення тону, так і до занепаду життєвих сил. Загальний психоемоційний стан складається з багатьох чинників, зокрема самопочуття, активності та настрою. Активний руховий режим пришвидшує процес набуття психологічної стійкості та адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню. Все це дозволяє вважати, що розробка та обґрунтування педагогічних умов, системи засобів атлетичної гімнастики для програми корекції психоемоційного стану студентської молоді до освітньої діяльності є сучасним та актуальним дослідженням.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан студентської молоді, розробити та запровадити методику занять атлетичною гімнастикою направлену на корекцію негативного психоемоційного стану. **Методологія:** Дослідження проводилось в два етапи. На I етапі для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження – з метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – для визначення показників психічних станів студентів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність); методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла – для визначення показників та рівня розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді. На II етапі використовувались методи: анкетування; антропометричні виміри; медико-педагогічне спостереження (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла та метод силових гімнастик Hot Iron. **Висновки.** Проведене дослідження дає можливість стверджувати що, запропонована методика психоемоційної корекції негативних станів студентської молоді з використанням кардіо-силового тренування виявилася ефективною як в покращенні психоемоційного стану так і фізичній підготовці і в показниках функціонального стану, сприяє формуванню здорового способу життя, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Ключові слова: студентська молоді, психоемоційний стан, корекція, мотивація, фізична культура, стрес, тривожність.

Hladoshchuk Olexandr. Correction of student's psycho-emotional state using athletic gymnastics. The psycho-emotional state is one of the main factors affecting a person's life, as it can lead to both an increase in tone and a decline in vitality. The general psycho-emotional state consists of many factors, including well-being, activity and mood. An active movement regime accelerates the process of acquiring psychological stability and adaptation to professional activity, significantly improves the general condition and well-being of a person, and increases his work capacity and the ability to resist fatigue. All this allows us to believe that the development and substantiation of pedagogical conditions, the system of athletic gymnastics tools for the program of correction of the psycho-emotional state of student youth before educational activities is a modern and relevant research. The purpose of the

study: to theoretically substantiate and empirically investigate the psycho-emotional state of student youth, to develop and implement a method of training in athletic gymnastics aimed at correcting a negative psycho-emotional state. **Methodology:** The research was conducted in two stages. At the 1st stage, research methods were used to solve the tasks: psychological and pedagogical observation - with the aim of finding out the motivation of student youth to achieve success in activities; survey; methods of psychological diagnosis "Self-assessment of mental states" by H. Eysenka - to determine indicators of students' mental states (anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity); the method of research of emotional intelligence of N. Hall - to determine indicators and level of development of emotional intelligence among student youth. At the II stage, the following methods were used: questionnaires; anthropometric measurements; medical and pedagogical observation (pulsometry, tonometry, functional tests); movement test methods, N. Hall's emotional intelligence research method, and the Hot Iron strength gymnastics method. **Conclusions.** The conducted research makes it possible to state that the proposed method of psycho-emotional correction of negative states of student youth using cardio-strength training proved to be effective both in improving the psycho-emotional state and in physical training and in indicators of functional state, contributes to the formation of a healthy lifestyle, increases motivation for physical education.

Key words: student youth, psycho-emotional state, correction, motivation, physical culture, stress, anxiety.

Постановка проблеми. Психоемоційний стан студентської молоді постійно є об'єктом спостереження та вивчення фахівцями і науковцями різних галузей соціально-гуманітарної сфери діяльності людини: психологія, педагогіка, соціологія та медицина. Психоемоційний стан є одним із головних факторів, що впливає на життєдіяльність людини, оскільки він може призвести як до підвищення тону, так і до занепаду життєвих сил. Загальний психоемоційний стан складається з багатьох чинників, зокрема самопочуття, активності та настрою.

В останні роки набуває проблематику психоемоційного стану молоді в умовах цілої низки негативних і трагічних соціальних факторів. Пандемія коронавірусу COVID-19 стала тією подією, яка не тільки наразила на ризик здоров'ю та життю людей, а й створює невизначеність щодо особистого майбутнього, особливо молоді. Однак після закінчення дії всіх масових обмежувальних заходів, спрямованих на боротьбу з коронавірусом, з'явилися нові трагічні виклики сьогодення.

Війна вплинула на українців будь-якого віку, будь-якої професії та соціального статусу. Але особливо цей вплив відчула студентська молодь, яка саме зараз проходить свій шлях становлення, як особистості та професіонала на обраному шляху. Студентська молодь змушена пристосовуватись до нової реальності. Частина студентів в змозі самостійно впоратися, а інші студенти переживають виснаження, спустошення, втому, відчуття тривоги і паніки [10. с. 794].

Аналіз досліджень та публікацій. Аналіз психоемоційного стану студентської молоді, а також вивчення показників тривожності, фрустрації і агресивності у студентів представлений у роботах [1; 2; 6; 9; 11]. Психолог М. Шпак, в своїх роботах зазначає, що у зв'язку з активними бойовими діями у студентів спостерігається високий рівень агресивності, занепокоєння, розпачу, апатії. Також, вітчизняні дослідники звертаються до вивчення впливу фізичної активності та спорту на покращення психоемоційного стану студентської молоді [11. с. 345].

Аналіз досліджень цієї проблеми підтверджує взаємозв'язок соматичного здоров'я, психоемоційного стану з руховою активністю студентської молоді [4; 5; 8]. У роботах провідних науковців встановлено позитивний вплив занять атлетичною гімнастикою, фітнесом, Скандинавською ходьбою на показники психоемоційного стану студентської молоді [3; 7; 10; 12]. Дослідження впливу атлетичної гімнастики на корекцію психоемоційного стану студентів є актуальним, адже складні психологічні процеси у свідомості й поведінці студентів, психоемоційні переживання пов'язані як з військовими подіями, так і з адаптацією до нових умов навчання.

Значимість психологічного благополуччя в процесі самореалізації молоді підкреслюється і в зарубіжних джерелах [13;14]), а також важливе місце у дослідженнях займає пошук способів підвищення психологічного благополуччя різних верств населення [15;16;].

Активний руховий режим пришвидшує процес набуття психологічної стійкості та адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню, що створює великий економічний і соціальний ефект.

Все це дозволяє вважати, що розробка та обґрунтування педагогічних умов, системи засобів атлетичної гімнастики для програми корекції психоемоційного стану студентської молоді до освітньої діяльності є сучасним та актуальним дослідженням. Важливість проблеми зумовила необхідність виконання даного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан студентської молоді, розробити та запровадити методіку занять атлетичною гімнастикою направлену на корекцію негативного психоемоційного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Дніпровського державного технічного університету протягом другого семестру 2022 – 2023 навчального року та першого семестру 2023-2024 навчального року в два етапи. В дослідженні на I етапі прийняло участь 280 студентів I та II курсів, на II етапі прийняло участь 56 студентів (28 студентів в контрольній групі і 28 студентів в експериментальній групі) представників механічного факультету. Вік студентів, які прийняли участь у психолого-педагогічному дослідженні, становив від 17 до 20 років. На I етапі для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження – з метою з'ясування вмотивованості студентської молоді на досягнення успіху в діяльності; анкетування; методи психологічної діагностики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка – для визначення показників психічних станів студентів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність); методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла – для визначення показників та рівня розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді [11. с. 350]. На II етапі використовувались методи: анкетування; антропометричні виміри; медико-педагогічне спостереження (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, методика дослідження емоційного інтелекту Н. Холла та метод силової гімнастики Hot Iron 1.

Результати дослідження та їх обговорення. Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що процес корекції психоемоційного стану студентів першого курсу до реалій сьогодення та освітньої діяльності засобами фізичної культури буде успішним, якщо на заняттях з фізичної культури реалізуються наступні педагогічні умови:

- формується суб'єктно-активна позиція студентів до процесу соціально-психологічної адаптації засобами фізичної культури;
- використовуються рухові режими та фізичні навантаження, що позитивно впливають на психофізичний стан студентів;
- здійснюється підготовка студентів до самостійних занять фізичною культурою, спрямована на вирішення завдань позитивної корекції психоемоційного стану;
- цілеспрямовано застосовується метод силової гімнастики як засіб корекції психоемоційного стану.

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г. Айзенком, можна визначити як оцінює студентська молодь свій психічний стан. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптивних можливостей людини. Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо учням цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожну з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

На рисунку 1 відображено результати порівняльного аналізу рівнів вияву різних психічних станів у студентів. За результатами тесту Г. Айзенка, у 38% осіб нами виявлено високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що ці студенти відчувають тривогу, хвилювання, неспокій, пов'язані з передчуттям небезпеки або невдачі. У 50% досліджуваних діагностовано середній рівень тривожності, що свідчить про переживання емоційного неблагополуччя, однак воно має ситуативний характер прояву. Водночас у 12% осіб студентського віку виявлено низький рівень тривожності, що вказує на спокій, гарне самопочуття.

У 27% студентів установлено низький рівень агресивності, вони є спокійними, стриманими, здатні до емоційної саморегуляції, не проявляють ворожого ставлення до інших людей. У 61% осіб виявлено середній рівень агресивності, а у 12% осіб – високий рівень агресивності.

Низький рівень ригідності виявлено у 25%, що свідчить про емоційну гнучкість, здатність перебудовуватися під час виконання навчання і життя. У 52,5% студентів діагностовано середній рівень ригідності. Високий рівень ригідності виявлено у 22,5% студентів. Ці студенти нездатні до зміни програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають перебудови.

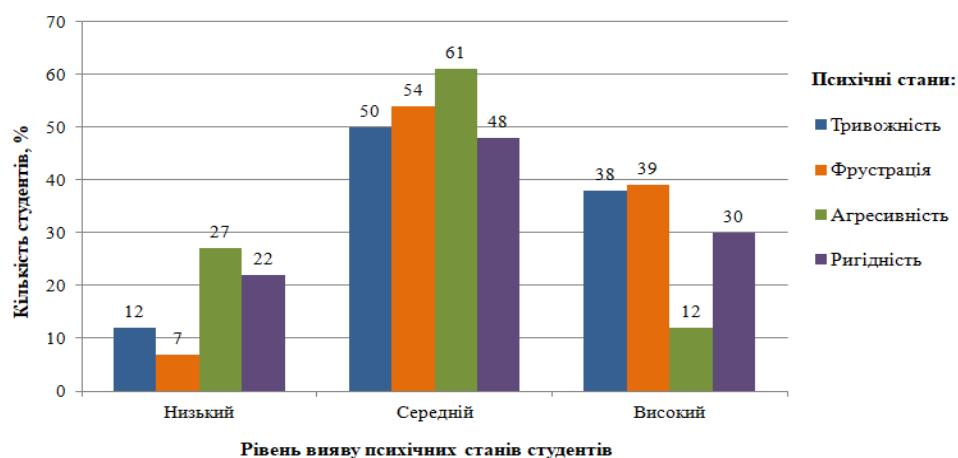


Рис. 1. Рівень вияву психічних станів у студентів за результатами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Аналіз отриманих результатів показав, що причинами надмірної тривожності, фрустрації, агресивності студентів найчастіше є: індивідуально-типологічні особливості нервової системи (підвищена емоційна збудливість, надмірна емоційна чутливість); переживання пов'язані із безпекою і загрозою, втрата близьких і розлука, травми і стрес; нестабільність та переривання навчання; економічні труднощі, територіальне розміщення, соціальна ізоляція; медійний вплив, перспектива майбутнього, роль у військових діях; ресурси і підтримка. Ці фактори безперечно взаємодіють між собою і впливають на емоційно-психологічний стан студентів під час воєнного часу.

Протягом нашого дослідження ми дослідили рівень розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді за допомогою методики Н. Холла.

Керуючись рекомендаціями з проведення опитування за методикою Н. Холла та завданнями нашого дослідження ми брали до уваги як загальний показник емоційного інтелекту, так і показники розвитку його структурних компонентів, що дало можливість з'ясувати чинники, які впливають на психоемоційний стан студентської молоді. Отримані результати відображено в таблиці 1.

Підбираючи програми силових тренувань, ми враховували принцип циклічності адаптаційних зрушень і теорію функціональних систем, що допомогло підібрати оптимальний режим тренувань з передуванням навантаження та

відпочинку. В нашому дослідженні студенти експериментальної групи займалися за методикою кардіо-силового тренінгу використовуючи програму занять Hot Iron 1 із застосуванням обтяжень.

Для занять по системі Hot Iron 1 стать, вік, а також ступінь фізичної підготовки не мають абсолютно ніякого значення, адже вагу обтяжень (бодібари, міні-штанги, гантелі) можна легко регулювати залежно від рівня підготовленості студента. Заняття Hot Iron є груповими і проводяться під ритмічну запальну музику.

В основі тренування лежать такі базові вправи: присідання; жим штанги з положення лежачи; випади; станова тяга; згинання рук; скручування на прес. Емоційну привабливість заняттям надає музичний супровід. Заняття з програм силових тренувань Hot Iron 1 нагадують силову аеробіку.

Кардіо-силові тренування проводилися під контролем як викладача так і медичного працівника. Для оцінки результатів проводили тестування фізичних показників і функціонального стану студентів (табл. 2).

Таблиця 1

Рівень розвитку емоційного інтелекту в студентів за методикою Н. Холла

№ з/п	Показники розвитку емоційного інтелекту	Рівень до експерименту, %						Рівень після Експерименту, %					
		Високий		Середній		Низький		Високий		Середній		Низький	
		К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
1	Емоційна обізнаність	22	21	37	34	41	45	24	32	37	38	39	30
2	Управління своїми емоціями	16	18	41	44	43	38	18	34	38	42	44	24
3	Самомотивація	15	12	36	37	49	51	12	42	30	36	58	22
4	Емпатія	29	26	38	42	33	32	28	38	40	37	32	25
5	Розпізнавання емоцій інших людей	28	24	31	38	41	38	29	48	32	38	39	14
6	Інтегративний рівень емоційного інтелекту	14	16	47	44	39	40	16	31	50	46	34	23

За результатами наведеними в таблиці 2 видно, що студенти експериментальної групи мають кращий результат фізичній підготовці і в показниках функціонального стану порівняно з студентами контрольної групи по всіх досліджуваних параметрах.

Таблиця 2

Показники контролю функціонального стану студентів за 5-бальною шкалою, %

Показник	Учасники дослідження	Оцінка функціонального стану (бали, %)				
		5	4	3	2	1
Ортостатична проба, ум. од.	Контрольна група	21,5	14,3	28,5	28,5	7,2
	Експеримент. група	42,8	32,1	21,5	3,6	-
Проба Руф'є, ум. од.	Контрольна група	-	46,4	50	1	-
	Експеримент. група	25	67,8	7,2	-	-
Степ-тест, ум. од.	Контрольна група	-	21,5	72	7,2	-
	Експеримент. група	57,1	36	7,2	-	-

Проведене дослідження дає можливість стверджувати що, запропонована методика психоемоційної корекції негативних станів студентської молоді з використанням кардіо-силового тренування виявилася ефективною як в покращенні психоемоційного стану так і фізичній підготовці і в показниках функціонального стану, сприяє формуванню здорового способу життя, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Проведені нами дослідження дозволяють укласти, що силові тренування у студентів, які проводяться за спеціальними методиками, мають важливе оздоровче значення.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробленні корекційно-розвивальних та оздоровчих програм, спрямованих на гармонізацію психоемоційних станів студентської молоді.

Висновки. Проведене психолого-педагогічне дослідження дало можливість стверджувати, що студентська молодь, перебуваючи під впливом реалій сьогодення, перебувають з відчуттям тривоги, або відчують стан апатії, повної байдужості до того, що відбувається. Один з головних страхів, що зумовлює невизначеність майбутнього для молодих людей, це страх війни.

Література

1.Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 5. С. 154-160.

2. Бобро О.В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна Норвегія». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 8. С. 267-272.
3. Гутарєва Н.В., Мусхаріна Ю.Ю., Гутарєв В.В. Вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018. № 7. С. 278-282.
4. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
6. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
7. Слукхенська Р., Пасько Т., Пашкова О. Роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2018. № 58-59. С. 198–206.
8. Тимошенко В.В., Булига В.С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання. 2017. № 7. С. 92-95.
9. Хараджи М. В. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 12(30) 2023 С.793-801.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801)
10. Футорний С., Рудницький О. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 99 -105.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_2_20
11. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors: collective monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342-359.
12. Цьось А., Белікова Н., Індіка С., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. Історико-філософські, юридичні та організаційні проблеми фізичної культури Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2022. № 1(57): Педагогічні науки. С. 3 -9.
<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
13. Deichert N.T., Fekete E.M., Craven M. Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being // The Journal of Positive Psychology. 2019. P. 168 - 177. DOI: 10.1080/17439760.2019.1689425
14. Di Consiglio M., Fabrizi G., Conversi D., La Torre G., Pascucci T., Lombardo C., Violani C., Couyoumdjian, A. Effectiveness of NoiBene: A Web-based programme to promote psychological well-being and prevent psychological distress in university students // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2021. Vol. 13. P. 317 - 340. DOI: 10.1111/aphw.12251
15. Park N., Peterson C. It's not just the economy: The psychological well-being of an electorate also matters for election outcomes // The Journal of Positive Psychology. 2017. Vol. 14. P. 127 -132. DOI: 10.1080/17439760.2017.1350743
16. Tam C.C., Li X., Benotsch E.G., Lin D. A Resilience-Based Intervention Programme to Enhance Psychological Well-Being and Protective Factors for Rural-to-Urban Migrant Children in China // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2020. Vol. 12. P. 53—76. DOI: 10.1111/aphw.12173

References

1. Blynova O.Ye., Kalenchuk V.O. (2018). Osobystisni chynnyky psykhologichnoi bezpeky studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Personal factors of psychological safety of students of higher education institutions]. Naukovy visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky». Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences», 5, 154-160.
2. Bobro, O.V. (2020). Do problemy vynyknennya stresovykh rozladiv [On the problem of stress disorders]. Menedzhment pidpryyemnytskoyi diyalnosti –Entrepreneurship Management, 8. Odessa: VD «Hel'vetyka». S. 267-272.
3. Hutaryeva, N.V., Muskharina, Yu.Yu., Hutaryev, V.V., Yablochanska, E.Ye. (2018). Vplyv fizychnoyi rehabilitatsiyi na vidnovlennya fizychnoho i psykhichnoho stanu studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [The impact of physical rehabilitation on the restoration of physical and mental condition of students of higher educational institutions]. Ukrainy's'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports, 7. P. 278-282.
4. Korobejnikov G, Pristupa Ye, Korobejnikova L, Briskin Yu. (2013) Ocinyuvannya psihofiziologichnih staniv u sporti. Lviv: LDUFK; 312 s.
5. Korolchuk M.S., Krainyuk V.M., Kosenko A.F., Kochergina T.I. (2002). Psykhologichne zabezpechennya psykhichnoho i fizychnoho zdorov'ya [Psychological support of mental and physical health]. K.: "Inkos" company.
6. Kuznietsov M.A., Fomenko K.I., Kuznetsov O.I. (2015). Psykhichni stany studentiv u protsesi navchalno-piznavalnoi diialnosti : monohrafiya [Mental states of students in the process of educational and cognitive activities: monograph]. Kharkiv: KhNPU
7. Slukhenskaya R. (2018) Rol' professional'nykh fizicheskikh uprazhneniy v profilaktike khronicheskogo stressa / R. Slukhenskaya, T. Pas'ko, O. Pashkova // Pedagogika formirovaniya tvorcheskoy individual'nosti v vysshikh i zagorodnykh shkolakh. № 58-59. S. 198-206.
8. Tymoshenko, V.V., Bulyha, V.S. (2017). Vplyv fizychnyykh navantazhen na psykhoemotsiynny ta fizychnyy stan studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [The influence of physical activity on the psycho-emotional and physical condition of students of higher educational institutions]. Pedagogika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya. Pedagogy and modern aspects of physical education, 7. S. 92-95.
9. Kharadzy M. (2023) Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsiyi nauky» (Seriya «Pedagogika», Seriya «Psykhologhiya», Seriya

«Medytsyna») No 12(30) S.793-801 [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801)

10. Futorny, S., Rudnyts'kyy, O. (2013). Kharakterystyka stanu zdorov'ya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [Characteristics of the state of health of students of higher educational institutions]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 2. S. 99-105. http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2013_2_20

11. Shpak M.M. (2021). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku emotsiinoho intelektu v studentskomu vitsi [Psychological peculiarities of the development of emotional intelligence in student's age]. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors: collective monograph. Vol. 2. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 342-359.*

12. Ts'os' A, Byelikova N, Indyka S., Vashchuk L. (2022) Yakist' zhyttya naselelnyya, yake postrazhdalo vid viys'kovykh diy [Historical, philosophical, juristic and organizational problems of physical culture] *Naukovyy visnyk VNU imeni Lesi Ukrayinky. Luts'k*, 2022. № 1(57): S. 3-9 <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

13. Deichert N. T., Fekete E. M., Craven M. (2019). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being // *The Journal of Positive Psychology*, 168-177. DOI: 10.1080/17439760.2019.1689425

14. Di Consiglio M., Fabrizi G., Conversi D., La Torre G., Pascucci T., Lombardo C., Violani C., Couyoumdjian, A. (2021) Effectiveness of NoiBene: A Web-based programme to promote psychological well-being and prevent psychological distress in university students // *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13, 317-340. DOI: 10.1111/aphw.12251

15. Park N., Peterson C., (2017). It's not just the economy: The psychological well-being of an electorate also matters for election outcomes // *The Journal of Positive Psychology*, 14, 127-132. DOI: 10.1080/17439760.2017.1350743

16. Tam C.C., Li X., Benotsch E.G., Lin D., (2020). A Resilience-Based Intervention Programme to Enhance Psychological Well-Being and Protective Factors for Rural-to-Urban Migrant Children in China // *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12, 53-76. DOI: 10.1111/aphw.12173

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).40)

УДК 378.016:796.011.3:612.172-057.875 (045)

Гончаренко І. С.,

<https://orcid.org/0000-0002-5672-0889>

аспірант кафедри педагогіки та спеціальної освіти,

Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка, м. Кропивницький

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуто особливості педагогічної діяльності як складової педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Проаналізовано поняття «педагогічна діяльність», яку розуміють як вид діяльності, що виражається у процесуальному та результативних аспектах. Педагогічна діяльність це професійна активність педагога, в якій за допомогою різних засобів впливу на учнів реалізуються задачі навчання й виховання, також зауважено, що педагогічна діяльність починається не з постановки цілей, а з аналізу педагогічної ситуації, яка вже створює умови для діяльності. Педагогічна діяльність учитель фізичної культури, є дуже варіативною, так само як і умови викладання (спорт зал, вулиця, кабінет). Зазначено що педагогічна діяльність учителя фізичної культури зводиться не тільки до процесу передачі знань учням, формування у них рухових умінь і навичок і вихованню фізичних якостей, а здійснюється аналіз навчально-практичної діяльності учнів, оцінка її ефективності, вносяться відповідні корективи, тобто здійснює поточний контроль. Вказано основні напрями педагогічної діяльності учителя фізичної культури, серед яких: діагностичний – виявлення індивідуальних якостей школяра; орієнтовно-прогностичний – уміння педагога визначати цілі, мету, зміст; конструктивно-проектувальний – передбачає планування, відбір засобів, методів впливу на учня; організаційно-діяльнісний – проявляється в організації різних форм фізичного виховання, налагодженні контактів із школярами, дорослим оточенням; комунікативний – здатність спілкуватися, налагоджувати контакти; аналітично-оціночний – полягає в аналізі як власних дій, так і дій вихованців; дослідницько-творчий – з'ясування індивідуально-психічних особливостей вихованців. Зазначено, що педагогічна діяльність вчителя фізичної культури має бути спрямована на вирішення завдань фізичного виховання, яке в свою чергу є важливим засобом фізичного, соціального і духовного розвитку індивіда. Вказано що, педагогічна діяльність учителя фізичної культури – це складний, багатовимірний і високодинамічний процес, який відбувається в умовах, що постійно змінюються, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей і особистості педагога.

Ключові слова: педагогічна діяльність, педагогічна діяльність учителя фізичної культури, учитель фізичної культури, напрямки педагогічної діяльності, педагогічна ситуація, фізичне виховання.

Honcharenko Ivan. Pedagogical activity as the basis of pedagogical mastery of a physical culture teacher. The article examines the peculiarities of pedagogical activity as a component of the pedagogical skills of future teachers of physical education. The concept of "pedagogical activity", which is understood as a type of activity expressed in procedural and effective aspects, is analyzed. Pedagogical activity is the professional activity of a teacher, in which the tasks of teaching and upbringing are realized with the help of various means of influencing students, it is also noted that pedagogical activity does not begin with setting goals, but with the analysis of the pedagogical situation, which already creates conditions for activity. The pedagogical activity of a physical education teacher is very variable, as are the teaching conditions (gym, street, office). It is noted that the pedagogical activity of a physical culture teacher is reduced not only to the process of imparting knowledge to students, the formation of their