

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).73](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).73)

Мішаровський Р.М.  
<https://orcid.org/0000-0002-9616-0804>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри футболу,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова. м. Київ  
Галай М.Д.,  
<https://orcid.org/0000-0001-7925-0958>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри футболу,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова. м. Київ  
Матвієнко М.І.,  
<https://orcid.org/0000-0002-2162-7967>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри футболу,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова. м. Київ

### ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК КЛЮЧОВЕ ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

**Метою** дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості формування умінь використовувати методи психофізичного тренування в навчальній підготовці студентів в умовах воєнного стану і екстремальної ситуації навчання; формування умінь у студентів щодо осмислення засобів фізичної культури та їх впливу на фізичний і психічний стан людини як регуляторів емоційних станів та тренувальних процесів щодо протистояння стресовим умовам.

**Методологія.** В роботі освітлено погляди авторів наукової літератури на технології регулювання психологічних станів людини за допомогою фізичних вправ; здійснено огляд теоретичних обґрунтувань взаємозалежності фізичних та психічних станів; представлено посилання на історичні джерела теоретичного вивчення стресу. Авторами презентовано вступну частину дослідження психологічних станів студентів першого курсу в період початку військового вторгнення та наголошено на необхідності емпіричних досліджень з метою розробки методичних рекомендацій по формуванню умінь самостійно використовувати засоби психофізичного тренування. **Новизною** дослідження слід вважати запропоновані авторами форми та методи дослідження та методичної реалізації щодо врахування психологічних станів студентів та їх впливу на навчальний процес з подальшим використанням їх результатів у педагогічному контролі та процесі розробок методичних рекомендацій. У **висновках** вказується, що використання методів психофізичного тренування може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу. Наголошено, що регуляція свідомості тих, хто навчається за допомогою психофізичного тренування є ефективною можливістю спрямувати увагу на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів.

**Ключові слова:** психофізичне тренування, фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, оздоровче тренування.

**Misharovskiy Ruslan., Halai Mariia, Matviienko Mykhailo. Formation of the skills of developing psycho-physical training methods as a key task of the training of future teachers. The purpose** of the study was to clarify the views of the authors on the peculiarities of the formation of skills to use methods of psychophysical training in the educational preparation of students in the conditions of martial law and an extreme situation of education. Formation of students' skills in understanding the means of physical culture and their impact on the physical and mental state of a person as regulators of emotional states and training processes to resist stressful conditions. **Methodology.** The work sheds light on the views of the authors of scientific literature on the technology of regulating the psychological states of a person with the help of physical exercises; a review of the theoretical justifications of the interdependence of physical and mental states was carried out; references to the historical sources of the theoretical study of stress are presented. The authors presented the introductory part of the study of the psychological states of first-year students during the period of the military invasion and emphasized the need for empirical research in order to develop methodological recommendations for the formation of the ability to independently use the means of psychophysical training. The **novelty** of the study should be considered the forms and methods of research and methodical implementation proposed by the authors regarding taking into account the psychological states of students and their influence on the educational process with the further use of their results in pedagogical control and the process of developing methodological recommendations. The **conclusions** indicate that the use of psychophysical training methods can be an effective way to solve the problems of organizing the educational process. It is emphasized that the regulation of the consciousness of those who study with the help of psychophysical training is an effective opportunity to direct attention to the fulfillment of educational tasks, reduce emotional tension, and increase efficiency in achieving the planned results.

**Key words:** psychophysical training, physical culture, physical education, sports, physical recreation. health training.

**Вступ** Врахування особливостей належного усвідомлення студентами логічних зв'язків в процесі вивчення навчальних дисциплін вимагають від викладача не тільки організувати процес ретельного підбору навчальних матеріалів, вивірення тематичних напрямів, оптимального використання педагогічних засобів та методів [1], а й ефективного використання результатів педагогічного контролю з рефлексивним врахуванням фізичних і психологічних можливостей, особливостей соціального буття тих, хто навчається. Це вимагає постійного вдосконалення педагогічної майстерності [4], пошуку інноваційних форм викладання, переосмислення загальноновизнаних методів та їх адаптації до проблем сьогодення [7, 3, 6, 5].

Такі аспекти особливо актуальні в умовах навчання під час військового стану, в стресових ситуаціях повітряних тривоги, відключення електроенергії та втраті зв'язку.

Проблеми організації навчального процесу в екстремальних умовах військового стану розглядалися у роботах М.І. Матвієнка, Р.М. Мішаровського, Л.Є. Хоружевої, В.Г. Юнак. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами, особливості впливу на мотиваційні характеристики занять та організацію оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривоги, відключення електроенергії та нестабільного зв'язку були предметом обговорення в публікаціях С.О. Журавльова, В.А. Дідковського, В.С. Кривенди, М.О. Марущака, Я.Ю. Моспан, О.Ю. Качалова, Ю.В. Новицького, Л.В. Муравського, О.Ю. Лусканя.

Екстремальні умови життєдіяльності здійснюють негативний вплив на прогнозовану ефективність виконання особою поставлених перед собою завдань щодо реалізації професійного, навчального, побутового планування. Вивчення особливостей діяльності в таких умовах та розробка оптимальних технологій вирішення проблем є актуальним напрямом сучасних досліджень. В нашому баченні, методичні розробки щодо використання засобів фізичної культури, а саме – методів психофізичного тренування як регулятора психоемоційних станів мають ознаки новизни у вирішенні завдань організації навчального процесу в сучасний період.

Дана публікація є частиною освітлення результатів запланованих досліджень вищеозначеної проблеми.

**Метою дослідження** було освітлення поглядів авторів на особливості формування умінь використовувати методи психофізичного тренування в навчальній підготовці студентів в умовах воєнного стану і екстремальної ситуації навчання.

**Основні завдання дослідження:**

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо основних характеристик діяльності в умовах психологічної напруги

2. Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів щодо освоєння досвіду психофізичного тренування в умовах військового стану та дистанційних і екстремальних форм навчання.

**Результати дослідження** «Стрес» як термін почав використовуватись на початку 20-го століття. У наукових джерелах висвітлюється різні думки щодо того, хто вперше почав користуватись цим поняттям. Наприклад, фахівці стверджують, що американський фізіолог Волтер Кеннон («Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (1926); «Мудрість тіла»(1932)) вперше застосував цей термін. Але переважна більшість науковців визнає, що найбільшого використання в науці поняття «стрес» завдячує теоретичним обґрунтуванням Ганса Сельє (1907-1982).

Автор [2, с. 29]. визначає зміст поняття «емоційний стрес» як психофізичний стан організму, під впливом тривалого підвищення процесів збудження. Вченим доведено, що до найнебезпечніших стресорів відносяться не зовнішні подразники (освітлення, загазованість, рівень шуму тощо), а внутрішні емоційні стани (гнів, злість, страх, розгубленість, незадоволеність собою тощо).

Поведінка людини, в стресових умовах, може кардинально змінитися від її типових діяльнісних характеристик. Так, наприклад, описана ситуація виходу на онлайн-лекцію студента, який до цього не відвідував навчальних занять. Але знаходячись в бомбосховищі району бойових дій (м. Ірпінь), юнак просив не припиняти навчальний процес, не зважаючи на ситуацію ризику. Авторі публікують: «Нами було рекомендовано йому відлучитись від заняття і зайнятись організацією власної безпеки. Але такі рекомендації були категорично відхилені. Хлопець пояснив, що живе у бомбосховищі вже три дні, допомагаючи тим, хто потребує допомоги, а зараз і в подальшому хоче вчитися, а також дуже жалкує, що пропускав навчальні заняття у минулому. Студентам було дозволено залишати електронну навчальну платформу в залежності від стану безпеки і, в зв'язку з цим, через короткий час в навчальній взаємодії залишились Він і лектор. Оскільки до чергування у бомбосховищі залишалось ще 4 години, студент попросив не переривати зв'язок. Лекція продовжувалась 6 годин (замість двох за розкладом)» [7].

В наслідок впливу таких обставин, з метою виявлення, узагальнення та систематизації характеристик фізичних та психічних станів студентів в екстремальних умовах військового стану, першокурсникам Українського державного університету імені Михайла Драгоманова запропоновано описати умови, в яких вони перебували в момент військового вторгнення, соціальні, психологічні та фізичні проблеми власного буття та особливості власної адаптації до стресу.

І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов зазначають, що «стан – це зазвичай дещо цілісне, що виражається і в ставленні людини до роботи, до певної життєвої ситуації, до якої-небудь конкретної людини; і в реакції на оточуюче середовище; і в оцінці особистістю свого настрою, своїх можливостей, взагалі свого «Я»». Авторі наголошують, що «чим складніша ситуація, тим вищим є ступінь психічної напруженості» [2, с. 30].

Вивчення та класифікація описових робіт має вийти в основу прогнозованих результатів дослідження в підборі засобів та методів впливу, рефлексивного корегування в процесі нормалізації фізичних та психологічних станів, а також розробки методик формування умінь самостійно використовувати засоби психофізичного тренування.

Першокурсникам факультету інклюзивної освіти та педагогічного факультету було поставлено завдання: «Опишіть, будь ласка, у вільному викладі (2-3 сторінки) перший тиждень повномасштабного вторгнення та військових дій в Україні (Ваше місце перебування, умови навчання, побутові умови, події, які стосуються особисто Вас); Ваш психологічний стан (наявність емоцій розпачу, емоцій подиву, страху, емпатії, злості та інших емоцій); Ваші дії в умовах екстремальних ситуаціях (стан

бездіяльності та безвиході; дії гіперактивності та інше)». В результаті здійснюється опрацювання 864 інтерв'ю респондентів віком 15-17 років, значна частина яких на момент описаних подій була старшокласниками. Типові тези, з умовами збереження анонімності:

«Найбільш важко було в перші дні, адже складно було зрозуміти, що робити далі – продовжувати жити так, як раніше - вже не можливо було, необхідно було підлаштовуватися під реалію часу...»; «...час йшов, в чат класу стали писати, що почалася війна, навчання дистанційно, і мої однокласники щоб не сумувати, почали жартувати жарти між собою...»; «весь день мої батьки були збентежені, я розуміла що відбувається, але на те, що було на вулиці, було все одно, я більше переживала за маму, яка важко це переносила. постійні тривоги...»; «ми виїхали до іншого міста. по дорозі туди, у мене струмком лилися сльози, тато намагався підтримати мене, щоб я зовсім не сумувала, мені було страшно, бо розуміла, що дорогою в інше місто, нашу машину могли розстріляти, і наша історія життя закінчилася б...»; «...і ніхто з нас не знав, що і як буде далі. майже все було закрито, вийшовши надвір, нічого не працювало, ми ледве знайшли продуктовий магазин, де були свіжі продукти. всі дні були схожі на той самий, що страшний сон, і прокинутися неможливо...»; «...у наступні дні, мої батьки їздили по гуманітарну допомогу, їжі залишалося все менше і менше...»; «Щодо психологічного стану, то на початку був досить не стабільний. Кожний із нас проходив через 5 стадій прийняття, що мене і не оминувало. Стрес, постійна загроза для життя та невизначеність спричинили депресію та тривогу, були відчуття безнадійності, напруженості і постійно переживання страху...».

Фахівці зазначають, що психічна напруженість сприяє підвищенню психічного тону людини під час виконання найбільш відповідальних дій. Вона, впливаючи спочатку як «стимул до дії», згодом може дійти ступеня дезорганізуючого впливу на поведінку людини і врешті переходить у тяжкий стрес [2, с. 30].

В результаті аналізу змісту більшості оброблених робіт, слід зазначити, що переважна більшість респондентів в момент стресових подій перебували під опікою батьків, обсяг психофізичного навантаження та характеристик (за інтенсивністю і об'ємом) виконаних дій яких, вражає. Це підтверджує раціональність рекомендацій щодо необхідності в надзвичайних умовах вибору діяльності спрямованої на допомогу іншим. Такі дії підвищують рівень реалізації енергетичного потенціалу і мотиваційних характеристик власного збереження. Але питання природних можливостей та вплив на розширення їхніх меж може лежати у площині тренувальних технологій і, зокрема – психофізичного тренування.

Автори наукової літератури роз'яснюють, що таке тренування «засноване на регулюванні психічного стану, використанні свідомого розслаблення м'язової системи і впливу на функції організму шляхом самонавіювання. За допомогою психофізичного тренування можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати чи відволікати увагу, керувати діяльністю внутрішніх органів, створювати стан спокою, навіювати собі бажані моделі поведінки» [2].

Взаємодія фізичних і психічних процесів довгий час вивчається людством. Так давно відомі можливості адептів йоги, тайдзицюань, технології з врахуванням такої взаємодії враховують методисти підготовки фахівців спецслужб і т.д. У практиці спортивної підготовки використовується методика ідеомоторного тренування тощо.

Тренувальна підготовка ґрунтується на принципах адаптивних можливостей організму. В загальному баченні – це передбачена природою можливість людини адаптуватись до негативних впливів зовнішніх умов. Якщо такі негативні впливи не перевищують функціональні, психічні та інші можливості організму, то за допомогою «рефлекторної дуги», організм підвищує стійкість до деструктивних впливів, начебто готуючись до подальших негативів. Такий погляд обґрунтовує необхідність формування умінь психофізичного тренування як процесу розширення можливостей протистояння організму деструктивним факторам.

У науковій літературі широко описані методи використання фізичних вправ як методи протистояння стресу. Так, В.І. Розов стверджує, що корисними є всі циклічні вправи : оздоровчий біг, ходьба на лижах, плавання. Корисними, в умовах протистояння стресу, вважаються вправи на розтягування м'язів, вправи на розвиток гнучкості опорно-рухового апарату. Автор наголошує, що всі вправи слід виконувати усвідомлюючи кожен рух і відчуття, які визивають ці вправи. Така необхідність обґрунтовується в роботах М. Фенденкрайза, який підкреслював, що образ себе складається з чотирьох компонентів, які приймають участь в кожній дії. На думку науковця – це рух, відчуття, почуття і мислення. Автором розкрито теми: «усвідомлення дії м'язів, які протистоять силі тяжіння»; «Скелет, м'язи і гравітація»; «Автоматичне і свідоме управління»; «Формування способів виконання ідеальних дій». В основі його методичних рекомендацій лежать уроки: «Деякі фундаментальні властивості рухів (відчуття власного тіла; прихована робота м'язів; координація дихання і рухів; зупинка і спостереження; відчуття подовженого хребта)»; «Диференціація частин і функцій дихання (об'єм грудей і дихання; коливальні рухи діафрагми; як коливальні рухи впливають на дихання)»; «Координація флексорів і екстензорів (згиначів і розгиначів) (направленість напруги при обертальному русі; розкачувальні рухи при нерухомій голові; рухи голови та плечей в протилежних напрямках)»; «Диференція тазових рухів за допомогою уявного годинника (зміна кривизни попереку; циферблат на тілі; циферблат на потилиці; безперервний рух по циферблату; збільшення дуги) та ін. [1, 8].

В.І. Розов публікує методики для використання в протистоянні стресовим станам: «Антистресові фізичні вправи (освідомлення фізичної активності; освідомлення фізичного стану); «Адаптивне біоуправління зі зворотнім зв'язком»; «Прогресивна м'язова релаксація (розслаблення м'язів рук; розслаблення м'язів ніг; розслаблення м'язів тулубу; розслаблення м'язів шиї; розслаблення м'язів обличчя); «Аутогенне тренування (фіксування образів, які спонтанно виникли; уява конкретного кольору; образна уява узагальнених і конкретних предметів; образи абстрактних понять; образ особистих проблем і тощо »; «Системна десенсибілізація (релаксація; лист ієрархії стресових ситуацій; тренінг сенсибілізації); «Дихальні техніки (цигун; голотропне (холотропне) дихання; ребефінг, вайвейшн» [8]. Також автор рекомендує тілесно-орієнтовані техніки, основані на фундаментальних роботах В. Райха (Тілесна психологія), А. Лоуена (Біоенергетика), Д. Боадели (Біосинтез), М. Фельденкрайза (Усвідомлення через рух), І. Рольфа (Рольфінг) та ін. [8, с.202].

На початкових етапах формування умінь використання технік психофізичного тренування у студентів педагогічних університетів, в нашому баченні, раціонально було б використовувати вправи для релаксації, запропоновані І.Б. Карповою,

В.Л. Корчинським, А.В. Зотовим: «Релаксація м'язів рук: прийняти комфортне положення тіла (сидячи або лежачи), розслабитись. 1) Під час повного розслаблення, стиснути кулак правої руки, свідомістю проконтролювати ступінь стиснення, відчувати напругу м'язів. Розтиснути кулак і відчувати розслаблення. Порівняти відчуття. Повторити вправу. Виконати вправу іншою рукою. 2) Зігнути руку в лікті і напружити біцепс. Збільшити напругу, фіксувати увагу на відчуттях, контролювати напругу. Розігнути лікоть, розслабити м'язи і проаналізувати різницю...» [2]. По суті, основним завданням комплексу є порівняння в свідомості процесів напруження і розслаблення м'язів. Таким чином, через сформованість умінь свідомо управляти м'язовим розслабленням, формується вміння контролювати несвідому м'язову напругу, що виникає в екстремальних умовах та стресових станах.

Як вказують І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов: «Під час виникнення тих чи інших емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів. Розслабляючи ці м'язи, можна змінювати емоційний стан в потрібному напрямку, зокрема, знімати почуття тривоги, страху і т.і.» [2, с.31].

Як зазначають автори науково-педагогічної літератури, «формування у суб'єкта навчально-виховного процесу – майбутнього фахівця дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до рухової активності, звички та навичок самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності – є пріоритетним напрямом удосконалення системи навчання у вищій школі» [5, с.22].

**Висновки** Таким чином, використання методів психофізичного тренування може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу в контексті регуляції свідомості тих, хто навчається та спрямування уваги на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів. В цьому контексті, формування умінь у студентів самостійно використовувати засоби психофізичних методик в умовах небезпеки та ризику можна вважати ключовим завданням підготовки майбутніх педагогів.

#### Література

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д., Матвієнко М.І. (2023). Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»*. С. 570-576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

2. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. (2005) Фізична культура та формування здорового способу життя : *Навч. посіб.* К.: КНЕУ, 2005. 104 с.

3. Марущак М.О., Матвієнко М.І., Моспан Я.Ю. (2023). Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations»*. С. 336-341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54

4. Матвієнко М.І., Масенко Л.В. Адирхаєв С.Г. (2021). Особливості наукового стажування викладачів закладів вищої освіти України в закордонному університеті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, Випуск 3 К(131) 21. с. 266-271. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.3К(131).65.

5. Матвієнко М.І. (2017). *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2017. 233 с.

6. Матвієнко М.І., Качалов О. Ю., Новицький Ю. В. (2023) Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць*. Випуск 6 (166) 2023. С. 100-103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.

7. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є., Юнак В.Г. (2023). Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»*. С. 566 – 570. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>(DOI:

8. Розов В.І. (2021). Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу і психологічне забезпечення : *науково-практичний посібник*. К. : КНТ: Саміт-Книга, 2021. 480 с.

#### References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M., Matviienko M. (2023). Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)* <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>.

2. Karpova I.B., Korchynskiy V.L., Zotov A.V. (2005). Physical culture and the formation of a healthy lifestyle: *Education. Manual*. K.: KNEU, 2005. 104 p.

3. Marushchak M.O., Matvienko M.I., Mospan Y.Yu. (2023). Some aspects of preparing students for independent exercise classes and the organization of health training in conditions of martial law, extreme situations of air alarms, power outages and unstable communication. *International Scientific Journal "Grail of Science" No. 28 (June, 2023): based on the materials of the 1st International Scientific and Practical Conference "Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific*

investigations", pp. 336 - 341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54

4. Matvienko M.I., Masenko L.V., Adirchaev S.G. (2021). Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. K.:Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. 3K (131) 21. s 266 - 271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).65*

5. Matvienko M.I. (2017). *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities: Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. K., 2017. 233 p.*

6. Matvienko M.I., Kachalov O.Yu., Novytskyi Yu.V. (2023). Physical education in institutions of higher education in the context of the vision of movement technologies for the formation of a culture of personal health. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. K.:Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 6 (166) 2023, pp. 100-103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.*

7. Misharovskiy R., Matvienko M., Khoruzheva L., Yunak V. (2023). Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February 17th, 2023 by NGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.*

8. Rozov V.I. (2021) *Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support: a scientific and practical guide. K.: KNT: Samit-Knyga, 2021. 480 p.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).74](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).74)  
УДК 378.147.09 1.33:796

Мішин С.В.,

<https://orcid.org/0000-0003-4715-9468>

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

Собко С.Г.,

<https://orcid.org/0000-0001-7375-2869>

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

Бур'яноватий О.М.,

<https://orcid.org/0000-0002-9566-4250>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

## ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ ЗВО

У статті розглянуто зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів. Здійснено аналіз спеціалізованої літератури з обраної проблеми. Обґрунтовано актуальність даної теми. Встановлено значення й місце оздоровчо-рекреаційних технологій в забезпеченні якості життя студентської молоді. Рекреаційно-оздоровча діяльність є відновленням фізичного і психологічного стану людини. Доведено багатьма фахівцями, що спортивні ігри, як засіб фізичної активності має низку переваг внаслідок їх емоційності, доступності та оздоровчо-рекреаційному ефекту, що обумовлено впливом на фізичну та психоемоційну сферу студентів ЗВО. Спортивні ігри крім оздоровчого ефекту, зміни середовища діяльності, що супроводжується різними ситуаціями і рухами, приносять задоволення, забезпечують активне відновлення сил, розвивають фізичні якості. **Метою дослідження** є визначення впливу спортивних ігор як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичну підготовленість студентів 1-2 курсів ЗВО. **Методологія.** У дослідженні прийняли участь 60 студентів з 1-2 курсів, які відвідували заняття з фізичного виховання. Визначення фізичної підготовленості студентів ми оцінювали за результатами 4 тестів. Експеримент тривав 1 семестр, а періодичність занять – 2 рази на тиждень. Для забезпечення об'єктивності дослідження було використано декілька загальнонаукових і педагогічних методів: аналіз і синтез наукової літератури з обраної проблеми; педагогічні методи і методи статистичної обробки даних. **Висновки.** Проведено педагогічний експеримент, що дав можливість визначити ефективність використання сучасних технологій фізичної рекреації, а особливо спортивних ігор як засобу оздоровлення для підвищення фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів, які відвідували заняття з фізичного виховання.

**Ключові слова:** рекреаційна діяльність, спортивні ігри, фізичні якості, фізична підготовленість, студенти.

**Mishyn Sergii, Sobko Serhiy, Buryanovaty Oleksander. The influence of sports games as a means of recreation and health activity on the physical fitness of students of 1-2 courses of vocational education.** The article examines the content of students' recreational and health activities. An analysis of specialized literature on the selected problem was carried out. The relevance of this topic is substantiated. The importance and place of health and recreation technologies in ensuring the quality