

Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): a collection of scientific works. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House. Issue 3(161). P. 128-130. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).29)

5. Nosko M.O., Arkhipov O.A., Nosko Y.M., Kuzhelnyi A.V., Doroshenko D.V. (2022). Rozvytok rukhovykh yakostei studentiv zasobamy nastilnoho tenisu. [Development of students' motor skills by means of table tennis]. Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko. National University «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko; editor-in-chief M.O. Nosko. Chernihiv: NUCHK. Issue 16(172). P. 214-222. DOI: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8576>

6. Suprunenko M.V. (2021). Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnoho tenisu. [Recreational direction of table tennis classes]. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): a collection of scientific papers. Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House. Issue 11(143)21. P. 139-141. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).29)

7. Fizychno vykhovannia. Nastilnyi tenis: navch. posib. dla stud. vsikh spetsialnostei. [Physical education. Table tennis: study guide for students of all specialities]. Compiled by: L.G. Hryshko, N.V. Zavadzka, I.V. Novikova, O.M. Chychenova. Kyiv: Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute, 2021. 108 p.

8. Henriques-Neto D, Hetherington-Rauth M, Magalhaes JP, Correia I, Judice PB, Sardinha LB. (2022). Physical fitness tests as an indicator of potential athletes in a large sample of youth. Clin Physiol Funct Imaging. 42:88-95. doi: 10.1111/cpf.12735

9. Ozçelep OF, Turhan A, Kandemir S, Fidan S. (2023). The relationship between physical activity and efficacy levels of university students. Physical Education of Students. 27(6):378-383. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0609>

10. Pradas F, Ara I, Toro V, Courel-Ibáñez J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. Int J Environ Res Public Health. 18: 28-44. doi: 10.3390/ijerph18062854

11. Pryimakov O, Sawczuk M, Prysiazniuk S, Mazurok N, Petrachkov O. (2024). Interrelations of physical state parameters and biological age of students in the process of physical education. Physical Education of Students. 28(1):16-28.

12. Wang L.X., You S., and Wang L. (2018). E effect of applying knowledge of exercise physiology to the teaching of table tennis public physical education on improving the physical health of college students. Youth Sports. 66(10): 115-117.

13. Wu J., Liao Z.K., and Wu M.D. (2018). Analysis of the impact of college table tennis elective course on the physical health of college students. Sports World (Academic Edition). 785(11): 173-175.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).07)

Білик В.Г.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>

Омельчук О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1771-730X>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОРЕЛАКСАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З СИНДРОМОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проблема підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи є однією з найактуальніших сьогодні, оскільки, складні соціально-економічні умови життя, війна в Україні, інтенсифікація освітнього процесу в межах дистанційного навчання обумовлюють стійку тенденцію до зниження рухової активності в учнівській молоді, мотивації для занять фізичною культурою; погіршення стану їхнього ментального та фізичного здоров'я, розвиток синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості. Метою дослідження є теоретично обґрунтувати, експериментально дослідити доцільність використання методів психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури. Авторська методика психорелаксації як засіб підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури реалізовується за двома напрямками: тематичний, спрямований на озброєння учнів старшої школи знаннями щодо основних чинників, симптоматики й особливостей прояву синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, адаптаційних механізмів і форм психологічного захисту; практичний, спрямований на зменшення проявів синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, навчання учнів старших класів навичкам саморегуляції негативних психоемоційних станів, самопомоги та взаємодопомоги, подолання стресових ситуацій, налагодження ефективної міжособистісної взаємодії, в тому числі використовуючи методи психорелаксації на уроках фізичної культури. Ефективність авторської методики підтверджена експериментально.

Ключові слова: психорелаксація, психоемоційна стійкість, синдром хронічної втоми, учні старших класів.

Valentyna Bilyk, Olena Omelchuk. The use of psychorelaxation methods as a means of increasing the psycho-emotional stability of high school students with chronic fatigue syndrome in the process of teaching martial arts techniques in physical education lessons. The problem of improving the psycho-emotional resilience of high school students is one of the most pressing today: difficult socio-economic conditions, the war in Ukraine, and the intensification of the educational process (distance learning) cause a steady trend towards a decrease in physical activity among students, a deterioration in their mental and physical health, and the development of chronic fatigue syndrome and psycho-emotional instability. **The purpose of the study** is to theoretically substantiate and experimentally investigate the feasibility of using psychorelaxation methods as a means of increasing the psychoemotional stability of high school students with chronic fatigue syndrome in the process of teaching martial arts techniques in physical education lessons.

The authors method of psychorelaxation as a means of increasing the psychoemotional stability of high school students with chronic fatigue syndrome in the process of teaching martial arts techniques in physical education lessons is implemented in two directions: thematic, aimed at equipping high school students with knowledge about the main factors, symptoms and features of the manifestation of chronic fatigue syndrome and psycho-emotional instability, adaptation mechanisms and forms of psychological protection; practical, aimed at reducing the manifestations of chronic fatigue syndrome and psycho-emotional instability, teaching high school students the skills of self-regulation of negative psycho-emotional states, self-help and mutual assistance, overcoming stressful situations, establishing effective interpersonal interaction, including using psycho-relaxation methods in physical education classes.

The main forms and methods of work were as follows: formation of general ideas about the health techniques of Eastern countries, their importance in human life, preservation and strengthening of mental health and physical development; group discussion, individual work, "active listening" techniques, etc. Among the methods of psychorelaxation, we used suggestive therapy, autogenic training, neuromuscular (progressive) relaxation, and ideomotor training.

The effectiveness of the author's methodology has been confirmed experimentally. Prospects for further research include the study of the effectiveness of using psychorelaxation methods as a means of increasing psychoemotional stability for different gender and age groups.

Key words: psychorelaxation, psychoemotional stability, chronic fatigue syndrome, high school students.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Несприятливі соціально-економічні умови життя, війна в Україні, інтенсифікація освітнього процесу в умовах дистанційного навчання обумовлюють стійку тенденцію до погіршення стану ментального здоров'я учнівської молоді. За даними опитування «Українського інституту майбутнього», втома, тривога, проблеми зі сном – найпоширеніші сьогодні стани для більшості українців. Це підтвердило й дослідження Gradus Research, проведене в жовтні 2023 року. За його результатами, серед основних скарг українців на ментальне здоров'я переважають тривожність, напруга (53%) і порушення сну (50%) [3]. Підтверджують погіршення стану ментального здоров'я підростаючого покоління й результати наукових досліджень у галузі охорони здоров'я, психології та педагогіки, а саме вчені (Білик В.Г., Омельчук О.Г., Челнокова М.С. [1], Дьоміна Ж.Г. [1], та ін.) акцентують увагу на проблемах психоемоційної нестійкості дітей та підлітків з синдромом хронічної втоми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ментального здоров'я підростаючого покоління присвячували наукові дослідження значна кількість як зарубіжних так і вітчизняних вчених. Зокрема, у наукових працях Manwell L.A., Barbic S.P., Roberts K., Durisko Z., Lee C., Ware E., McKenzie K. [12] уточнено зміст основних понять та категорій психічного благополуччя дітей та підлітків; у наукових доробках Juengsiragulwit D. [10] висвітлено проблеми збереження ментального здоров'я дітей і підлітків у країнах з низьким і середнім рівнем доходу; Delamater A.M., Guzman A., Aparicio K. [9] та інші присвятили свої дослідження проблемам психічного здоров'я дітей і підлітків з хронічними захворюваннями; Campo J.V., Bridge J.A., Fontanella C.A. [11] – методам профілактики порушення ментального здоров'я дітей.

Інтерес вітчизняних науковців щодо цієї проблеми останнім часом також значно розширився. З'явилася низка робіт щодо дослідження впливу війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (Сохор Н., Ясній О., Смашна О. та Гашімова Н. [6]), Яцина О. та ін. [8]); феномену стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді (Дьоміна Ж. Омельчук О. [2]).

Важливими, для нашого дослідження, є також наукові розвідки щодо використання методів саморегуляції стресових станів як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів підліткового віку в процесі фізичного виховання (Білик В.Г., Омельчук О.Г., Челнокова М.С. [1])

Враховуючи зазначене вище **метою** нашого дослідження є: теоретично обґрунтувати, експериментально дослідити доцільність використання методів психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Вважаємо, що одним із відповідальних етапів дослідження є вибір методів його реалізації. Обираючи методи дослідження, ми насамперед оцінювали ступінь їхньої необхідності, об'єктивності, надійності та валідності. Тому було використано комплекс методів, а саме: теоретичні: аналіз наукової та науково-методичної літератури – для з'ясування стану вивченості досліджуваної проблеми; компаративний аналіз, порівняння та узагальнення – для систематизації результатів дослідження, формулювання висновків і визначення напрямів подальших наукових розвідок. Емпірична частина дослідження проводилася з використанням опитувальника «Шкала оцінки рівня втоми (Fatigue Assessment Scale (FAS))», анкети для виявлення ознак хронічної втоми Н. Малярської та Ю. Панишко, тесту самооцінки функціонального стану та розробленого нами тесту щодо визначення психоемоційного стану за зовнішніми ознаками. З метою аналізу даних експериментального дослідження та обґрунтування вірогідності отриманих результатів використано

статистичні методи: математична обробка результатів педагогічного експерименту, якісний педагогічний аналіз кількісних статистичних параметрів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети дослідження нами була розроблена авторська методика психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних единоборств на уроках фізичної культури. В ході її розроблення ми орієнтувались на дослідження «Українського інституту майбутнього» та Gradus Research щодо потреби покращення стану ментального здоров'я підростаючого покоління; висновки наукових досліджень Мудрик А.Б. [4], Титаренко Т.М. та Лепіхової Л.А. [7] щодо залежності психоемоційної стійкості учнів старших класів від ступеня вираженості синдрому хронічної втоми; Самойлової І.С. [5] щодо доцільності навчання східних единоборств як засобу формування загальних уявлень про оздоровчі методики східних країн, їх значення в житті людини, збереження та зміцнення ментального здоров'я і фізичного розвитку, Дьоміної Ж.І. та Омельчук О.В. [2], щодо необхідності реалізації принципу мотиваційно-оздоровчої спрямованості фізичної культури, а також, на власні знання, досвід та результати досліджень отримані на констатувальному етапі експерименту.

Діагностування проявів синдрому хронічної втоми в учнів випускних класів проводилося у вільний від навчання час за попередньою згодою батьків, учнів старшої школи та за участі класного керівника, шкільного психолога, учителя фізичної культури та представника батьківського комітету. Його учасники перебували у комфортних для індивідуальної роботи умовах, що нейтралізувало вплив сторонніх факторів на результати обстеження.

Перш за все, з обранням для дослідження контингентом учнів, було проведене тестування за опитувальником «Шкала оцінки рівня втоми (Fatigue Assessment Scale (FAS))», яку було адаптовано для використання з учнями старшої школи.

При детальному аналізі тверджень за даними цього опитувальника нами було отримано уявлення про вираженість різних проявів хронічної втоми в учнів старших класів (табл. 1)

Таблиця 1

**Прояв хронічної втоми в учнів старшої школи за шкалою FAS
 (у балах, $M \pm m$.)**

Характеристика	Відсутність СХВ (0-21 бал)	Наявність СХВ (22-50 балів)
Мене турбує втома	2,2 ± 0,1	3,3 ± 0,1
Я втомлююсь дуже швидко	1,8 ± 0,1	2,7 ± 0,1
Я не можу зробити багато протягом дня	1,8 ± 0,1	2,9 ± 0,1
У мене достатньо енергії для повсякденного життя	1,8 ± 0,1	3,0 ± 0,1
Фізично я відчуваю виснаження	1,6 ± 0,1	2,4 ± 0,1
У мене проблеми з тим, щоб щось почати	1,7 ± 0,1	2,4 ± 0,1
У мене проблеми з ясністю мислення	1,5 ± 0,1	2,6 ± 0,1
У мене немає бажання будь-що робити	1,8 ± 0,1	2,9 ± 0,1
Розумово я відчуваю виснаження	1,7 ± 0,1	3,0 ± 0,2
Коли я щось роблю, я можу добре сконцентруватись	1,8 ± 0,1	3,0 ± 0,1

За результатами діагностики за опитувальником «Шкала оцінки рівня втоми (Fatigue Assessment Scale (FAS))», та анкетування учнів щодо їхньої рухової активності (переважна більшість учнів (96%) вказала на низький рівень своєї рухової активності) можемо стверджувати про переважання в учнів ознак розумової хронічної втоми, а не фізичної.

Результати дослідження, отримані в ході анкетування щодо виявлення ознак хронічної втоми за методикою Н. Малярської та Ю. Панишко, також дають підстави стверджувати про переважання в учнів ознак розумової хронічної втоми, а не фізичної, та, відзначити що серед обстежених учнів старших класів у більшості юнаків переважає наявність легко вираженої форми синдрому хронічної втоми (54,5%), а у дівчат – помірна вираженість (49%). Важковираженої форми синдрому хронічної втоми виявлено не було.

За тестом самооцінки функціонального стану («Самопочуття, активність, настрої» – САН) нами встановлено, що у досліджуваних учнів старших класів має місце зниження рівня самопочуття (40 балів) і активності (50 балів) в порівнянні з настроєм (63 бали). Не дивлячись на суб'єктивно позитивну оцінку свого стану учнями старших класів та відносно високу оцінку свого настрою, їх самопочуття характеризується наростанням втоми і виснаженням психічних і фізичних функцій, що також є характерним для синдрому хронічної втоми.

Дані, отримані за допомогою розробленого нами тесту щодо визначення психоемоційного стану за зовнішніми ознаками, теж вказують на наявність симптомів емоційної нестійкості в значній кількості учнів старшої школи (76,9% від

загальної кількості обстежуваних).

Враховуючи зазначене вище нами була розроблена авторська методика психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних единоборств на уроках фізичної культури, яка реалізувалась за двома напрямками: тематичний, спрямований на озброєння учнів старшої школи знаннями щодо основних чинників, симптоматики й особливостей прояву синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, адаптаційних механізмів і форм психологічного захисту; практичний, спрямований на зменшення проявів синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, навчання учнів старших класів навичкам саморегуляції негативних психоемоційних станів, самопомоги та взаємодопомоги, подолання стресових ситуацій, налагодження ефективної міжособистісної взаємодії, в тому числі використовуючи методи психорелаксації.

Головними формами й методами роботи було обрано: формування загальних уявлень про оздоровчі методики східних країн, їх значення в житті людини, збереження та зміцнення ментального здоров'я і фізичного розвитку; групову дискусію, індивідуальну роботу, прийоми «активного слухання» тощо. Серед методів психорелаксації ми використовували сугестивну терапію, аутогенне тренування, нервово-м'язова (прогресивна) релаксація, ідеомоторне тренування.

Ефективність авторської методики психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних единоборств на уроках фізичної культури підтверджена шляхом порівняння результатів констатувального та формувального етапів експерименту.

Для формувального етапу експерименту було відібрано контрольну та експериментальну групи учнів старшої школи. Основною підставою для їх розподілу стали результати оцінювання проявів синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості в учнів старшої школи. Методом ранжування із загальної вибірки учнів старших класів було відібрано 40 осіб з проявами хронічної втоми та психоемоційної нестійкості. Контрольну та експериментальну групи сформовано по 20 осіб у кожній.

До контрольної групи (КГ) увійшли 16 учнів з легким і 4 з помірними рівнями прояву синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, що складає 80% та 20% відповідно.

До експериментальної групи (ЕГ) увійшли 15 осіб з легко вираженою формою синдрому хронічної форми та психоемоційної нестійкості, що складає 75% від загальної кількості учасників ЕГ та 5 учнів старшої школи з помірними рівнями прояву синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, що складає 25% учасників даної групи.

Після закінчення занять за розробленою авторською методикою із використанням методів психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних единоборств на уроках фізичної культури було проведено контрольний етап експериментального дослідження.

На контрольному етапі експерименту нами було отримано результати, які свідчать про підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми. Так, у експериментальній групі суттєво зменшилася кількість учнів старших класів з легким та помірним ступенем СХВ та психоемоційної нестійкості: у 65% діагностовано легкий ступінь вираженості СХВ та психоемоційної нестійкості (до початку експерименту таких учнів було 75%), у 10% – помірний (до початку експерименту таких учнів було 25%) та виявлено 5 учнів, у яких були відсутні СХВ та психоемоційної нестійкості, що складає 25% від загальної кількості осіб експериментальної групи (на початку експерименту до складу групи не входили учні старших класів у яких були відсутні СХВ та психоемоційної нестійкості) (рис.1).



Рис. 1. Розподіл учнів ЕГ в залежності від тяжкості проявів СХВ та психоемоційної нестійкості до та після формувального експерименту (у %)

Натомість результати серед учасників контрольної групи були менш позитивними: кількість учнів з легким ступенем вираженості СХВ та психоемоційної нестійкості зменшилася (14 осіб, 70%), з помірним ступенем вираженості

СХВ та психоемоційної нестійкості лишилася на тому ж рівні (4 особи, 20%), і, нажалю, з'явилося двоє учнів з важким ступенем вираженості проявів СХВ та психоемоційної нестійкості (10%).

Здійснений аналіз результатів дослідження показав, що після проведення формувального етапу експерименту в експериментальній групі відбулися позитивні зміни (у напрямку мінімізації) і зниження виявів синдрому хронічної втоми та психоемоційної нестійкості, що підтверджує результативність впровадженої авторською методикою психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старшої школи з синдромом хронічної втоми в процесі навчання прийомів східних єдиноборств на уроках фізичної культури.

Водночас дане дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. **Перспективи** подальших досліджень вбачаємо у вивченні ефективності використання методів психорелаксації як засобу підвищення психоемоційної стійкості для різних статевих-вікових груп населення.

Література:

1. Білик, В., Омельчук, О., & Челнокова, М. (2024). Використання методів саморегуляції стресових станів як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(178)), 17-21. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03)
2. Дьоміна, Ж., & Омельчук, О. (2023). Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (12(172)), 73-77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13)
3. Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/news/moz-z-iakymy-problemamy-mentalnoho-zdorovia-mozhna-i-potribno-zvertatysia-do-simeinykh-likariv-ta-pediatriv>
4. Мудрик А.Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
5. Самойлов І.С., Небож І.В. Вплив методики навчання східних єдиноборств на показники функціонального стану студенток 17-18 років *Сучасні інформаційні технології та телекомунікаційні мережі : тези доповідей 57-ої конф. молодих дослідників. Одеса, 2022. 94-96.*
6. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. 9(1)*. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471>
7. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2006. 204 с.
8. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»), 2022. 7 (25). 554-567.
9. Delamater A.M., Guzman A., Aparicio K. Mental health issues in children and adolescents with chronic illness. *Int J Hum Rights Healthc.* 2017. 10. 163–173.
10. Juengsiragulwit D. Opportunities and obstacles in child and adolescent mental health services in low- and middle-income countries: a review of the literature. *WHO South-East Asia J Public Health.* 2015. 4(2):110-122. doi: 10.4103/2224-3151.206680.
11. Campo J.V., Bridge J.A., Fontanella C.A. Access to mental health services implementing an integrated solution. *JAMA Pediatr.* 2015. 1.169(4):299-300. doi: 10.1001/jamapediatrics.2014.3558.
12. Manwell L.A., Barbic S.P., Roberts K., Durisko Z., Lee C., Ware E., McKenzie K. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open.* 2015. 5(6):e007079. doi: 10.1136/bmjopen-2014-007079.

References

1. Bilyk, V., Omelchuk, O., & Chelnokova, M. (2024). Using methods of self-regulation of stressful states as a means of increasing psycho-emotional stability of high school pupils in the process of physical education. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (5(178)), 17-21. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03) (in Ukrainian).
2. Domina, Z., & Omelchuk, O. (2023). The phenomenon of stress resistance as a leading factor in preserving the health of schoolchildren. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (12(172)), 73-77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13) (in Ukrainian).
3. Unified web portal of executive authorities of Ukraine. Access mode: <https://www.kmu.gov.ua/news/moz-z-iakymy-problemamy-mentalnoho-zdorovia-mozhna-i-potribno-zvertatysia-do-simeinykh-likariv-ta-pediatriv>
4. Mudryk A.B. (2022) *Psyhoholohiia zaleznoi povedinky : navchalnyi posibnyk [Psychology of addictive behavior]*. Lutsk : PP Ivaniuk V.P., 2022. 236 s.
5. Samoilov I.S., Nebozh I.V. (2022) *Vplyv metodyky navchannia skhidnykh yedynoborstv na pokaznyky funktsionalnoho stanu studentok 17-18 rokiv [Influence of eastern martial teaching methods on functional status indicators of 17-18 year students]* Suchasni informatsiini tekhnolohii ta telekomunikatsiini merezhi : tezy dopovidei 57-oi konf. molodykh doslidnykiv. Odessa, 2022. 94-96.
6. Sokhor N., Jasnij O, Smashna O., Hashimova N. (2024) The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review) *Psychosomatic Medicine and General Practice* 9(1). DOI: 10.26766/pmgp.v9i1.471 Available at: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> (in Ukrainian).

7. Tytarenko T.M., Liepikhova L.A. (2006) Psykhoholichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: naukovo-metodychnyi posibnyk. [Psychological prevention of stress overload among school youth] K. : Milenium, 2006. 204 s.
8. Yatsyna O.F. (2022) Impact of war on mental health: signs of psychological trauma of children and adolescents. Perspectives and Innovations of Science (Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine"). 7 (25). 554-567. (in Ukrainian).
9. Delamater A.M, Guzman A., Aparicio K. (2017) Mental health issues in children and adolescents with chronic illness. Int J Hum Rights Healthc. 2017. 10. 163–173.
10. Juengsiragulwit D. (2015) Opportunities and obstacles in child and adolescent mental health services in low- and middle-income countries: a review of the literature. WHO South-East Asia J Public Health. 4(2):110-122. doi: 10.4103/2224-3151.206680..
11. Campo J.V., Bridge J.A., Fontanella C.A. (2015) Access to mental health services implementing an integrated solution. JAMA Pediatr. 169(4):299-300. doi: 10.1001/jamapediatrics.2014.3558
12. Manwell L.A., Barbic S.P., Roberts K., Durisko Z., Lee C., Ware E., McKenzie K. (2015) What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. BMJ Open. 5(6):e007079. doi: 10.1136/bmjopen-2014-007079.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).08)

Бобровник В.І.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0003-1254-4905**

Ткаченко М.Л.

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики,
зимових видів та велосипедного спорту.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0001-6511-9107**

Пугачов Д.О.

**аспірант кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

ORCID ID 0009-0006-9838-3696

СУЧАСНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ (800, 1500 м) НА ОСНОВІ РОЗРОБКИ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТИЖНЕВИХ МІКРОЦИКЛІВ ЕТАПІВ У ВЕСНЯНО-ЛІТНЬОМУ ПІДГОТОВЧОМУ ТА ЛІТНЬОМУ ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДАХ ТРЕТЬОГО РОКУ ТРЕНУВАНЬ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасний спортивний календар дає можливість кваліфікованим бігунам на середні дистанції, починаючи з весняно-літнього підготовчого та літнього змагального періоду (з квітня та закінчуючи жовтнем) брати активну участь у змаганнях.

Особливістю весняно-літнього змагального періоду на сьогодні є участь у змаганнях щотижня по 1-2 рази, тому розробка модельних тижневих мікроциклів, пов'язаних із максимальним проявом необхідних фізичних здібностей (швидкісно-силових та спеціальної витривалості), повинні базуватися на виконанні спеціальних вправ у зонах інтенсивності (95-98% від особистого результату) у тренувальному процесі. У зв'язку з цим розробка тренувальних мікроциклів у весняно-літньому змагальному періоді є актуальною.

На основі узагальнення передового теоретичного та практичного досвіду, аналізу науково-методичної літератури, індивідуальних планів підготовки бігунів на середні дистанції та анкетного опитування провідних тренерів України з бігу на витривалість (середні та довгі дистанції) і радіотелеметрії було підібрано вправи бігового характеру для розвитку (загальної витривалості, спеціальної витривалості, швидкісних якостей) та скореговано методіку їх застосування для бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, також було розроблено сім модельних тижневих мікроциклів тренувань бігунів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: інструментальний метод, радіотелеметрія, етап спеціалізованої базової підготовки, сучасні технології підготовки, компоненти фізичних якостей, модельний тренувальний тижневий мікроцикл, біг на середні дистанції, зони інтенсивності.

Bobrovnyk V.I., Tkachenko M.L., Puhachov D.O. Modern technology for training qualified runners for middle distances (800, 1500 m) based on the development of model training microcycles of the stages of spring-summer preparatory and summer competition periods of the third year of training of the stage of specialized basic training. The modern sports calendar enables qualified middle-distance runners, starting from the spring-summer preparatory and summer competition period, to actively participate in competitions starting from April and ending in October.