

10. Ovcharenko Sergij, Ponomarenko Kirilo (2024). The current state of the problem of building the structure and content of special physical training of qualified volleyball players in the conditions of the remote training process. *Sportivnij visnik Pridniprov'ya*. № 1. S.147-158. (in Ukrainian).
11. Radchenko O.V., Radchenko S.V., Dmitruk V.S., Kovalchuk V.Ya. (2021). Study of physical fitness of volleyball players of student teams of various playing roles. *Sportivni igri*. 3(21), 50-59. doi: 10.15391/si.2021-3.06
12. Rakovska I.A., Mitova O.O. (2014) Ways to improve the effectiveness of teaching the theory and technique of volleyball at the Institute of Physical Culture and Sports. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya nacyi*. 2014. Vip. 18(1). S. 247-253.
13. Turovskij, V.V., Nosko, M.O., Yermakov, S.S., Osadchij, O.V., Garkusha, S.V., Hristenko G.O. (2009). *Volleyball: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile*. K.: FVU. 168 s. (in Ukrainian).
14. Shepotina N.Yu., Polishuk V.M. *Theory and methods of teaching sports games (volleyball)*. Metodichni rekomendaciyi. Vinnicya. VDPU imeni Mihajla Kocyubinskogo. 50 s. (in Ukrainian).
15. Yuriy, Briskin, Maryan, Pityn, Olha, Zadorozhna (2013). Significance of the components of fencers' academic education at the stage of prior basic training. *Physical Activity Health and Sport*, 4(14), 41–49

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).27)
УДК: 796/37.09

Москаленко Н.В.

<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Мацола К.В.

<https://orcid.org/0000-0001-8349-7064>

здобувач третього рівня вищої освіти

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті представлено результати анкетного опитування вихователів закладів дошкільної освіти. **Мета дослідження** – визначити ставлення педагогічних працівників до організації фізичного виховання у закладах дошкільної освіти для пошуку шляхів підвищення його ефективності. Результати дослідження показали, що у закладах дошкільної освіти використовуються освітні програми, які враховують різні аспекти розвитку, навчання і виховання дітей раннього та дошкільного віку у різноманітних формах фізичного виховання. При цьому вихователі вказують на труднощі застосування всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи при дистанційній організації навчального процесу. Крім того, основними труднощами в організації фізичного виховання визначені: нестача інвентаря та обладнання, слабка матеріально-технічна база, недостатнє науково-методичне забезпечення, недостатньо знань для організації занять та інші. Отримані дані свідчать про необхідність модернізації матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, педагогічні працівники, дошкільники, удосконалення, умови.

Moskalenko N.V., Matsola K.V. Attitude of pedagogical workers to the organization of physical education in preschool educational institutions. The article presents the results of a questionnaire survey of preschool teachers. **The purpose of the study** is to determine the attitude of pedagogical workers to the organization of physical education in preschool institutions in order to find ways to increase its effectiveness. The results of the study showed that preschool institutions use educational programs that take into account various aspects of the development, education and care of children of early and preschool age in various forms of physical education. At the same time, teachers point out the difficulties of using all forms of physical education and health work in the remote organization of the educational process. In addition, the main difficulties in the organization of physical education are identified as: lack of inventory and equipment, weak material and technical base, insufficient scientific and methodological support, insufficient knowledge for organizing classes, and others. Moreover, there are difficulties with human resources of physical education. Less than half of kindergartens have a physical education instructor. The data obtained indicate the need to modernize the material and technical, scientific and methodological support of physical education of preschool children. Teachers offered some ways of improving physical education process in kindergartens.

Key words: physical education, preschool teachers, preschoolers, improvement, conditions.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Фізичне виховання є основою всебічного розвитку особистості. Однак, організація роботи з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти потребує вдосконалення. Про це свідчить постійне зниження стану здоров'я дошкільників, що вказує на кризову ситуацію у системі дошкільного фізичного виховання, яка пов'язана з недостатньою можливістю доступу дітей до дошкільної освіти, обмеженою руховою активністю та розумовою діяльністю, недосконалою нормативно-правовою базою, а також невідповідністю сучасних вимог, запитів і потреб суспільства [6; 7; 10].

У системі дошкільної освіти функціонує науково обґрунтована й апробована система фізичного виховання дітей дошкільного віку. Однак реалії сьогодення свідчать, що зараз склалася ситуація, коли необхідно удосконалювати й оптимізувати процес фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку [1; 2; 5; 9].

Виховання здорової дитини нині є найбільш актуальною проблемою у зв'язку з поглибленням екологічних, економічних і соціальних проблем, епідемією COVID-19, воєнними діями на території нашої держави. При цьому, не зважаючи на існуючі глобальні проблеми, в Україні продовжується науковий пошук шляхів удосконалення фізичного виховання підростаючого покоління. В даний час формуються та реалізуються нові підходи до складання державних стандартів, освітніх програм, відбувається перебудова змісту освіти взагалі [8; 14; 15].

Наразі посилюється потреба в оновленні змісту програм розвитку дітей дошкільного віку, реалізації оновленого базового компоненту дошкільної освіти, розробленні програм із формування наскрізних умінь дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, враховуючи зміст державних стандартів дошкільної освіти [11] та початкової освіти [12]. Особливої уваги набуває здійснення компетентнісного, особистісно-орієнтованого, інтегрованого, діяльнісного, інклюзивного підходів у фізичному вихованні дошкільників.

Таким чином, стан вітчизняної дошкільної освіти характеризується необхідністю системних перетворень, пов'язаних із новими вимогами до освіти дітей раннього та дошкільного віку, діяльності закладу дошкільної освіти, усіх учасників освітнього процесу – суспільства, вихователів ЗДО, дітей та їхніх батьків [3; 4; 11; 13].

Одним із аспектів, який необхідно враховувати при модернізації змісту освіти, є думка педагогів, їхнє ставлення до організації навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, пропозиції щодо удосконалення їх змісту тощо.

Мета дослідження – визначити ставлення педагогічних працівників до організації фізичного виховання у закладах дошкільної освіти для пошуку шляхів підвищення його ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення ставлення педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до організації фізичного виховання нами проведено анкетування, у якому взяли участь 99 осіб, з яких 90 – вихователів, 9 – інструкторів по фізичній культурі.

Серед опитаних 16,2% є молодими фахівцями, мають стаж педагогічної роботи до 5 років. По 23,2% респондентів мають, відповідно, стаж роботи від 6 до 10 років та від 11 до 20 років. 20,2% опитаних працюють від 21 до 30 років, 14,1% – від 31 до 40 років. Найменше осіб (3,1%) мають стаж роботи більше 40 років.

Більше половини педагогічних працівників (57,6%) мають вищу освіту, 19,1% – фахову передвищу, 21,2% – професійну і 2% – неповну вищу.

Серед опитаних визначено фахівців високої кваліфікації: 7,1% мають вищу кваліфікаційну категорію, 12,1% – першу, 19,2% – другу, 8,1% вихователів мають педагогічне звання «вихователь-методист», 3% – «старший вихователь» і 1% – вчитель-методист.

Переважає більшість закладів дошкільної освіти, в яких працюють респонденти (73,7%) знаходяться у місті, 26,3% – у сільській місцевості.

Нами визначено, що лише 34,3% ЗДО працюють в режимі повного дня, 31,3% закладів працюють тільки декілька годин на день, 29,3% – працюють дистанційно, в 1% створено освітній простір на базі школи, 2% – не працюють і 2% – мають змішану форму навчання.

У ході опитування нас цікавило за якими освітніми програмами працюють заклади дошкільної освіти. Визначено, що найбільше ЗДО (38,3%) працюють за програмою «Українське дошкільля», 33,3% – за програмою «Дитина», 12,1% – за програмою «Стежинки у Всесвіт», 6,1% – «Я у Світі», 5,2% – «Дитина в дошкільні роки», 3% – за Базовим компонентом дошкільної освіти і 2% – за програмою «Впевнений старт». Слід зазначити, що 80,8% опитаних вказали, що вони задоволені змістом програми, за яким працює їх заклад освіти і вважають, що вона враховує вікові особливості дитини та спрямована на фізичний, інтелектуальний, психічний, соціальний, духовний розвиток.

Серед форм фізичного виховання, які проводяться у дитячих садках, визначені: ранкова гімнастика (94,9%); фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи (93,9%); фізкультурне заняття (91,9%); рухливі ігри (90,9%); спортивні розваги (82,8%); дні і години здоров'я (67,7%).

При цьому педагогічні працівники вказали, що важко застосовувати всі форми фізичного виховання при дистанційній організації роботи ЗДО.

Основний зміст фізичного виховання в ЗДО становлять: розвиток фізичних якостей (90,9%), навчання основних рухів (89,9%), ігри та естафети (83,8%), вправи з різних видів спорту (50%), танці (33,3%), дитячий фітнес (8,1%).

53,5% фахівців вказали, що в ЗДО достатньо обладнання та інвентаря для проведення занять фізкультурного спрямування, 40,4% – вказали, що не в повній мірі і 6,1% – зазначили, що не вистачає.

На питання «Чи передбачено у Вашому закладі посаду інструктора з фізичної культури?» лише 43,4% опитаних відповіли «так, і він працює», 25,2% відповіли «так, але немає фахівця» і 31,3% відповіли, що не передбачено. Отже, можна говорити про дефіцит кадрів в сфері дошкільного фізичного виховання.

Серед труднощів з організаційним супроводом різних форм занять з фізичного виховання виділяються: нестача інвентаря та обладнання (32,3%), слабка матеріально-технічна база (19,2%), недостатнє науково-методичне забезпечення (10,1%), недостатньо знань для організації занять (5%), недостатня кількість годин, що виділяються на заняття (1%). 32,4% респондентів вказали, що труднощів не мають.

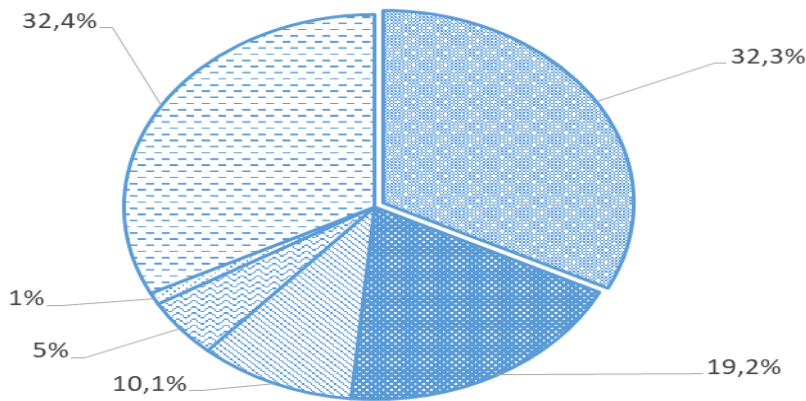


Рис. 1. Труднощі, з якими стикаються педагогічні працівники ЗДО (n=99) при організації занять з фізичного виховання, %

Примітки: - нестача інвентаря та обладнання; - слабка матеріально-технічна база; - недостатнє науково-методичне забезпечення; - недостатньо знань для організації занять; - недостатня кількість годин, що виділяються на заняття; - не має спеціалізованих фахівців.

Державний стандарт дошкільної освіти ґрунтується на формуванні компетентностей дитини, які у більшому забезпечать здатність дитини до навчання у школі. 68,6% вихователів зазначили, що приділяють увагу формуванню компетентностей дітей.

Серед сучасних методів і технологій, які педагоги використовують у своїй роботі, визначено: ігрові технології навчання (77,8%); інтегрований підхід (76,8%); інтерактивні методи (66,7%); диференційований підхід (48,5%); гендерний підхід (32,3%); проєктне навчання (19,2%); фітнес-технології (3%); технології олімпійської освіти (3%).

У ході опитування педагогам було запропоновано оцінити умови, створені в закладі, для здійснення дошкільної освіти та виховання дітей. На високому рівні оцінили 23,2% опитаних, на достатньому – 63,6%, на середньому – 12,1%, на задовільному – 1%.

При цьому, 64,6% респондентів вважають, що в ЗДО створені умови для розвитку індивідуальних здібностей дітей, в т.ч. завдяки додатковим освітнім послугам, 31,3% вважають, що частково і 4% вказали, що не створені.

Також нас цікавило чи створені умови в ЗДО для фізичного розвитку дітей та зміцнення їх здоров'я. 66,7% опитаних вказали, що створені, 31,3% - частково, 2% - вказали, що ні.

На думку опитаних основними шляхами вдосконалення навчально-виховного процесу, зокрема з фізичного виховання, у закладі дошкільної освіти будуть:

- удосконалення навчально-матеріальної бази (73,7%);
- впровадження інноваційних засобів, методів організації навчальних занять (62,6%);
- збільшення фінансування сфери освіти і фізичного виховання (52,5%);
- розширення форм роботи для формування фізичного, соціального і психічного здоров'я вихованців (42,4%);
- розширення форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми (41,4%);
- удосконалення навчально-методичного забезпечення освітнього процесу (30,3%);
- удосконалення змісту програм навчання і виховання (12,1%).

Таким чином, можна зробити висновок щодо необхідності пошуку підходів до удосконалення фізичного виховання в закладах дошкільної освіти відповідно до сучасних потреб суспільства.

Висновки. Проведене опитування педагогічних працівників закладів дошкільної освіти свідчить про наявність певних проблем, пов'язаних з організацією фізичного виховання. Це, зокрема, слабка матеріально-технічна, науково-методична і кадрова забезпечення. У менш ніж половині закладів освіти фізичне виховання викладає фахівець зі спеціальною освітою. А ті вихователі, які проводять фізкультурні заняття, стикаються з організаційними труднощами, недостатністю знань для проведення таких занять. Крім того, організація дистанційного режиму дитячих садків майже унеможлиблює проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, знижує зацікавленість дітей і батьків у руховій активності. Респонденти наголошують на необхідності створення відповідних умов для виховання і освіти дітей дошкільного віку, удосконалення навчально-матеріальної бази закладів, збільшення фінансування галузі, запровадження різних форм роботи закладів дошкільної освіти в сфері впливу на фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я вихованців, удосконалення змісту освітніх програм.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку підходів до оновлення змісту програм навчання і виховання для закладів дошкільної освіти.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга; 2019. 467 с.

2. Гаращенко Л.В., Шинкар Т.Ю. Методичне забезпечення фізичного виховання та здоров'язбереження в закладі дошкільної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 2. С. 143-146. Режим доступу: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.29>
3. Гулюк Н.О., Пальчук М.Б. Сучасна концепція системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Вип. 3 (175). С. 71 – 76. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).12)
4. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку / Національна академія педагогічних наук України. Київ: ФОРМ-Вісник, 2020. 44 с.
5. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2019. № 1 (64). С. 130 – 134. Режим доступу: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Ped-visnyk-64-2019-25.pdf>
6. Москаленко Н.В., Полякова А.В., Сидорчук Т.В. Рухова активність дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти різного типу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 К(113). С. 217–23.
7. Пангелова Н., Рубан В., Кусай М. Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5К(134). С. 97–106.
8. Пангелова Н., Круцевич Т., Пангелов Б., Рубан В. Особливості морфологічного і психофізичного стану дітей 6-річного віку як складових готовності до шкільного навчання. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. №1. С. 75 – 82. Режим доступу: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
9. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно-розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... докт.наук з фіз.виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2014. 445 с.
10. Пасічник В.М. Пасічник В.Р. Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. 2022. №4(26). С. 28–39. Режим доступу: doi: 10.15391/si.2022-4.03
11. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти), нова редакція: наказ Міністерства освіти і науки України № 33 від 12.01.2021 р. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text>
12. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: постанова Кабінету міністрів України від 21.02.2018 р. № 87. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#n12>
13. Рейпольська О.Д., Гудим І.М., Зайцева Л.І., Луценко І.В., Луценко В.О., Цветкова Г.Г. Освітнє середовище закладу дошкільної освіти: технології проєктування: навч.-метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД; 2021. 222 с.
14. Сисоєва С.О., Рейпольська О.Д. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку: новий погляд: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 27 лютого 2020 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2(1). С. 1–10. Режим доступу: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-2-2>
15. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*. 2020. Vol. 9(1). P. 73–88.

References

1. Vilchkovskiy E.S., Kurok O.I. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and methods of physical education of preschool children: textbook]: pidruchnyk. Sumy. [In Ukrainian]
2. Harashchenko L.V., Shynkar T.Iu. (2021). *Metodychne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia ta zdoroviazberezhennia v zakladi doshkilnoi osvity* [Methodological support for physical education and health preservation in a preschool educational institution]. *Innovatsiina pedahohika*, 31. T. 2: 143-146. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.29> [In Ukrainian]
3. Huliuk N.O., Palchuk M.B. (2024). *Suchasna kontseptsiia systemy fizychnoho vykhovannia v zakladakh doshkilnoi osvity* [Modern concept of the physical education system in preschool educational institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 3 (175): 71 – 76. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).12) [In Ukrainian]
4. *Kontseptsiia osvity ditei rannoho ta doshkilnoho viku* [Concept of early childhood education and preschool education] / Natsionalna akademiiia pedahohichnykh nauk Ukrainy. Kyiv, 2020. [In Ukrainian]
5. Krasiuk L. (2019). *Fizychno vykhovannia ditei doshkilnoho viku yak pedahohichna problema* [Physical education of preschool children as a pedagogical problem]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V.O. Sukhomlyns'koho. Pedahohichni nauky*, 1 (64): 130 – 134. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Ped-visnyk-64-2019-25.pdf> [In Ukrainian]
6. Moskalenko N.V., Poliakova A.V., Sydorchuk T.V. (2019). *Rukhova aktyvnist ditei, yaki vidviduiut zaklady doshkilnoi osvity riznoho typu* [Physical activity of children attending preschool educational institutions of various types]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 5 K(113): 217–23. [In Ukrainian]
7. Panhelova N., Ruban V., Kusai M. (2021). *Rukhova aktyvnist yak chynnyk formuvannia harmoniinoi osobystosti doshkilnyka* [Motor activity as a factor in the formation of a harmonious personality of a preschooler]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 5K(134): S. 97–106. [In Ukrainian]
8. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelov B., Ruban V. (2023). *Osoblyvosti morfofunktsionalnoho i psykhofizychnoho stanu ditei 6-richnoho viku yak skladovykh hotovnosti do shkilnoho navchannia* [Peculiarities of the morphofunctional and psychophysical state of 6-year-old children as components of readiness for schooling]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, 1: 75 – 82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82> [In Ukrainian]
9. Panhelova N.Ie. (2014). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannia harmoniino-rozvyvnoyi osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia* [Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed child in the process of physical education] [In Ukrainian]

personality of a preschool child in the process of physical education]: dys. ... dokt.nauk z fiz.vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. [In Ukrainian]

10. Pasichnyk V.M. Pasichnyk V.R. (2022). Perspektyvy udoskonalennia fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnogo viku zasobamy sportyvnykh ihor [Prospects for improving the physical education of preschool children using sports games]. Sportyvni ihry, 4(26): 28–39. doi: 10.15391/si.2022-4.03 [In Ukrainian]

11. Pro zatverdzhennia Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity (Derzhavnoho standartu doshkilnoi osvity), nova redaktsiia [On approval of the Basic Component of Preschool Education (State Standard of Preschool Education), new edition]: nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 33 vid 12.01.2021 r. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text> [In Ukrainian]

12. Pro zatverdzhennia Derzhavnoho standartu pochatkovoї osvity [On approval of the State Standard of Primary Education]: postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 21.02.2018 r. № 87. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#n12> [In Ukrainian]

13. Reipolska O.D., Hudym I.M., Zaitseva L.I., Lutsenko I.V., Lutsenko V.O., Tsvietkova H.H. (2021). Osvitnie seredovyshe zakladu doshkilnoi osvity: tekhnolohii proiektuvannia [Educational environment of a preschool educational institution: design technologies]: navch.-metod. posib. Kropyvnytskyi. [In Ukrainian]

14. Sysoieva S.O., Reipolska O.D. (2020). Kontseptsiiia osvity ditei rannoho ta doshkilnogo viku: novyi pohliad [The concept of early childhood education: a new perspective]: Naukova dopovid na zasidanni Prezydii NAPN Ukrainy 27 liutoho 2020 r. Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 2(1): 1–10. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-2-2> [In Ukrainian]

15. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. (2020). Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology, 9(1): 73–88.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).28)

Мохунько Олександр

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid: 0000-0002-0793-2922

Гаврилова Наталія

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid: 0000-0001-6630-5657

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ХРОНІЧНЕ НЕДОСИПАННЯ СТУДЕНТІВ. МЕТОДИ БОРОТЬБИ З БЕЗСОННЯМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Протягом тижня кожен може іноді відчувати втому, і причини цього часто цілком очевидні, включаючи пізній вечір, ранній початок, порушення сну або стрес. Але деякі студенти постійно відчують втому, незважаючи на хороший сон. Постійна втома та виснаження не є нормальними і можуть завдати шкоди психічному та фізичному здоров'ю.

Відсутність сну, спричинена стресом, є серйозною проблемою серед студентів. Цей стан має безліч негативних наслідків для здоров'я та академічної успішності. Розглянемо вплив стресу на сон студентів і як це впливає на їхнє життя.

Вплив стресу на сон студентів в своєму прояві має такі ефекти як: фізіологічні ефекти стресу: підвищений рівень кортизолу, стрес викликає викид кортизолу, гормону стресу, який ускладнює розслаблення та засинання. Також реагує симпатична нервова система її активізація внаслідок стресу призводить до підвищеного серцебиття та підвищеної готовності організму до дій, що заважає засинанню. Психологічні ефекти стресу проявляються станом занепокоєння і тривоги, стрес часто супроводжується думками про проблеми та майбутні завдання, які заважають розслабитися. Тривалий стрес може призвести до депресивних станів, які негативно позначаються на якості сну. Соціальні та поведінкові фактори виявляються через навчальне навантаження, високі вимоги навчання, підготовки до іспитів та виконанні завдань які збільшують рівень стресу. Часто студенти через навчання та соціальне життя нехтують регулярним режимом сну, що погіршує його якість і порушує сам режим дня. Відбуваються великі наслідки нестачі сну які проявляються через зниження імунітету, хронічний недосип знижує опірність організму до інфекцій. З'являється великий ризик захворювань. Нестача сну пов'язана з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, діабету та ожиріння. На психічному здоров'ї відображаються когнітивні порушення. Нестача сну погіршує пам'ять, концентрацію та здатність до навчання. Емоційна нестабільність призводить до недосипання посилює почуття тривоги, депресію та дратівливість. Академічна успішність також не стоїть осторонь: значно знижується ефективність навчання. Нестача сну впливає на здатність засвоювати нову інформацію і знижує продуктивність. З'являється погана успішність: студенти, які страждають від недосипання, часто показують найгірші результати на іспитах та у навчанні загалом.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, безсоння, сон, методи, стрес, тривожність, шляхи подолання.

Mokhunko Oлександр, Havrylova Nataliia. Factors affecting chronic lack of sleep among students. Methods of combating insomnia during university studies. Everyone can feel tired at times during the week, and the reasons for this are often quite obvious, including late nights, early starts, sleep disturbances or stress. But some students feel tired all the time,