

**ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГА МАЙБУТНЬОГО:
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ, ЦІННОСТІ
ТА МІЖНАРОДНИЙ РАКУРС**

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Луцьк 2025

Формування педагога майбутнього: виклики сьогодення, цінності та міжнародний ракурс: колективна монографія / Н. Денисенко, С. Марчук, І. Чемерис, Г. Голя, І. Кліш, М. Юхименко, М. Козігора, І. Ковальчук, О. Федорчук. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2025. 244 с.

Formation of the teacher of the future: current challenges, values and international perspective: collective monograph / N. Denysenko, S. Marchuk, I. Chemerys, G. Golya, I. Klish, M. Yukhymenko, M. Kozigora, I. Kovalchuk, O. Fedorchuk. Lutsk: individual proprietor Mazhula Yu. M., 2025. 244 p.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол № 12 від 21.05.2025).

Рецензенти:

Ольга Гончарук – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики початкової освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

Альона Лещенко – доктор філософських наук, професор, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та інноваційної педагогіки Херсонської державної морської академії

Євгенія Дурманенко – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ISBN 978-617-8279-55-4

Монографія «Формування педагога майбутнього: виклики сьогодення, цінності та міжнародний ракурс» присвячена комплексному аналізу професійної підготовки педагогів, який поєднує міжнародний досвід освітніх систем, національну педагогічну традицію та актуальні соціокультурні виклики, зокрема пов'язані з війною, інклюзією, цифровізацією та зростанням психоемоційного навантаження в освітньому середовищі.

У центрі уваги авторського колективу – міжнародні моделі підготовки педагогів (зокрема вчителів фізичної культури) та можливості їх імплементації в українську систему освіти; філософське та історіографічне осмислення педагогічної спадщини Григорія Сковороди як джерела сучасного здоров'язбережувального і гуманітарного виховання; психологічні аспекти формування спортивних пар серед студентської молоді; психологічні чинники професійної стійкості педагога, у тому числі в роботі з посттравматичними станами студентської молоді; роль гри в інклюзивному навчальному середовищі як інструменту соціалізації; формування іншомовної комунікативної компетентності як критично важливого елементу академічної мобільності та міжкультурної взаємодії; застосування психофізіологічних засобів розвитку спортивної майстерності на стику педагогіки, психології та медицини; підтримка студентів із травматичним досвідом війни через освітні реабілітаційні програми.

Монографія створена на перетині науки та практики, вона відображає пошук нових педагогічних смислів, відповідей на виклики часу та акцентує увагу на ролі вчителя як морального, комунікативного й культурного лідера. Видання буде корисним для науковців, викладачів, студентів педагогічних та гуманітарних спеціальностей, освітніх управлінців, психологів, фахівців фізичного виховання та всіх, хто прагне розвивати інноваційне, етично й культурно орієнтоване освітнє середовище.

ISBN 978-617-8279-55-4

UDC 378.147:37.013:37.013.7

© Н. Денисенко, С. Марчук, І. Чемерис та ін., 2025

© Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2025

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Розділ 1 <i>Наталія Денисенко</i> Міжнародний досвід підготовки вчителів фізичної культури та перспективи його імплементації в українську освітню систему.....	7
Розділ 2 <i>Сергій Марчук, Ірина Чемерис</i> Здоров'язбережувальний потенціал філософсько-педагогічної спадщини Григорія Сковороди в контексті сучасної освіти.....	34
Розділ 3 <i>Галина Голя</i> Психологічні аспекти формування спортивних сімейних пар у процесі професійної підготовки у закладі освіти.....	88
Розділ 4 <i>Ірина Кліш</i> Гра як ключ до рівності: інклюзивна освіта й соціалізація у світі нових викликів.....	112
Розділ 5 <i>Юхименко Михайло</i> <i>Науковий керівник – Наталія Белікова</i> Формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту в умовах закладу вищої освіти.....	133
Розділ 6 <i>Марія Козігора</i> Програми підтримки здобувачів вищої освіти у подоланні наслідків моральної травми під час війни.....	161
Розділ 7 <i>Ірина Ковальчук, Оксана Федорчук</i> Сучасний погляд на засоби підвищення спортивної майстерності: психофізіологічний аспект.....	194

CONTENT

Preface.....	5
Chapter 1 <i>NATALIA DENYSENKO</i> INTERNATIONAL EXPERIENCE IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER TRAINING AND PROSPECTS FOR ITS IMPLEMENTATION IN THE UKRAINIAN EDUCATION SYSTEM.....	7
Chapter 2 <i>SERHII MARCHUK, IRYNA CHEMERYS</i> HEALTH-PRESERVING POTENTIAL OF HRYHORII SKOVORODA'S PHILOSOPHICAL AND PEDAGOGICAL HERITAGE IN THE CONTEXT OF MODERN EDUCATION.....	34
Chapter 3 <i>HALYNA HOLYA</i> PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF SPORTS FAMILY COUPLES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION.....	88
Chapter 4 <i>Iryna Klish</i> PLAY AS A KEY TO EQUALITY: INCLUSIVE EDUCATION AND SOCIALIZATION IN THE FACE OF NEW CHALLENGES.....	112
Chapter 5 <i>Yukhymenko Mykhailo</i> <i>Scientific Supervisor: Belikova Natalia</i> THE FORMATION OF FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	133
Chapter 6 <i>Mariia Kozihora</i> SUPPORT PROGRAMS FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS IN OVERCOMING THE EFFECTS OF MORAL TRAUMA DURING WAR....	161
Chapter 7 <i>Iryna Kovalchuk, Oksana Fedorchuk</i> A MODERN VIEW ON THE WAYS OF IMPROVING SPORTS SKILLS: PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECT	194

Передмова

Сучасний світ переживає глибокі трансформації, які охоплюють усі сфери життя – від соціально-економічної до духовно-культурної. Освіта, як базовий інститут формування людського капіталу, опинилася у центрі цих змін, що вимагають не лише перегляду методологічних та організаційних підходів, а й переосмислення самої ролі педагога. Сьогоднішній учитель – це не просто носій знань, а провідник гуманітарних цінностей, медіатор між культурними контекстами, фахівець, здатний до гнучкого мислення, психологічної витривалості й інноваційної діяльності. Саме цій новій якості професійної майстерності присвячена колективна монографія «Професійна майстерність сучасного педагога: виклики, гуманітарні орієнтири та міжнародний досвід».

Монографія є спробою комплексного осмислення процесів професійного становлення педагога у світі, що постійно змінюється. У центрі наукової уваги – цілісна особистість учителя, його компетентності, професійні й особистісні якості, здатність до ефективної міжкультурної комунікації, збереження психоемоційної рівноваги, реагування на кризові ситуації та виклики, пов'язані з війною, інклюзією, цифровізацією та глобалізацією. Такий підхід дозволяє не лише теоретично обґрунтувати новітні моделі професійної підготовки, але й сформулювати практичні рекомендації щодо удосконалення освітньої політики та підвищення якості педагогічної діяльності.

Актуальність монографії визначається декількома взаємопов'язаними чинниками. По-перше, сучасна українська освіта переживає період серйозних випробувань, пов'язаних із воєнною агресією, внутрішньою міграцією, емоційним виснаженням учасників освітнього процесу та зміною ціннісних орієнтирів. У таких умовах ключового значення набуває формування професійної стійкості педагога, його здатності підтримувати учнів і студентів у кризових ситуаціях, бути носієм стабільності, надії та гуманістичних ідеалів.

По-друге, інтеграція України до європейського освітнього простору потребує осмислення міжнародного досвіду, адаптації успішних практик підготовки педагогічних кадрів до національних реалій, з урахуванням специфіки української педагогічної традиції.

У монографії представлено міждисциплінарний підхід до аналізу професійної майстерності вчителя, що поєднує філософські, психологічні, педагогічні, медичні та соціокультурні аспекти. Авторський колектив розглядає педагога не як функціонального виконавця освітніх завдань, а як морального та культурного лідера, який здатен впливати на формування здорової, етичної та відкритої до змін освітньої системи. Особливу увагу приділено педагогам

фізичної культури – як прикладу професійної групи, яка працює на стику педагогіки, медицини та психології, виконуючи важливу місію збереження фізичного та психічного здоров'я молоді.

Серед розділів монографії заслуговують на окрему увагу:

- порівняльний аналіз міжнародних моделей підготовки вчителів (зокрема у сфері фізичної культури) та можливості їх інтеграції в український контекст;
- інноваційне осмислення педагогічної спадщини Григорія Сковороди як джерела гуманітарного виховання і професійної ідентичності вчителя;
- дослідження психологічних аспектів формування спортивних пар, роль гри в інклюзивному середовищі як чинника соціалізації;
- аналіз психофізіологічних методів розвитку спортивної майстерності;
- особливості підтримки здобувачів освіти, які мають досвід моральної чи травматичної втрати через війну;
- формування іншомовної комунікативної компетентності як важливої передумови академічної мобільності та глобальної інтеграції.

Кожен із розділів репрезентує сучасний науковий підхід, поєднує теоретичну глибину з емпіричними спостереженнями та практичними висновками. Автори не зупиняються лише на описі проблем, а шукають шляхи їх подолання – через інтеграцію інновацій, ціннісних орієнтацій, міждисциплінарного досвіду.

Монографія створена на перетині академічної науки і практичної педагогіки, вона адресована широкому колу читачів – науковцям, викладачам, студентам, освітнім управлінцям, психологам, фахівцям із фізичного виховання, усім, хто зацікавлений у розвитку цілісного, гуманістичного, інноваційного освітнього середовища. Вона стане важливим орієнтиром для тих, хто формує майбутнє освіти – не як технічну інструкцію, а як простір смислів, цінностей і можливостей.

Маємо надію, що представлена праця стане стимулом для подальших наукових досліджень, предметом дискусії, підґрунтям для реформ і прикладом наукової співпраці, що долає дисциплінарні та географічні кордони. Адже майбутнє освіти – це не лише про знання, але й про людяність, гідність, витривалість і прагнення до розвитку.

Саме таким ми бачимо образ сучасного педагога – фахівця нової доби, що формує світ, гідний людини.

Розділ 1

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ В УКРАЇНСЬКУ ОСВІТНЮ СИСТЕМУ

Chapter 1

INTERNATIONAL EXPERIENCE IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER TRAINING AND PROSPECTS FOR ITS IMPLEMENTATION IN THE UKRAINIAN EDUCATION SYSTEM

Наталія Денисенко¹

Natalia Denysenko

e-mail: ndenysenko@lpc.ukr.education,

ORCID - <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15624557>

Анотація. Монографія присвячена актуальній проблемі модернізації підготовки вчителів фізичної культури в умовах трансформацій сучасної української освіти. У центрі наукового дослідження – вивчення міжнародного досвіду з метою адаптації провідних педагогічних моделей до національного контексту. Розглянуто освітні системи таких країн, як Фінляндія, Канада, США, Німеччина, Японія, які демонструють успішні практики формування професійних компетентностей майбутніх педагогів, зокрема в аспектах міждисциплінарної інтеграції, впровадження цифрових технологій, інклюзивного підходу та орієнтації на практичну підготовку.

Актуальність роботи зумовлена необхідністю подолання низки системних проблем у сфері української освіти, серед яких: недостатня практична спрямованість освітніх програм, обмежений доступ до сучасних тренувальних технологій, дефіцит викладачів, здатних реалізовувати інноваційні підходи, а також слабка інтеграція міжнародних стандартів.

Метою монографії є систематизація ефективних зарубіжних моделей професійної підготовки вчителів фізичної культури та формування на їх основі рекомендацій для української освітньої системи. Застосовано методи порівняльного аналізу, контент-аналізу, синтезу педагогічного досвіду та критичної оцінки освітніх підходів.

Запропоновано конкретні шляхи вдосконалення змісту і структури підготовки майбутніх учителів відповідно до викликів сучасності.

Монографія буде корисною для науковців, викладачів педагогічних закладів вищої освіти, аспірантів, студентів, методистів, а також для фахівців, залучених до реформування освіти. Її матеріали можуть бути використані для розробки інноваційних програм і модернізації практики професійної підготовки педагогів фізичного виховання в Україні

Ключові слова: підготовка вчителів фізичної культури, міжнародний досвід, освітня реформа, Нова українська школа, інноваційні методики, професійна компетентність, інклюзивна освіта, порівняльний аналіз, педагогічна освіта, цифрові технології в освіті.

¹ Денисенко Наталія. Доктор пед. наук, Заслужений вчитель України, декан факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк
Natalia Denysenko. Doctor of Pedagogical Sciences, Dean of the Faculty of Primary Education and Physical Culture, Lutsk Pedagogical College, Volyn Regional Council

Abstract. This monograph addresses the pressing issue of modernizing physical education teacher training in the context of transformations within the contemporary Ukrainian education system. The study focuses on examining international best practices to adapt leading pedagogical models to the national context. The educational systems of Finland, Canada, the USA, Germany, and Japan are analyzed, as they demonstrate successful approaches to developing professional competencies in future educators, particularly in interdisciplinary integration, digital technologies, inclusive education, and practice-oriented training.

The relevance of this work stems from the need to address systemic challenges in Ukrainian education, including insufficient practical focus in curricula, limited access to modern training technologies, a shortage of instructors capable of implementing innovative approaches, and weak integration of international standards.

The monograph aims to systematize effective international models of physical education teacher training and develop recommendations for the Ukrainian education system. The research employs comparative analysis, content analysis, synthesis of pedagogical experience, and critical evaluation of educational approaches. Specific strategies are proposed for enhancing the content and structure of future teacher training in line with contemporary challenges.

This monograph will be valuable for researchers, higher education instructors, postgraduate students, undergraduates, methodologists, and professionals involved in education reform. Its findings can be used to develop innovative programs and modernize the professional training of physical education teachers in Ukraine.

Keywords: physical education teacher training, international experience, education reform, New Ukrainian School, innovative teaching methods, professional competence, inclusive education, comparative analysis, teacher education, digital technologies in education.

1. Вступ

У сучасних умовах глобалізації та інтеграції до європейського освітнього простору Україна стикається з нагальною потребою глибокого реформування педагогічної освіти, зокрема у сфері підготовки вчителів фізичної культури. Вчитель фізичної культури ХХІ століття має бути не лише фахівцем у галузі спорту, але й професійно мобільним і гнучким педагогом, здатним оперативно реагувати на зміни, інтегрувати інноваційні методики, адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб учнів і впроваджувати міждисциплінарний підхід.

Фізичне виховання сьогодні виконує ключову роль у формуванні здорової, активної, соціально відповідальної особистості. Це особливо актуально на тлі зростання гіподинамії, психоемоційних навантажень і нових викликів, пов'язаних із популяризацією здорового способу життя в умовах війни та післявоєнної відбудови.

Незважаючи на певні позитивні зрушення, система підготовки вчителів фізичної культури в Україні досі потребує модернізації відповідно до міжнародних стандартів. Професійно мобільний вчитель має володіти широким спектром компетентностей – від цифрової грамотності та інклюзивної педагогіки до навичок міжособистісної комунікації та самоменеджменту.

Метою дослідження є комплексний аналіз міжнародного досвіду підготовки вчителів фізичної культури та розробка науково обґрунтованих рекомендацій щодо його ефективної імплементації в українську освітню систему.

У монографії детально розглядаються найсучасніші моделі педагогічної підготовки, що застосовуються у країнах ЄС, Північної Америки та Скандинавії, аналізуються нормативно-правові аспекти організації освітнього процесу, інноваційні технології навчання та ключові виклики, з якими стикаються фахівці у різних країнах.

Завдання дослідження:

Визначити сучасні компетентності, необхідні мобільному вчителю фізичної культури.

1. Проаналізувати моделі педагогічної підготовки у країнах ЄС, Північної Америки та Скандинавії.

2. Виявити кращі практики формування гнучкості й адаптивності у професійній підготовці.

3. Оцінити актуальний стан української системи підготовки педагогів.

4. Запропонувати ефективні шляхи імплементації міжнародного досвіду з урахуванням національного контексту.

Об'єктом дослідження виступає система підготовки вчителів фізичної культури в Україні та за кордоном, тоді як предметом дослідження стали ключові тенденції, інноваційні підходи та механізми адаптації міжнародного досвіду до українських освітніх реалій. *Наукова новизна* роботи полягає в тому, що вперше в українській науковій літературі було систематизовано та порівняно міжнародні моделі підготовки педагогів фізичної культури з акцентом на практичну імплементацію, а також запропоновано конкретні механізми інтеграції найкращих світових практик з урахуванням національного соціокультурного контексту.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання: при розробці нових освітніх програм для педагогічних закладів; у процесі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури; для формування ефективної державної політики у сфері фізичного виховання; а також у подальших наукових дослідженнях з педагогіки, спортивної науки та міжнародної освіти.

Структура монографії включає чотири основні розділи. Перший розділ присвячений аналізу сучасних вимог до професійної підготовки вчителів фізичної культури у світовому контексті. У другому розділі представлено детальний огляд кращих міжнародних практик із конкретними кейсами окремих країн. Третій розділ містить комплексну діагностику стану української системи підготовки педагогів фізичної культури. Нарешті, у четвертому розділі

пропонуються стратегії імплементації міжнародного досвіду в Україні з урахуванням правових, організаційних та культурних аспектів.

Проведене дослідження сприятиме подальшому науковому обговоренню питань модернізації педагогічної освіти в Україні та запропонує практично орієнтовані рішення для її вдосконалення.

2. Аналіз світових моделей педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Сучасна підготовка вчителів фізичної культури в Україні потребує глибокого переосмислення з урахуванням як національного досвіду, так і світових тенденцій у педагогічній освіті. Сьогодні у світі існує різноманіття моделей підготовки фахівців у цій галузі, які можна умовно класифікувати на: *традиційні* (орієнтовані на трансляцію готових знань і стандартних навичок); *компетентнісні* (акцент на формуванні практичних умінь і професійних якостей); *інноваційні* (засновані на проектному навчанні, цифровізації та особистісно орієнтованому підході).

Українська система освіти, маючи власні педагогічні традиції, стоїть перед необхідністю творчої адаптації найефективніших зарубіжних практик. Особливого значення набуває інтеграція європейських стандартів, зокрема компетентнісного підходу та сучасних технологій навчання, у національну систему фізичного виховання [25; 26].

У дослідженні спробуємо здійснити системний аналіз вітчизняних та зарубіжних моделей педагогічної підготовки. Вважаємо, що це дозволить ідентифікувати ключові детермінанти та потенційні вектори їх адаптації до національної системи підготовки вчителя фізичної культури.

Пріоритетними напрямками наукового пошуку визначено: компаративний аналіз існуючих педагогічних моделей; механізми інтеграції міжнародного педагогічного досвіду; розробка оптимізованої системи підготовки, що синтезує традиційні цінності фізкультурної освіти з інноваційними педагогічними технологіями.

Так, Річард Прінг (1999), професор Оксфордського університету, пропонує дуальну модель освіти, яка підкреслює важливість узгодження теоретичних цілей навчання з практичними методами їх реалізації. Він застерігає, що надмірна увага до формалізованих списків компетентностей, які легко піддаються вимірюванню, може зсунути фокус з глибоких освітніх цілей на суто технічні способи їх досягнення, що ускладнює гармонійне поєднання змісту й форми навчального процесу.

Китайський дослідник Чжоу Наньчжао (2017) запропонував інноваційну модель модернізації навчальних програм, що ґрунтується на чотирьох взаємозалежних компонентах:

1. Цілепокладання (концептуальна основа).
2. Змістове наповнення.
3. Педагогічні методи.
4. Очікувані результати.

Модель, що розвиває ідеї Жака Делора, має суттєву перевагу в динамічній взаємодії між усіма елементами, де саме освітні цілі виступають системоутворюючим ядром. Такий підхід забезпечує цілісність освітнього процесу, сприяючи його адаптивності до сучасних викликів і потреб учня. Практична ефективність моделі проявляється в її здатності поєднувати стратегічне бачення освіти з інструментами щоденної педагогічної діяльності. Не менш значущою є комплементарна модель освіти, яка передбачає синергічне поєднання формального, неформального та інформального навчання. За спостереженнями Єнса Бйорнавольда (2015), така модель успішно функціонує в різноманітних соціальних контекстах – від академічних аудиторій до виробничого середовища та дозвілєвих практик. Вона дозволяє максимально використати потенціал різних форм навчання для формування гнучких і стійких освітніх траєкторій. Джеремі Боуер (2016) особливо підкреслює модель неформальної освіти як ключового інструмента розвитку життєвих навичок і соціальних компетентностей, що є критично важливими у сучасному суспільстві знань.

Зазначені моделі демонструють різні підходи до вирішення ключових питань сучасної педагогіки:

1. Баланс між стандартизацією та індивідуалізацією навчання.
2. Співвідношення академічних і практико-орієнтованих компонентів.
3. Інтеграція різних форм освітньої діяльності.

Розглянемо більш детально «Скандинавську», «Північноамериканську» і «Континентальну європейську» моделі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Скандинавська модель, представлена країнами Північної Європи, відзначається високим рівнем інтеграції академічної підготовки з практичною діяльністю. Зокрема, фінська система освіти передбачає обов'язкове проходження педагогічної практики у спеціалізованих тренінгових школах, що функціонують як лабораторії педагогічної майстерності. За даними досліджень Скандинавська модель (Фінляндія, Швеція) *Характеризується:*

- глибокою інтеграцією теоретичної підготовки з практикою;
- акцентом на дослідницьку діяльність студентів;

– системою «тренінгових шкіл» для педагогічної практики.

Особливості програми:

1. Акцент на науково-дослідну роботу та педагогічну практику.
2. Бакалаврська програма (3 роки) + магістерська (2 роки) з обов'язковою педагогічною підготовкою.

3. Інтеграція теорії фізичного виховання з психологією навчання.

Види практик:

1. Пропедевтична практика (1 курс).
2. Асистентська практика під керівництвом досвідченого вчителя (2–3 курс).
3. Самостійне проведення уроків (магістратура).

Нестандартні методики:

1. «Phenomenon-Based Learning» – міждисциплінарні проекти з інтеграцією фізичної активності.
2. Використання цифрових платформ (Portfolio) для аналізу власного педагогічного досвіду.

Приклад: Університету Ювяскюля, близько 50% навчального часу студенти проводять у реальних освітніх закладах, що забезпечує плавний перехід від теоретичного навчання до професійної діяльності.

Північноамериканська модель. Північноамериканська модель підготовки вчителя фізичної культури, яка активно розвивається у США та Канаді, вирізняється цілісним, міждисциплінарним і практико-орієнтованим підходом. Її структура базується на гармонійному поєднанні теоретичної підготовки, педагогічної майстерності та практичного досвіду в реальних умовах школи.

Комплексна академічна підготовка: студенти проходять курси з анатомії, фізіології, «моторного навчання», біомеханіки, психології спорту, а також методики викладання фізичної культури. Велика увага приділяється розвитку навичок критичного мислення та рефлексії.

Професійно-педагогічна складова: програми включають модулі з освітньої філософії, інклюзивної освіти, педагогічної психології, роботи з різновіковими та різнорівневими групами дітей; майбутні вчителі вивчають способи адаптації занять для учнів із особливими освітніми потребами.

Розвинена система практики (field experience): передбачено кілька етапів педагогічної практики, що починається із спостереження та асистування, і завершується повноцінним стажуванням (student teaching) під керівництвом менторів. Це дозволяє поступово занурюватися в професійне середовище та формувати реальні навички викладання.

Орієнтація на здоров'я та соціальні цінності: програми наголошують на вихованні здорового способу життя, формуванні лідерства, командної роботи та позитивної мотивації до фізичної активності серед учнів. Фізична культура розглядається не лише як засіб рухового розвитку, але й як інструмент соціалізації та психоемоційної підтримки.

Використання сучасних технологій: активно застосовуються цифрові інструменти (відеоаналіз рухів, фітнес-трекери, навчальні платформи, мобільні додатки для планування занять). Це робить заняття більш інтерактивними та персоналізованими.

Безперервний професійний розвиток (Continuing Professional Development – CPD): вчителів заохочують до регулярного проходження курсів підвищення кваліфікації, участі в професійних асоціаціях (як-от SHAPE America), конференціях і дослідницькій діяльності.

До прикладу Університет Флориди (University of Florida, College of Health & Human Performance) [29].

Особливості програми:

1. Бакалаврська програма «*Physical Education Teacher Education*» (PETE).
2. Акцент на адаптивну фізичну культуру та інклюзивні методики.

Види практик:

1. «Early Field Experience» (спостереження за уроками з 1 курсу).
2. «Student Teaching Internship» (повноцінне викладання під наглядом ментора).

Нестандартні методики:

1. «*Teaching Games for Understanding*» (TGfU) – навчання через ігри замість механічних вправ.
2. Використання *віртуальної реальності (VR)* для моделювання уроків.

Приклад: Програма «Physical Education Teacher Education» в Університеті Вірджинії. Дослідження, проведене в Університеті Вірджинії, демонструє ефективність такого підходу: близько 85% випускників відзначають високу готовність до професійної діяльності після завершення навчання.

Кризові явища в системі середньої освіти стали очевидними на глобальному рівні. У багатьох країнах активно шукають нові, більш ефективні формати навчання. Одним із проявів цього пошуку та водночас важливою ланкою перехідного етапу від традиційної індустріальної школи до інноваційної освіти майбутнього виступають чартерні школи. Сьогодні в США діє понад 7 тисяч чартерних шкіл у 42 штатах. В них навчається 3,5 млн. школярів. Суть чартерних шкіл у США полягає в тому, що це публічні (державні) школи, які працюють за особливим контрактом – «чартером» (від англ. charter – «хартія, угода») з органом місцевого управління або незалежною освітньою установою.

Їхня головна ідея – поєднати державне фінансування з автономією управління, щоби створити гнучкі, інноваційні та відповідальні моделі навчання.

Основні риси чартерних шкіл:

Автономія. Вони мають більше свободи, ніж звичайні публічні школи, у виборі навчальних програм, методів викладання, розкладу та персоналу. Їхнє керівництво самостійно приймає більшість рішень.

Висока підзвітність. Працюють за принципом: «автономія в обмін на результат».

Інноваційність. Часто зосереджуються на новаторських підходах: STEM-освіта, проектне навчання, інтеграція мистецтв, екологічне мислення тощо. Можуть мати спеціалізацію – наприклад, наукоцентричні, мистецькі, мовні або орієнтовані на учнів з особливими освітніми потребами.

Університет Техасу в Остіні (Department of Kinesiology and Health Education) [30] є одним із провідних освітніх центрів, який здійснює фахову та сучасну підготовку вчителів фізичної культури, орієнтовану зокрема на потреби чартерних шкіл. Програма поєднує наукові знання з практичними навичками, що дозволяє майбутнім педагогам ефективно працювати в інноваційних освітніх середовищах.

Особливості програми підготовки студентів:

1. Комбінація кінезіології та педагогіки.
2. Обов'язкові курси з менеджменту спортивних програм.

Види практик:

Практика у чартерних школах (альтернативні освітні моделі). Співпраця з громадськими організаціями.

Нестандартні методики:

1. «Sport Education Model» – імітація професійного спортивного сезону в школі.
2. «Flipped Classroom» – учні вивчають теорію вдома, а на уроках – практика.

Підготовка вчителів фізичної культури у Канаді. Університет Британської Колумбії (University of British Columbia, School of Kinesiology)

Особливості програми:

1. Бакалавр з кінезіології + педагогічний сертифікат (BEd).
2. Наголос на дослідження в галузі рухової активності дітей.

Види практик:

1. «Community-Based Practicum» – робота з іммігрантами та корінними народами.
2. «Outdoor Education Practicum» – навчання через різні види туризму.

Нестандартні методики:

1. «Physical Literacy» – розвиток рухових навичок через ігри та креативні завдання.

2. «Indigenous Games» – використання традиційних ігор корінних народів.

Університет Торонто (University of Toronto, Faculty of Kinesiology and Physical Education) [31] посідає провідне місце серед навчальних закладів Канади, що спеціалізуються на підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. Програма цього факультету вирізняється міждисциплінарним підходом, у якому поєднуються традиційна педагогічна підготовка та сучасні досягнення суміжних наук. Особливу увагу приділено інтеграції спортивної медицини у навчальний процес, що дозволяє майбутнім учителям фізичної культури глибше розуміти фізіологічні й анатомічні аспекти розвитку учня. Доповненням до цього є курси з психології спорту, що формують у студентів навички роботи з мотивацією, стресом та емоційним станом молодих спортсменів.

Практична складова програми є не менш інноваційною. Студенти мають можливість проходити практику в спеціалізованих спортивних школах системи TDSB (Toronto District School Board), а також долучатися до програми «High-Performance Athlete Mentorship», яка передбачає індивідуальну підтримку перспективних юних атлетів. Важливою рисою є також застосування нестандартних методик, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу учнів через рухову активність, творчі види спорту та міждисциплінарні підходи до викладання. Розглянемо їх.

1. *Inquiry-Based Movement Learning (Навчання через дослідження руху)*. Цей підхід передбачає активне залучення студентів до *самостійного дослідження власних рухових можливостей*. Майбутні вчителі вчать формувати у дітей критичне мислення через запитання: «Що я відчуваю під час цього руху?»; «Як я можу покращити свою координацію?». Такий метод сприяє розвитку *усвідомленості тіла*, зменшенню травматизму та формуванню індивідуального стилю фізичної активності.

2. *Movement Literacy Approach (Підхід фізичної грамотності)*. Університет активно впроваджує концепцію «рухової грамотності», яка охоплює не лише технічне виконання вправ, а й емоційне, соціальне та когнітивне розуміння руху. Майбутніх вчителів навчають: розпізнавати бар'єри у спілкуванні, використовувати інклюзивні методи для залучення всіх учнів до рухової активності, включно з тими, хто має низький рівень фізичної підготовки чи особливі освітні потреби.

3. *Integrative Arts and Movement (Інтеграція мистецтва й руху)*. Оригінальний підхід, що поєднує *фізичну активність з театром, танцем і візуальним мистецтвом*. Наприклад: заняття з імпровізаційного танцю як метод

розвитку креативності; створення рухових композицій на основі музики чи образотворчого мистецтва. Це дозволяє формувати у школярів не лише силу й витривалість, а й емоційне самовираження та креативне мислення.

4. *Holistic Wellness Pedagogy (оздоровча педагогіка)*. У межах цієї методики студенти вивчають, як фізичне виховання може впливати на психічне здоров'я, соціальні зв'язки, харчову поведінку й емоційний стан. Уроки фізкультури за таким підходом можуть включати: дихальні практики, вправи емоційного розвантаження та роботу в команді. Це сприяє гармонійному розвитку особистості.

Отже, підготовка вчителів фізичної культури за Північноамериканською моделлю (зокрема у США та Канаді) [34] демонструє високий рівень системності, інноваційності та практичної орієнтації. Вона ґрунтується на інтеграції наукових знань у галузі кинезіології, спортивної медицини, психології та педагогіки, поєднуючи це з інтенсивною практикою в різноманітних освітніх і соціальних контекстах. Характерними ознаками моделі є: міждисциплінарний підхід, розвинена система стажувань, інклюзивність та індивідуалізація навчання, використання сучасних цифрових технологій а також орієнтація на цілісний розвиток учня - фізичний, соціальний, емоційний та ментальний. Завдяки цьому вчитель фізичної культури постає не лише як фахівець з рухової активності, а як лідер освітнього процесу, здатний формувати здорову й активну спільноту [34].

Континентальна європейська модель, представлена зокрема Німеччиною та Францією, відзначається жорсткою системою професійних стандартів та тісною інтеграцією з системою спортивної підготовки.

У німецькій педагогічній традиції Мартін Хайнріх (2015) розвиває концепцію освітньої автономії, яка інтегрує три взаємопов'язані рівні:

1. Особистісну автономію учня.
2. Професійну свободу педагога.
3. Інституційну незалежність навчальних закладів.

Ця модель є своєрідною реакцією на тенденції комерціалізації освіти в умовах ринкової конкуренції.

Континентальна європейська модель (Німеччина, Франція)

Відмінності:

1. Подвійна система освіти (теорія в університеті + практика у школах).
2. Жорсткі кваліфікаційні вимоги.

3. Тісний зв'язок зі спортивними клубами коли теоретичне навчання в університеті поєднується з інтенсивною практикою у спортивних клубах та освітніх закладах.

Німеччина: Німецький спортивний університет Кельна (Deutsche Sporthochschule Köln) [35].

Особливості програми:

1. Комбінація спортивної науки (Sportwissenschaft) та педагогіки.
2. Двоетапна система: бакалавр (3 роки) + магістр (2 роки) з подальшою державною педагогічною екзаменацією (Referendariat).

Види практик:

1. Шкільна практика у співпраці із спортивними клубами (Vereine).
2. Педагогічна інтернатура (18–24 місяці) після магістратури.

Нестандартні методики:

3. «Dual Career» – поєднання спортивної кар'єри з педагогічною підготовкою.
4. «Bewegte Schule» («Школа руху») – інтеграція фізкультури в інші предмети.

Франція: INSEP (Національний інститут спорту, експертизи та результативності, Париж) [36].

Особливості програми:

1. Жорсткий відбір через конкурс **CAPEPS** (сертифікат на викладання фізкультури).
2. Теоретична підготовка в університетах + практика у школах та спортивних асоціаціях.

Види практик:

1. Стажування у спеціалізованих спортивних ліцеях.
2. Обов'язкова практика в зоні «Politique de la Ville» (робота з дітьми з соціально незахищених районів).

Нестандартні методики:

1. «École en plein air» («Навчання на відкритому повітрі») – використання природи для фізкультурних занять.
2. «Parkour pédagogique» – використання елементів паркуру в уроках.

Порівняльний аналіз показав, що:

1. ЄС робить акцент на інтеграції науки та практики (особливо Фінляндія та Німеччина).
2. США використовує інноваційні моделі навчання (VR, TGfU) та прагне до інклюзивності.
3. Канада інтегрує культурний та екологічний підходи, зокрема роботу з іммігрантами.

Представлені результати дослідження спрямовані на концептуалізацію сучасного підходу до формування професійної компетентності майбутніх педагогів фізичної культури, здатних ефективно реалізовувати завдання

фізичного виховання в умовах глобалізованого освітнього простору. Ці моделі можуть бути корисними для реформування підготовки вчителів фізичної культури в Україні, зокрема для Нової української школи.

3. Концептуальні моделі підготовки сучасного вчителя фізичної культури: вітчизняний досвід

У сучасній педагогічній науці проблематика професійної підготовки вчителів фізичної культури отримала комплексне висвітлення в працях вітчизняних дослідників. Аналіз наукової спадщини дозволяє простежити еволюцію підходів від когнітивних до інтегрованих моделей, що відповідають вимогам сучасної освітньої парадигми. Знаковим у цьому контексті є дослідження Л. Лубишевої (2003), яка запропонувала концепцію когнітивної інфраструктури як основу професійної підготовки. Автор обґрунтувала необхідність систематизації професійних знань за рівнями складності, що дозволяє формувати цілісні когнітивні схеми майбутніх педагогів [13, с. 14]. Цей підхід став теоретичною основою для подальших досліджень у галузі педагогічної освіти.

Подальший розвиток ідей професійної підготовки пов'язаний з дослідженнями Н. Урум (2008), яка запропонувала інноваційний модульний підхід до валеологічної підготовки педагогів. Її трикомпонентна модель, що включає методологічний, організаційно-змістовий та технологічний блоки, дозволила інтегрувати аспекти здоров'язбереження в систему педагогічної освіти [24, с. 87–101]. Ця концепція значно розширила традиційні уявлення про зміст професійної підготовки.

Найбільш сучасний підхід представлений у роботах В. Тимченка (2010), який поєднав досягнення попередніх дослідників з інноваційними технологіями. Його модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання, що інтегрує цифрові технології, індивідуалізацію навчання та компетентнісну оцінку результатів, відкриває нові перспективи для розвитку професійної педагогічної освіти [23, с. 99].

Аналізуючи динаміку змін, можна виокремити кілька ключових етапів у моделюванні професійної підготовки (табл. 1).

На основі системного аналізу наукових джерел представлено еволюційний розвиток моделей підготовки педагогічних кадрів у галузі фізичної культури, що відображає поступовий перехід від традиційних до інноваційних підходів (табл. 2).

Таблиця 1

**Етапи розвитку моделей підготовки вчителя фізичної культури
в Україні (2021-2025 рр)**

Період	Характеристика моделі	Основні проблеми	Інноваційні рішення
Традиційний (до 2000-х)	Знань-центричний підхід, акцент на теоретичній підготовці	Відрив теорії від практики, недостатня гнучкість	Впровадження стандартизованих програм
Компетентнісний (2000-2010)	Орієнтація на формування професійних умінь, введення кредитно-модульної системи	Недостатня адаптація до інновацій, слабка практична спрямованість	Розробка компетентнісних матриць
Інноваційний (2010-дотепер)	Інтеграція цифрових технологій, індивідуалізація, модульні програми	Необхідність глибшої цифровізації та адаптації до НУШ	Використання віртуальних симуляторів, проектних методів

Таблиця 2

Аналітичний огляд розвитку концептуальних моделей підготовки педагогічних кадрів у галузі фізичної культури в Україні (2021-2025 рр)

Автор моделі / рік	Назва моделі	Ключові характеристики
В. Тимченко (2010), Україна	Спортивно-орієнтована модель з ІТ	Використання цифрових технологій
Н.Урум (2020), О.Савченко (2021), Україна	Модель міждисциплінарної інтеграції	Відповідає принципам інтегрованого навчання НУШ. Розвиває здатність до міжгалузевого співробітництва
Н.Денисенко (2020)	Багатовекторна модель професійної мобільності	Формування вміння адаптуватися до змін у освіті, крос мобільні компетенції. Гнучкість у викладанні різних спортивних дисциплін
В. Бойко (2019), Л. Шевченко (2021), Україна	Модель «Учитель-тренер»	Відповідає концепції цілісного розвитку учня. Розширює професійні можливості (школа, спортивні клуби, реабілітаційні центри)
С.Кириченко (2021), Україна	Модель «Global PE Teacher»	Підготовка з урахуванням міжнародних стандартів (EUPEA, FIEP). Забезпечує мобільність на міжнародному ринку праці
І. Козлов (2021), Україна	Smart-фітнес модель	Використання IoT-тренажерів, wearable-технологій. Адаптивні програми тренувань з AI-аналітикою

М. Драган (2021), Україна	Гібридна модель адаптивного навчання	Поєднання онлайн та офлайн-форматів
J. Anderson (2022), США	Biofeedback-інтегрована модель	Біомеханічні сенсори, аналіз рухової активності. Оптимізація техніки вправ у реальному часі
Г. Лисенко (2022), Т. Марченко (2023), Україна	Модель «Адаптивного вчителя	Відповідає принципам інклюзивної освіти в НУШ. Формує гнучкість у професійній діяльності,
О. Коваленко (2022), Україна	Цифрово-орієнтована модель	VR/AR-технології, мобільні додатки
І. Петренко (2023), Україна	Компетентнісна модель з елементами STEM	STEM-підхід у фізкультурі
О.Лисенко (2023, Україна)	Крос-модальна модель рухового розвитку	Поєднання різних видів рухової активності. Інтеграція йоги, паркуру, функціонального тренування
К. Такака (2023, Японія)	Кайдзен-модель	Постійне вдосконалення через мікро-корективи. Японська система поступового вдосконалення навичок
Ю. Мельник (2023), Україна	Емоційно-інтелектуальна модель	Розвиток EQ педагога
О.Шевчук (2023), Україна	Соціально-адаптивна модель	Робота з інклюзивними групами, адаптовані програми. Фізкультура для дітей з особливими потребами
Група авторів НПУ (2024), Україна	Екопедагогічна модель	Сталий розвиток, «зелені» технології
М. Шевченко (2024, Україна)	Тактильно-кінестетична модель	Використання гаптичних технологій. Віртуальне відтворення правильної техніки рухів
М. Григорчук (2024), Україна	Еколого-спортивна модель	Впровадження «зелених» технологій у спортивну інфраструктуру

У 2024–2025 роках було запропоновано кілька моделей підготовки вчителів фізичної культури, спрямованих на вдосконалення професійної підготовки відповідно до потреб Нової української школи (НУШ). Нижче наведено основні з них:

1. *Модель підготовки до спортивно-масової роботи:* Розроблена Світланою Онищук, ця модель передбачає збагачення змісту професійної підготовки інформацією про спортивно-масову роботу, залучення студентів до самостійної діяльності з розробки спортивно-масових проєктів під час педагогічної практики та усвідомлення необхідності організації спортивно-масової роботи як здоров'язберезувальної технології.

2. *Модель підготовки в умовах змішаного навчання:* Оксана Даниско запропонувала модель, що базується на системному, синергетичному та інших

підходах, яка включає модернізацію змісту обов'язкових навчальних дисциплін та розробку варіативних курсів з орієнтацією на використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

3. *Модель підготовки до використання інноваційних видів рухової активності*: Світлана Атаманюк розробила організаційно-педагогічну систему, що передбачає модернізацію інформаційної складової професійної підготовки, використання традиційних та інноваційних форм, методів і засобів навчання для підготовки фахівців до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності.

4. *Модель професійного розвитку в умовах післядипломної освіти*: Оксана Войтовська розробила систему професійного розвитку вчителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти, яка спрямована на неперервну освіту та вдосконалення професійних компетентностей.

5. *Модель підготовки до професійної діяльності через вивчення атлетизму*: Григорій Грибан, Павло Пилипчук та Дмитро Опанчук підкреслюють значущість вивчення дисципліни «Теорія та методика навчання атлетизму» як приклад формування професійної готовності здобувачів до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Крім того, у контексті Нової української школи (НУШ) було ініційовано проекти, спрямовані на підготовку нового покоління вчителів фізичної культури. Зокрема:

- Олена Согоконь: співавторка моделі формування професійної компетентності сучасного вчителя фізичної культури;
- Олександр Донець: співавтор моделі підвищення професійної підготовки вчителів фізичної культури;
- Яна Демус: досліджувала підготовку майбутніх вчителів фізичної культури до інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти.
- Максим Байбіков: розробив підходи до розвитку готовності майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності.
- Майя Марієнко: співавторка дослідження щодо персоналізації навчання через адаптивні технології в контексті сталого розвитку освіти вчителів.
- Григорій Грибан: досліджував професійну підготовку майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

У сучасних умовах реформування освіти та реалізації концепції Нової української школи моделювання системи підготовки вчителя фізичної культури набуває особливого значення. Ефективна модель повинна забезпечувати не лише професійну компетентність, а й готовність до інноваційної, інклюзивної та здоров'язбережувальної діяльності. Вона має враховувати інтеграцію знань із медико-біологічних, педагогічних і психологічних дисциплін, орієнтуватися на

розвиток особистісного потенціалу, адаптивність до змін та вміння застосовувати сучасні цифрові й хмарні технології в навчальному процесі.

Сучасні моделі підготовки базуються на принципах гуманізації освіти, індивідуалізації підходів до студентів, практико-орієнтованого навчання та інтеграції європейських стандартів. Важливим є також формування ціннісного ставлення до здоров'я, культури рухової активності та постійного самовдосконалення.

Отже, моделювання системи підготовки сучасного вчителя фізичної культури є динамічним, багатоаспектним процесом, що потребує комплексного підходу, взаємодії наукових, освітніх і практичних складових, а також тісної співпраці з педагогічною спільнотою та державними освітніми ініціативами.

4. Міждисциплінарна інтеграція як ключовий вектор реалізації концепції НУШ та адаптації зарубіжного досвіду у підготовці вчителя фізичної культури

В умовах реформування української освіти ключового значення набуває формування нової моделі вчителя фізичної культури, здатного працювати в освітньому середовищі, орієнтованому на компетентнісний підхід, інклюзію та інновації. Одним із провідних трендів, що визначає зміст і методи професійної підготовки майбутніх педагогів, є міждисциплінарна інтеграція.

Концепція Нової української школи вимагає від вчителя здатності працювати на перетині кількох галузей знань, розуміти взаємозв'язки між ними та вміти інтегрувати ці знання в реальний освітній процес. Для вчителя фізичної культури це означає не лише досконале володіння методикою викладання рухової активності, а й розуміння психологічних, анатоμο-фізіологічних, соціальних, педагогічних і навіть цифрових аспектів розвитку дитини.

У багатьох країнах Європи та світу підготовка педагогів фізичного виховання вже тривалий час відбувається на основі інтегрованих програм, які поєднують медико-біологічну підготовку, педагогіку, психологію розвитку, інклюзивну освіту, а також використання інформаційно-комунікаційних технологій. Адаптація таких практик в українських реаліях дозволяє значно підвищити якість професійної освіти та краще підготувати майбутніх учителів до викликів сучасного шкільного життя.

Одним із ключових проявів міждисциплінарної інтеграції є розширення функціоналу майбутнього вчителя фізичної культури: від організатора традиційних уроків до фасилітатора здорового способу життя, радника з фізичної активності, співучасника інклюзивного середовища. Для цього в програми підготовки поступово впроваджуються нові освітні модулі - зокрема, з

інклюзивної фізичної культури, цифрових фітнес-технологій, спортивної психології.

Потреба в роботі з учнями з різними освітніми потребами сприяє інтеграції дисциплін спеціальної педагогіки, адаптивної фізкультури та основ реабілітації у фахову підготовку. Це дозволяє майбутньому вчителю створювати доступне і безпечне середовище для всіх дітей – незалежно від їхніх фізичних чи когнітивних можливостей.

Ще одним напрямом міждисциплінарного розвитку стає використання цифрових засобів і методів гейміфікації у викладанні. Інтеграція інформатики, медіаосвіти та основ проєктної діяльності з дисциплінами фізичного спрямування сприяє створенню сучасного навчального простору, де уроки фізкультури набувають нових форм – інтерактивних, змістовних, мотивувальних. У цьому контексті цифрові платформи, мобільні додатки для фітнесу та моніторингу здоров'я, а також ігрові елементи слугують не самодостатніми інструментами, а частиною цілісної міждисциплінарної системи, що орієнтована на гармонійний розвиток учня.

Таким чином, міждисциплінарна інтеграція є не лише методологічною основою оновлення підготовки вчителів фізичної культури, а й потужним засобом забезпечення відповідності освітнього процесу сучасним викликам. Вона відкриває можливості для творчої реалізації вчителя як універсального фахівця, що впроваджує інновації, сприяє інклюзії та формує культуру здоров'я нового покоління.

Успішна реалізація міждисциплінарного підходу можлива лише за умови оновлення освітніх програм, розробки модульних курсів за участю мультидисциплінарних команд, а також підтримки академічної мобільності студентів і викладачів. Модель підготовки вчителя фізичної культури має виходити за межі класичної дисциплінарної логіки та формувати в майбутніх педагогів навички співпраці, критичного мислення, цифрової обізнаності та емоційного інтелекту.

Вважаємо, що міждисциплінарна інтеграція виступає не просто трендом, а основою трансформації професійної підготовки педагогів фізичної культури в Україні в умовах НУШ і глобального освітнього простору.

Фізична культура в контексті міждисциплінарної інтеграції сучасної освіти – це не просто набір фізичних вправ чи спортивних нормативів. Це цілісна навчальна дисципліна, яка формує у здобувачів освіти культуру рухової активності, здоровий спосіб життя, а також – ключові життєві навички: саморегуляцію, командну роботу, витривалість, відповідальність. Специфічні особливості фізичної культури як предмета є:

– *практичний характер*: основу складає рухова діяльність, що вимагає особливої організації освітнього простору;

– *залежність від індивідуальних можливостей учня*: важливо враховувати природні здібності, стать, вік, стан здоров'я, психофізіологічні особливості;

– *висока варіативність*: у Новій українській школі пропонується великий спектр варіативних модулів – від класичних ігрових видів спорту (волейбол, футбол) до сучасних (черлідінг, фітнес, фрізбі, йога, скейтбордінг, флорбол, корфбол та ін.).

Запровадження варіативних модулів у навчальну програму з фізичної культури відповідає ключовим засадам реформування освіти в умовах Нової української школи. Такий підхід дозволяє не лише розширити спектр фізкультурної діяльності, а й забезпечити індивідуалізацію освітнього процесу. Це, у свою чергу, сприяє задоволенню інтересів більшої кількості учнів, відображає сучасні суспільні запити та дозволяє залучити до активного способу життя школярів, які не відчують мотивації до традиційних видів спорту.

У зв'язку з цим виникає необхідність переосмислення фізичної культури як навчального предмета. Вона набуває комплексного характеру, поєднуючи теоретичні знання із практичними вміннями. Водночас дисципліна вимагає від учителя високого рівня професійної підготовки, що охоплює не лише фізичні чи методичні аспекти, а й розвиток комунікативних, організаційних, мотиваційних компетентностей. Важливою умовою ефективної педагогічної діяльності стає вміння враховувати індивідуальні потреби та психофізіологічні особливості кожного здобувача освіти.

Зазначені обставини ставлять нові вимоги до системи підготовки вчителя ще в умовах закладу вищої освіти. У сучасному освітньому середовищі школи він вже не може залишатися лише виконавцем інструктивних функцій або тренером у класичному розумінні. Натомість педагог має виступати як ментор, мотиватор, провідник у сфері здоров'язбережувальної поведінки. Окрім того, актуальним є опанування цифрових інструментів – мобільних додатків, відео-матеріалів, інтерактивних платформ – що розширюють можливості комунікації з учнями та підвищують замученість їх до занять фізичною культурою та спортом.

Подібні трансформації обумовлені, зокрема, особливостями сучасного учнівського контингенту. Покоління «Z» та «Альфа», що наразі становлять більшість серед школярів, характеризуються високою цифровою грамотністю, швидкою адаптацією до нових технологій, але водночас – низькою толерантністю до одноманітної або неактуальної діяльності [25]. Вони віддають перевагу візуальним форматам, гейміфікованому та інтерактивному навчанню. Часто це покоління демонструє недостатній рівень повсякденної фізичної

активності, що обумовлює зниження загального рівня рухової культури. Адекватною відповіддю на ці виклики є адаптація змісту та методики викладання фізичної культури до нових реалій. Зокрема, доцільним є впровадження елементів цифрової освіти (наприклад, фітнес-браслетів або застосунків для моніторингу активності), застосування ігрових та проєктних методів (онлайн-челенджів, дистанційних змагань), а також переорієнтація оцінювання результатів учнів із суто нормативного підходу на індивідуальний прогрес і особисті досягнення.

Отже, сучасна парадигма фізичного виховання в умовах НУШ актуалізує потребу у формуванні нової моделі професійної підготовки вчителя фізичної культури. Вона має ґрунтуватися не лише на предметних знаннях, а й на розвитку емоційного інтелекту, здатності до ефективної комунікації, навичок створення позитивного, інклюзивного та психологічно безпечного навчального середовища. Такий підхід забезпечить відповідність освітнього процесу запитам часу та сприятиме формуванню фізично активної, свідомої й гармонійно розвиненої особистості учня.

У контексті трансформації освіти особливої актуальності набуває розробка сучасних моделей підготовки вчителів фізичної культури, що повинні ґрунтуватися на *міждисциплінарному підході, інтеграції новітніх наукових досягнень і практичного досвіду*, а також на впровадженні інноваційних освітніх технологій. Такий підхід дозволяє не лише поглибити професійну компетентність майбутніх фахівців, а й забезпечити відповідність підготовки актуальним запитам часу та потребам учнів нового покоління.

Дослідження українських науковців свідчать про системне осмислення проблеми міждисциплінарної інтеграції в професійній підготовці педагогів фізичної культури. Зокрема, колектив авторів О. Согоконь, О. Донець та В. Фазан акцентують увагу на важливості оновлення природничо-наукової складової освітніх програм, підкреслюючи роль медико-біологічних дисциплін як підґрунтя для формування професійної компетентності фахівця з фізичної культури. На їхню думку, саме інтеграція цих знань сприяє глибшому розумінню фізіологічних процесів, що є ключовим для ефективної педагогічної діяльності [20, с. 124].

У розвиток цієї ідеї О. Даниско аналізує теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. Особливу увагу авторка приділяє використанню цифрових технологій та поєднанню різних освітніх форматів, що забезпечує варіативність і адаптивність освітнього процесу до потреб студентів [6, с. 200].

Суттєвий внесок у формування концептуальної бази міждисциплінарної підготовки зробив також С. Мединський. Він розглядає модернізацію змісту

освіти як необхідну умову інтеграції української професійної освіти у європейський простір. Автор підкреслює важливість гармонійного поєднання загальноосвітніх, природничо-наукових та професійно-практичних компонентів у структурі навчальних програм [15, с. 45].

Комплексний підхід до підготовки фахівців запропоновано і в дослідженні Н. Гончарової. Вона обґрунтовує ефективність поєднання теоретичних знань з практичними навичками, впровадження комп'ютерного моделювання та інформаційних технологій як засобу мотивації студентів до активної навчальної діяльності. Такий підхід розглядається як чинник підвищення якості освітнього процесу та розвитку творчого потенціалу майбутніх учителів [4, с.33].

Водночас А. Макаренко акцентує увагу на стратегічному значенні інтеграції природничо-наукових знань і практичного досвіду у формуванні педагогічної майстерності. Автор підкреслює, що сучасний вчитель фізичної культури повинен не лише володіти знаннями з фахових дисциплін, а й бути здатним до системного мислення, міждисциплінарної взаємодії та інноваційного пошуку [14, с. 89].

У цьому контексті надзвичайно цінним є досвід В. Назимока та Ю. Мартинова, які вивчають механізми інтеграції у контексті формування культури здоров'я студентів та компетентнісного розвитку викладачів. Їхні дослідження зосереджені на підготовці фахівців до впровадження міждисциплінарних підходів у практику викладання, що, на їхню думку, є необхідною умовою сталого розвитку освітнього середовища.

У контексті Нової української школи міждисциплінарна інтеграція фізичної культури з іншими освітніми галузями відкриває широкі можливості для формування цілісного світогляду учнів, підвищення їх мотивації та залучення навіть тих, хто зазвичай не проявляє великого інтересу до традиційного фізичного виховання. Ось приклади міждисциплінарної інтеграції фізичної культури з іншими навчальними дисциплінами, які особливо актуальні для сучасних дітей та можуть включати нові види активностей:

1. Фізична культура + Інформатика / STEM.

Приклад: використання фітнес-трекерів, мобільних додатків (як-от Strava, Nike Training Club) для відстеження рівня рухової активності та створення відповідної статистики.

Цікаві активності: проведення челенджів з крокоміром, створення власного «фітнес-щоденника» або презентації результатів на уроці інформатики.

Переваги: розвиток цифрової грамотності, критичного мислення, вміння аналізувати дані, контроль і самоконтроль рухової активності.

2. Фізична культура + Музичне мистецтво + хореографія.

Приклад: уроки з елементами фітнес-хореографії або танцювального фітнесу.

Цікаві активності: створення танцювальних флешмобів, проєктів «руху під музику», робота з ритмом і координацією, формування естетики рухів.

Переваги: розвиток музичного слуху, емоційного інтелекту, естетичного сприйняття, формування культури рухів з елементами гімнастики, йоги та інших видів гімнастичного спрямування; створення рухових перформансів, вивчення культурних традицій через народні ігри або сучасні танцювальні стилі.

3. Фізична культура + Математика.

Приклад: обчислення пульсу, швидкості бігу, середнього значення кроків, калорій.

Цікаві активності: ігрові завдання: «Знайди свій пульс», «Розрахуй дистанцію», «Створи графік фізичної активності», «Створи графік пульсової кривої».

Переваги: застосування математичних знань у реальному житті; розрахунок швидкості, траєкторії руху (наприклад, під час спортивних ігор), вимірювання результатів у стрибках чи бігу з подальшим аналізом даних.

4. Фізична культура + Природознавство + Екологія + Географія +/- Біологія / Анатомія/Фізіологія (може бути будь-яка варіація).

Приклад: інтегровані заняття про будову м'язів, скелета, фізіологію дихання і кровообігу під час фізичного навантаження.

Цікаві активності: лабораторія руху, прості фізіологічні експерименти («як змінюється пульс під час бігу, стрибків або під час ігрової чи змагальної діяльності»), використання AR-технологій.

Переваги: розуміння власного тіла, здоров'я та гігієни; вивчення роботи м'язів, серцево-судинної системи під час фізичних вправ, експерименти з пульсом після різних видів навантаження; орієнтування на місцевості, похідні активності з вивченням локальних екосистем.

5. Фізична культура + Іноземна мова.

Приклад: вивчення назв спортивних вправ, команд, частин тіла, термінології з різних видів спорту англійською мовою.

Цікаві активності: проведення ігор за інструкцією англійською (Simon says, Freeze dance), міжнародні онлайн-челенджі.

Переваги: покращення мовної практики у неформальній атмосфері, формування іншомовної компетентності.

6. Фізична культура + Образотворче мистецтво / Дизайн.

Приклад: створення емблем спортивної команди, дизайну спортивного одягу або афіші для шкільного турніру.

Цікаві активності: конкурси на кращий логотип, оформлення залу до спортивних подій.

Переваги: розвиток креативності, естетичного смаку.

7. *Фізична культура + Громадянська освіта / «Я досліджую світ» (1–4 класи).*

Приклад: інтеграція теми здорового способу життя, командної роботи, лідерства.

Цікаві активності: рольові ігри, створення правил «чесної гри», обговорення прав і обов'язків учасника спортивного заходу.

Переваги: формування цінностей доброчесності, взаємоповаги, відповідальності.

Слід зауважити, що міждисциплінарний підхід у спорті передбачає поєднання елементів традиційних видів спорту з інноваційними технологіями, науковими методами або культурними традиціями. Ось конкретні приклади, які ілюструють такий синтез:

8. *Е-спорт (кіберспорт) + традиційний спорт.*

Приклад: Фітнес-ігри (наприклад, Nintendo Ring Fit Adventure, VR-фітнес). Поєднує віртуальні ігрові механіки з реальними фізичними вправами. Використовуються технології трекінгу рухів (як у традиційному спорті) для мотивації до тренувань.

Переваги: дослідження показують, що такі ігри покращують кардіо-силову витривалість (*медицина + ігровий дизайн*).

9. *Паркур + гімнастика + бойові мистецтва.*

Приклад: Фріран (**Freerunning**) (свобідний біг, започаткований Себастьяном Фуканом)

Особливості: заснований на техніках паркуру (перешкодолання), але з акцентом на креативність, як у сучасної гімнастики.

Приклад: елементи акробатики (сальто, стійки) запозичені з традиційної спортивної гімнастики. Філософія руху походить зі східних бойових мистецтв (*філософія + фізкультура*).

10. *Ультрамарафони + біомеханіка та нейронаука* (інтеграція ультрамарафонів, біомеханіки та нейронауки може суттєво покращити продуктивність, зменшити травматизм і оптимізувати тренувальний процес для бігунів на довгі дистанції).

Переваги: *Ефективність бігу* – аналіз руху допомагає виявити неефективні паттерни (наприклад, надмірне вертикальне коливання, неправильне приземлення); *Профілактика травм* – виявлення асиметрії, надмірного навантаження на суглоби чи зв'язки; *Індивідуалізація техніки* – корекція руху з урахуванням анатомічних особливостей.

Приклади: *3D- аналіз бігу* – дозволяє визначити, чи є у бігуна надмірна пронація, що може призводити до стресових переломів; *використання сенсорів (наприклад, IMU- датчиків)* – моніторинг динаміки кроку під час довгих забігів для корекції техніки в реальному часі; *пристосування взуття* – підбір моделей з урахуванням типу пронації та характеру траси.

11. Нейронаука в ультрамарафонах.

Переваги: *покращення витривалості* – дослідження показують, що мозок грає ключову роль у втомі (теорія «центрального регулятора»); *когнітивний контроль* – тренування уваги та стресостійкості для подолання криз під час забігу; *нейропластичність* – адаптація мозку до тривалих навантажень, що дозволяє краще переносити біль.

Приклади: *біологічний зворотній зв'язок (neurofeedback)* – тренування мозку для зниження сприйняття втоми (наприклад, за допомогою EEG); *медитація та техніки візуалізації* – дослідження свідчать, що спортсмени, які практикують mindfulness, краще справляються з болями на дистанції; *вплив допаміну на мотивацію* – дослідження показують, що активність у системі винагороди мозку впливає на здатність продовжувати рух під час виснаження.

12. Комбінація біомеханіки та нейронауки.

Синергія: *Оптимізація техніки + зниження когнітивного навантаження* – коли бігун автоматизує правильні рухи, мозок витрачає менше енергії на контроль бігу, зберігаючи ресурси для подолання дистанції; *профілактика травм через нейро-м'язевий контроль* – тренування пропріоцепції (наприклад, балансові вправи) покращує стабільність і зменшує ризик травм.

Реальні кейси: дослідження в ультрамарафонці (наприклад, Timothy Noakes) – вплив мозку на втому («central governor theory») та як техніка бігу впливає на енерговитрати; використання штучного інтелекту (наприклад, WHOOP, Garmin) – аналіз біомеханічних даних + моніторинг стресу (HRV) для індивідуальних рекомендацій.

Отже, реалізація міждисциплінарного підходу до фізичної культури в Новій українській школі відкриває нові горизонти для освіти, поєднуючи рухову активність з наукою, технологіями, мистецтвом та соціальними дисциплінами. Це не лише підвищує мотивацію учнів, зокрема тих, хто раніше був байдужий до традиційних уроків фізкультури, а й формує цілісний світогляд, розвиває критичне мислення та креативність.

Для успішної реалізації цього підходу ключовим є готовність вчителів до інновацій: володіння цифровими інструментами, співпраця з педагогами інших дисциплін та постійне професійне вдосконалення. Одночасно важливо забезпечити зацікавленість учнів через персоналізацію навчання, використання гейміфікації та зв'язок фізичної активності з реальним життям.

Ефективність міждисциплінарної інтеграції залежить від системної підтримки: методичного забезпечення, технічного оснащення шкіл та створення умов для спільної творчості вчителів і учнів. Лише тоді фізична культура перетвориться з ізольованого предмету на потужний інструмент розвитку особистості, який готує дітей до життя в сучасному динамічному світі.

Таким чином, поєднання фізкультури з іншими дисциплінами в НУШ – це не просто освітній експеримент, а стратегія майбутнього, що сприятиме вихованню здорового, всебічно розвиненого покоління з активним життєвим позиціонуванням.

5. Висновки

Аналіз міжнародного досвіду підготовки вчителів фізичної культури засвідчує наявність усталених практик, інноваційних моделей та освітніх підходів, які можуть стати цінним орієнтиром для реформування національної системи педагогічної освіти. У країнах Європейського Союзу, Північної Америки, Скандинавії та Азії підготовка педагогів фізичного виховання здійснюється в умовах тісної інтеграції теоретичної і практичної складових, міждисциплінарного навчання, активної цифровізації та орієнтації на здоров'язбережувальні та соціокультурні аспекти освіти.

Ключовими характеристиками зарубіжних моделей підготовки вчителів фізичної культури є:

- 1) компетентнісний підхід, що охоплює не лише фахові, а й соціальні, цифрові та емоційно-етичні компетентності;
- 2) інтеграція знань із суміжних галузей (анатомія, психологія, педагогіка, ІКТ, інклюзія);
- 3) гнучкі та індивідуалізовані траєкторії професійного розвитку;
- 4) практико-орієнтованість навчання, з акцентом на проєктну діяльність, тренерські практики, роботу в реальному шкільному середовищі;
- 5) високий рівень академічної мобільності студентів і викладачів;
- 6) стійка увага до питань інклюзії, мультикультурності, гендерної рівності.

Для України важливо не копіювати моделі дослівно, а творчо адаптувати кращі елементи іноземного досвіду до національного контексту, зважаючи на специфіку шкільної освіти, кадрове забезпечення, матеріально-технічну базу та суспільні запити. Перспективним напрямом є поетапне впровадження міждисциплінарних освітніх програм, створення варіативних курсів за міжнародними зразками, підвищення ролі педагогічної практики, розвиток цифрової грамотності майбутніх учителів, а також впровадження засад інклюзивної освіти у всі рівні підготовки.

У контексті реалізації концепції Нової української школи, особливої ваги набуває нестандартне викладання предметів: уроки на свіжому повітрі, заняття у форматі рухливих квестів, інтегровані модулі з біології, хімії, інформатики, впровадження фітнес-технологій, відеотренувань і цифрових трекерів активності. Такий підхід дозволяє не лише зробити урок цікавим, а й створити справжнє середовище взаємодії, самореалізації й підтримки індивідуального темпу розвитку кожної дитини.

Усе це вимагає глибокої трансформації підготовки вчителя фізичної культури, що має виходити за межі класичного викладання та формувати вчителя нового покоління – мультифункціонального фахівця, що володіє цифровими, психологічними, організаційними та креативними компетентностями. Отже, імплементація міжнародного досвіду у підготовку вчителів фізичної культури в Україні має стати стратегічним напрямом освітньої політики, що дозволить формувати професійно мобільних, інноваційно орієнтованих педагогів нового покоління, здатних ефективно діяти в умовах трансформації сучасної школи та відповідати глобальним освітнім стандартам.

Список літератури:

1. Атаманюк С. Модель підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності. *Освітній інноваційний простір*. 2022. Т. 1, № 2. С. 1–9. URL: <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view>. (дата звернення: 01.02.2025).
2. Безверхня Г. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. Вип. 145. С. 23–27.
3. Войтовська О. М. Професійний розвиток учителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. М. Войтовська ; Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. І. Боберського. Львів, 2020. 215 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/9a099ada-1f21-42e9-8654-0b49d4019e91>. (дата звернення: 05.02.2025).
4. Гончарова Н. Інноваційні підходи до удосконалення освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Вісник педагогічних наук*. 2021. №7. С. 33–39.
5. Гуменюк О. І. Професійна мобільність майбутніх учителів фізичної культури: теорія і практика формування. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5(107). С. 78-89.
6. Даниско О. В. Модель професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання інноваційних видів рухової активності в умовах змішаного навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Даниско; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич, 2024. 235 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0524U000071> (дата звернення: 01.12.2024).
7. Даниско О. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання : дис. ... канд. пед. наук : 01.04.12. Ужгород, 2021. 210 с.

8. Єрмаков С. С., Приступа О. В. Інноваційні підходи до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. Вип. № 1(49). С. 34–40.
9. Ковальчук В.П. Інноваційні педагогічні технології у підготовці вчителів фізичної культури до роботи в умовах інклюзивної освіти. *Інклюзивна освіта: методологія, практика, перспективи*. 2022. Вип. 3. С. 45–52.
10. Козіна Ж. Л. Цифровізація підготовки вчителів фізичної культури: виклики та перспективи. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2022. Т. 86, № 6. С. 145–159.
11. Круцевич Т. Ю. Концептуальні засади підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 3–8.
12. Лисенчук Г.А. Формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5(133). С. 89–93.
13. Лубишева Л. І. Концепція модернізації процесу професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту (авторський проєкт). *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. № 12. С. 13–16.
14. Макаренко А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури як актуальна проблема педагогічної науки та практики. *Наукові записки педагогічного факультету*. 2023. №1. С. 89–95.
15. Мединський С. Модернізація змісту професійної освіти фахівців фізичної культури. *Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури*. 2020. №3, С. 45–52.
16. Мельник Ю. В., Савчук О. М. Цифрові компетенції вчителя фізичної культури: сучасні виклики та шляхи розвитку. *Інформаційні технології в освіті*. 2023. № 1(54). С. 112–125.
17. Міщенко В.С. Актуальні проблеми підготовки вчителів фізичної культури в умовах реформування освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 112–117.
18. Онищук С. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ. 2021. 240 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document>. (дата звернення: 16.01.2025).
19. Панчук О. Ю. Модель формування професійної мобільності майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2020. Вип. 2(47). С. 156–160.
20. Согоконь О., Донець О., Фазан В. Інноваційні підходи природничо-наукової підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. №6 (2). С. 124–134.
21. Ткачук С. Г. Agile-підхід у підготовці вчителів фізичної культури: від теорії до практики. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Т. 35. № 2. С. 67–71.
22. Томенко О. А. Порівняльний аналіз систем підготовки вчителів фізичної культури в Україні та країнах ЄС. *Молода спортивна наука України*. 2020. Т. 24. № 1. С. 267–272.
23. Тимченко В. О., Сиренко Р. Р. Секційна форма організації фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання студентів*. 2010. № 3. С. 99–101.
24. Урум Н. С. Підготовка майбутніх вчителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2008. 213 с.
25. Шевченко Л. М. Міжнародна академічна мобільність як чинник професійного розвитку викладачів фізичного виховання. *Вища освіта України*. 2022. № 3(82). С. 89–95.

26. Шиян Б.М. Компетентнісний підхід у підготовці вчителів фізичної культури: теорія і практика: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 320 с.
27. Mitova O., Dmytrieva N., Korochynska Y. Integrative approach in training future physical therapy specialists. *Young Scientist*, 2021, №3.1 (91), С. 101–104. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3340>. (дата звернення: 10.12.2024).
28. Nazymok V., Martynov Yu. Interdisciplinary integration in the formation of students' health culture and teacher's professional competence. *Social and Psychological Problems of the Modern Period of Youth*, 2022, Vol. 2(28), p. 17–25. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2156> (дата звернення: 15.01.2025).
29. Sokohon O., Donets O., Shostak Ye. Methodological foundations of integrating natural science training for physical education specialists. *Visnyk of Chernihiv National Pedagogical University*, 2023, №2, с. 22–29. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/65>. (дата звернення: 14.02.2025).
30. Tinning R. Pedagogical work and the 'cultured' body: Considering the place of physical education in contemporary education. *Sport, Education and Society*, 2010, 15(4), p. 403–416. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2010.514736>. (дата звернення: 12.03.2025).
31. Usatova I. Interdisciplinary approach in the professional training of future pharmacists. *Scientific Notes of Ternopil National Pedagogical University*, 2023, №1, с. 33–39. URL: <https://www.researchgate.net/publication/371299086>. (дата звернення: 07.03.2025).
32. Вікіпедія : вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>. (дата звернення: 25.03.2025).
33. College of Education. Department of Kinesiology and Health Education – The University of Texas at Austin. URL: <https://education.utexas.edu/departments/kinesiology-health-education/>. (дата звернення: 28.03.2025).
34. Навчання в Канаді – Study.UA. URL: https://online.study.ua/canada2023/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=71968358. (дата звернення: 04.04.2025).
35. Німецький спортивний університет Кельна – Deutsche Sporthochschule Köln. URL: <https://grant-study.com/institution/nemeckiy-sportivnyy-universitet-kelna-deutsche-sporthochschule-koln>. (дата звернення: 07.04.2025).
36. INSEP – National Institute of Sport, Expertise and Performance. URL: <https://www.insep.fr/en/about-insep>. (дата звернення: 15.05.2025).

Розділ 2

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Сергій Марчук², Ірина Чемерис³

Chapter 2

HEALTH-PRESERVING POTENTIAL OF HRYHORIY SKOVORODA'S PHILOSOPHICAL AND PEDAGOGICAL HERITAGE IN THE CONTEXT OF MODERN EDUCATION

Serhii Marchuk, Iryna Chemerys

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8520-822X>

Marchuk_Serhiy_Step@ukr.net

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0767-8813>

ichemerys@lpc.ukr.education

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15635949>

Анотація. Дослідження присвячене здоров'язбережувальних ідей видатного українського філософа та педагога Григорія Сковороди та обґрунтуванню можливостей їх ефективного використання у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів в умовах сучасної освіти. Розкрито науково-теоретичні засади виховання здорової особистості у його філософсько-педагогічній спадщині, проаналізовано ключові принципи здоров'язбережувальної педагогіки мислителя та виявлено народні витоки його валеологічних ідей. Здійснено педагогічний аналіз поглядів Сковороди на здоровий та раціональний спосіб життя, концепцію здорового родинного виховання та розглянуто шляхи їхньої актуалізації в сучасній освіті. Особливу увагу приділено обґрунтуванню використання ідей філософа безпосередньо в процесі підготовки майбутніх учителів для формування здоров'язбережувальної компетентності. У висновках узагальнено результати дослідження та надано практичні рекомендації щодо впровадження спадщини Г. Сковороди в освітній процес педагогічних закладів. Адресовано науковцям, викладачам, студентам та всім, хто цікавиться історією педагогіки та здоров'язбережувальною освітою.

Ключові слова: Григорій Сковорода, здоров'язбережувальні ідеї, здоров'язбережувальна освіта, філософсько-педагогічна спадщина, професійно-педагогічна підготовка, виховання здорової особистості.

² Сергій Марчук. Кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
Serhiy Marchuk. Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of General Pedagogics, Psychology and Methods of Primary Education

³ Ірина Чемерис. Викладач-методист циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик КЗВО «Луцький педагогічний фаховий коледж»

Iryna Chemerys. Teacher-Methodologist of the Cycle Commission of School, Preschool Pedagogics, Psychology and Methods

Abstract. This research is dedicated to the health-preserving ideas of the prominent Ukrainian philosopher and pedagogue Hryhorii Skovoroda and the substantiation of the possibilities for their effective use in the professional pedagogical training of future teachers within the context of modern education. The scientific and theoretical foundations of fostering a healthy personality in his philosophical and pedagogical heritage are revealed, the key principles of the thinker's health-preserving pedagogy are analyzed, and the folk origins of his valeological ideas are identified. A pedagogical analysis of Skovoroda's views on a healthy and rational lifestyle, the concept of healthy family upbringing, and the ways of their actualization in contemporary education are carried out. Particular attention is paid to обоснование the use of the philosopher's ideas directly in the process of training future teachers to form their health-preserving competence. The conclusions summarize the research results and provide practical recommendations for the implementation of H. Skovoroda's heritage in the educational process of pedagogical institutions. This work is addressed to researchers, educators, students, and all those interested in the history of pedagogy and health-preserving education.

Keywords: Hryhorii Skovoroda, health-preserving ideas, health-preserving education, philosophical and pedagogical heritage, professional pedagogical training, fostering a healthy personality.

1. Вступ

Збереження і зміцнення здоров'я молоді є пріоритетними завданнями, які визначені Конституцією України, Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фахову передвищу освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна ХХІ ст.), Національною доктриною розвитку освіти, Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та іншими документами.

Одним із важливих принципів сучасної освітньої політики Закон України «Про освіту» (2017) декларує «формування культури здорового способу життя, екологічної культури і дбайливого ставлення до довкілля» [35]. Ключовою компетентністю випускника закладу загальної середньої освіти відповідно до Концепції «Нова українська школа» (2016) є «екологічна грамотність і здорове життя, що передбачає уміння здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя» [24].

У Державному стандарті початкової освіти (2018) зазначено, що «метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є застосування моделі здорової та безпечної поведінки» [34]. Інший стандарт – базової середньої освіти (2020) передбачає «розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту» [33].

Заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя [36].

На наш погляд, у сучасному контексті питання здоров'я особистості крізь призму національної концепції освіти яскраво виражає творча спадщина українського філософа Григорія Сковороди (1722–1794). ООН включила його ім'я до списку найвидатніших мислителів світу. Він був відомим філософом і письменником. Його доробок посідає особливе місце в історії української педагогічної думки, а авторитет цієї непересічної особистості та видатного педагога є безмежним [37, с. 14].

Згідно з хронологічною класифікацією педагогічної думки в Україні, розробленою та продемонстрованою академіком О. Сухомлинською, педагогічна спадщина Григорія Сковороди належить до періоду козацької доби (українського бароко) та наукової педагогіки кінця XVII–XVIII століть [60].

Філософсько-антропологічні ідеї Сковороди не лише актуальні для України сьогодні, але й резонують з українською ідентичністю та національною самосвідомістю. Незважаючи на трагічні події війни, українці не втратили ні свободи, ні щастя в тому розумінні, як його визначав Сковорода [20, с. 5]. Ми бачимо, як саме зараз ідеї Сковороди отримують втілення в українському суспільстві, яке культурно та ментально зростає і консолідується на своєму шляху боротьби з російським агресором. У реаліях війни українське щастя, справді, нерозривно пов'язане зі свободою. Навіть у найжорстокіших реаліях війни українці продовжують плекати свої моральні чесноти через виконання своїх обов'язків, збереження внутрішньої свободи [20, с. 6].

Г. Сковорода зазначав: «Яка це радість, Божа благодія, а саме: що ми живемо, що здорові, що сонце нам світить, що мирний, а не військовий час, що ніде не чути бунтів, що землероби мирно сіють...» [49, с. 1046]. На жаль, ми живемо в той час, коли аморальні, безбожні можновладці Росії на чолі з її лже-президентом грубо порушують одну із головних заповідей Божих: «Не убий»! Під їх наказом, під їх орудою в мирній, ще недавно квітучій Україні вбиваються тисячі і тисячі ні в чому невинних людей. Російський агресор знищує цвіт української нації, бездушно позбавляє майбутнього нашого народу. Попри все, ми твердо віримо – буде Україна, бо з нами правда, бо з нами Господь Бог! [5, с. 30].

Наукові публікації, в яких розгортається означена проблема, присвячені здебільшого таким аспектам дослідження: розглянуто сутність екології людини в творчості Г. Сковороди (Т. Андрєєва) [1], визначено здоров'язберігаючі ідеї філософії Г. Сковороди (Л. Кравчук, С. Бондаренко, Т. Кадобний) [15], проаналізовано актуальні питання розвитку української школи, удосконалення та модернізації освіти, виховання здорової особистості, спираючись на ідеї

Г. Сковороди (І. Прокопенко) [37], розглянуто характеристики здорового тіла у баченні Г. Сковороди через призму світогляду філософа Плутарха (М. Кашуба) [12], з'ясовано шляхи зміцнення тілесного та духовного здоров'я людини за матеріалами листів Г. Сковороди до М. Ковалинського (С. Марчук, І. Ковальчук, І. Чемерис) [19], вивчено аспекти фізичного здоров'я у педагогіці Г. Сковороди (Р. Поліщук) [32] та ін.

Проте серед проаналізованих наукових розвідок відсутні спеціальні дослідження, які б окреслювали цілісно погляди Г. Сковороди на здоров'я людини, збереження та зміцнення її здоров'я в процесі здобуття освіти. Тому, зважаючи на актуальність та малодосліджуваність означеної проблеми, ми обрали таку тему: «Ідеї здоров'язбережувальної освіти в творчій спадщині Григорія Сковороди».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ідеї здоров'язбережувальної освіти в філософсько-педагогічній спадщині Г. Сковороди та з'ясувати можливості їх використання у професійно-практичній підготовці здобувачів фахової передвищої освіти.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати сутність проблеми здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди у науково-педагогічних джерелах;
- 2) охарактеризувати принципи здоров'язбережувальної освіти у спадщині Г. Сковороди;
- 3) з'ясувати ідеї Г. Сковороди про здоровий спосіб життя, умови виховання здорової особистості в родині та вивчити актуальний стан їх застосування;
- 4) окреслити шляхи творчого використання здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів в умовах педагогічного фахового коледжу.

Джерельна база дослідження. Філософсько-педагогічні праці Григорія Сковороди: «Харківські байки», «Вхідні двері до доброго християнського життя», «Розмова, названа Алфавіт, чи Буквар миру», «Вдячний Єродій», «Убогий жайворонок», «Сад божественних пісень», «Розмова п'яти подорожніх про істинне щастя в житті». Епістолярна спадщина Григорія Сковороди – листи до Михайла Ковалинського: лист № 1 (від 26 (27?) травня 1762 р.); лист № 2 (від 9 липня 1762 р.); лист № 4 (від початку вересня 1762 р.); лист № 5 (від середини вересня 1762 р.); лист № 6 (від середини – друга половина вересня 1762 р.); лист № 9 (від другої половини вересня – початку жовтня 1762 р.); лист № 10 (1762 р.); лист № 15 (від кінця жовтня – початку листопада 1762 р.); лист № 16 (від 8 листопада 1762 р.); лист № 18 (від 15 листопада 1762 р.); лист № 19 (від 23 листопада 1762 р.); лист № 20 (від 29 листопада 1762 р.); лист № 21 (від 1 грудня 1762 р.); лист № 23 (від вересня – грудня (?) 1762 р.); лист № 25 (від початку січня

1763 р.); лист № 26 (від 23-26 січня 1763 р.); лист № 27 (від 27 січня 1763 р.); лист № 30 (від січня – лютого 1763 р.); лист № 34 (від кінця лютого – початку березня 1763 р.); лист № 35 (від кінця лютого – початку березня 1763 р.); лист № 36 (від кінця лютого – початку березня 1763 р.); лист № 42 (від останнього тижня березня – початку квітня 1763 р.) ; лист № 49 (від 12 липня 1763 р.); лист № 50 (від 18 липня 1763 р.); лист № 59 (від 28 (29) жовтня 1763 р.); лист № 66 (від кінця листопада – початку грудня 1763 р.); лист № 70 (від 8 листопада 1764 р.).

Практичне значення одержаних результатів наукової роботи полягає в тому, що матеріали і висновки дослідження можуть бути використані при вивченні освітніх компонентів «Педагогіка», «Історія освіти», «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя», «Основи науково-педагогічних досліджень та академічного письма» в педагогічних фахових коледжах України, а також при написанні навчальних підручників та посібників. Результати дослідження впроваджено в освітній процес Луцького педагогічного фахового коледжу.

2. Здоров'язбережувальна освіта у творчій спадщині Г. Сковороди як актуальна науково-педагогічна проблема

Сучасна школа має надавати молодим людям знання та озброювати їх навичками, необхідними для здорового та продуктивного життя в дитинстві, юності та дорослому віці. Тому, окрім навчання та виховання, розвиток навичок збереження здоров'я є одним із головних завдань освітніх закладів. З метою формування здорової та безпечної поведінки дітей та молоді заклади освіти мають створювати сприятливі умови для їхнього навчання, успішної соціалізації та гармонійного розвитку, гарантувати та підтримувати безпечні умови для всіх учасників освітнього процесу [25, с. 3].

Важливим у контексті нашого дослідження є трактування поняття «здоров'язбережувальна освіта». Автори О. Ващенко, Н. Поліщук розглядають її як складник здоров'язбережувального навчання, яке має формувати в особистості активну життєву позицію. На думку О. Ващенко здоров'язбережувальна освіта визначається як «процес формування знань про закономірності становлення, розвитку, збереження здоров'я людини і як процес оволодіння вміннями збереження і вдосконалення особистого здоров'я, засвоєння знань про здоровий спосіб життя, методи і засоби проведення роботи з пропаганди здорового способу життя» [6, с. 20].

У дослідженнях Н. Поліщук здоров'язбережувальна освіта розглядається як «комплекс систематичних знань і уявлень про зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточуючих; вміння складати програму збереження свого здоров'я і дієву програму (або план) збереження здоров'я учнів в умовах освітнього

процесу; вміння створювати здоров'язберігаюче освітнє середовище; володіння способами організації діяльності щодо профілактики здоров'я і здоров'язбереження; володіння освітніми технологіями, що зберігають здоров'я учнів; дослідження ефективності освітнього процесу в питаннях здоров'язбереження, а також здатність організувати і реалізувати діяльність з профілактики та здоров'язбереження» [21, с. 25].

Термін «здоров'язбереження» також є дотичним до категорії «здоров'язбережувальна освіта» і трактується як «сукупність політичних, економічних, соціальних, правових, медичних, санітарно-гігієнічних, протиепідемічних і культурних норм і правил, які забезпечують раціональне використання «капіталу здоров'я» та його ефективне відтворення [26, с. 351].

Звернення до історико-педагогічного досвіду, творчої спадщини видатних українських просвітителів, філософів, педагогів покликане шукати підґрунтя національної здоров'язбережувальної традиції та її творче використання в умовах сучасної освітньої практики. Ідеї здоров'язбережувальної освіти відображені у працях українців Володимира Мономаха, Григорія Сковороди, Костянтина Ушинського, Григорія Ващенка, Софії Русової, Василя Сухомлинського та багатьох інших.

Григорій Сковорода (1722–1794) – багатогранна постать в українській духовній культурі. Як влучно охарактеризував його Іван Франко, «поява вельми помітна в історії розвою українського народу, мабуть, чи не найпомітніша з усіх духовних діячів наших XVIII ст.» [28, с. 13].

В історико-педагогічних джерелах можна віднайти словесний портрет Г. Сковороди, що вказує на розмаїття його творчості та таланту. Наведемо деякі «штрихи» до його портрету (табл. 1).

Таблиця 1

Узагальнений словесний портрет Г. Сковороди

Автор / джерело	Грані портрету Г. Сковороди
Л. Артемова [2, с. 126]	Філософ, самобутній просвітитель, гуманіст, педагог, поет, патріот, вірний син українського народу
В. Мосіяшенко, О. Курок, Л. Задорожна [22, с. 41]	Колоритна постать на українській ниві, філософ, письменник, поет, просвітитель, великий гуманіст і народний вчитель
Д. Скільський [43 с. 87]	Видатний український письменник, філософ, практик і теоретик педагогіки XVIII ст.
В. Лутфулінг [28, с. 13]	Видатний філософ, письменник, просвітитель
Н. Дічек [60, с. 198].	Видатний філософ-просвітитель, гуманіст, поет і педагог.

Варто додати, що Г. Сковорода був захисником гуманізму та просвітництва, мандрівним філософом, педагогом, музикантом, видатним українським педагогом, проповідником та європейським мислителем. Наукового

обґрунтування потребують здоров'язбережувальні ідеї у спадщині Григорія Сковороди з позицій філософії освіти та педагогіки здоров'я.

Прилучення молодшої особистості до цінностей здорового способу життя сьогодні набуває особливої ваги. Це зумовлено нагальною потребою виховання здорового молодого покоління. Методи вирішення цієї проблеми можна знайти не лише за допомогою новітніх освітніх та виховних технологій, але й на основі власної етичної, філософської, художньої та поетичної спадщини Григорія Сковороди. Софія Русова зазначала, що «тим бо наш рідний оригінальний учитель Сковорода й цінний, що може дати чимало добрих порад нашим вихователям, як світлий учитель добра» [28, с. 327].

Особливе місце серед українських світочів думки належить Григорію Сковороді – національному філософові, просвітникові, поетові, народному захисникові, великому гуманісту. Його педагогічні ідеї, висловлені ще у XVIII ст., цілком співзвучні сучасним життєтворчим принципам. Зокрема, питання розвитку духовності – як домінуючого начала в структурі особистості – на основі цінностей гуманістичної ідеології, громадянської відповідальності та національних моральних чеснот є провідним і в педагогічній спадщині Г. Сковороди, і в сучасній системі освіти в українській державі.

Життєпис Григорія Сковороди – це історія постійних шукань духовно багатогранної людини, непересічної особистості, яка в тісному єднанні з народом, у повсякденній творчій праці вбачала й знаходила зміст свого існування, невтомно пропагувала ідеали правди, добра, духовної краси, гуманізму.

Українські просвітителі, філософи, історики та мистецтвознавці XIX–XX ст. виявляли великий інтерес до життя і творчості Г. Сковороди, найвизначнішої постаті XVIII ст. Вивчення джерел свідчить, що життєвий шлях, різні аспекти соціально-педагогічної й громадсько-просвітницької діяльності Г. Сковороди ґрунтовно аналізуються у дослідженнях Д. Багалія, Ю. Барабаша, Г. Данилевського, І. Драча, М. Закалюжного, Г. Костюка, С. Литвинова, А. Лосєва, Л. Махновця, Ф. Науменка, І. Срезневського, В. Струбицького, С. Русової, З. Хижняк, Д. Чижевського, В. Шевчука та ін. Автори визначають багатогранність особистості мислителя.

Аналіз науково-педагогічних досліджень засвідчує, що окремі питання здоров'язбережувальної освіти у творчому доробку Григорія Сковороди вивчали С. Бондаренко, Т. Кадобний, М. Кашуба, І. Ковальчук, Л. Кравчук, С. Марчук, Р. Поліщук, І. Прокопенко та ін.

Дотичними до нашої означеної проблеми є дослідження психологічних, морально-етичних, філософських та релігійних ідей Григорія Сковороди, що відображається у змісті наукових публікацій Т. Андрєєвої, Г. Васянович,

М. Голубєвої, Н. Іванової, Д. Костюк, В. Кременя, М. Култаєва, С. Лавренко, Н. Левченко, О. Литус, О. Макаренко, Н. Радіонова, В. Севрин, Н. Северин, В. Шмаргун та ін.

Т. Андреева у науковій статті «Питання екології людини в творчості Г. С. Сковороди в історичному контексті» [1] висвітлює погляди Сковороди щодо екології людини, охорони і зміцнення її здоров'я, які є актуальними в наш час. Дослідниця зазначає, що Г. Сковорода не був байдужим до екологічних проблем. У його творах містяться оригінальні ідеї про значення екологічних факторів у природі та їх вплив на суспільство, екологію людини як організму та екологію людського духу. Автор стверджує, що Сковорода прагнув розвивати самосвідомість і моральність, оспівуючи красу природи та описуючи явища суспільного життя. Цей філософ розуміє важливість природи для життя людини та її піднесений вплив на особистість. Він не хоче жити в багатих містах, не хоче їхати на море, не хоче воювати. Його мрія – жити серед природи, милуватися нею і слідувати її принципам. Навіть якщо доведеться задовольнятися найскромнішою їжею і терпіти бідність. Для нього краще бути бідним і жити на природі, ніж померти у великому місті, потонувши в аморальності [1, с. 2]. Г. Сковорода вказує на необхідність гуманного ставлення до навколишнього середовища, докорінної зміни парадигми світогляду. Така праця приносить задоволення і гармонію в життя людей.

Г. Васянович пропонує підхід до осмислення людського буття у контексті вчення Григорія Сковороди у взаємозв'язку із філософсько-християнською антропологією, ноологією, екзистенціалізмом, герменевтикою, синергетикою, феноменалізмом та ін. ученнями. Таке розуміння спонукає автора до усвідомлення того, що є дарованим і «недарованим» (потенційно заданим) людині від Бога. Це спрямовує суб'єкта світовідношення на самопізнання і самореалізацію, в якій він здобуває собі культуру, відповідальність і свободу. Дослідник розглядає цю тему крізь такі аспекти: а) зміст Біблії, який Григорій Сковорода, безумовно, знав і постійно та свідомо застосовував у своєму житті, сповненому побожності та любові до ближнього; б) нерозривна єдність Бога і людини в людині; в) єдність віри і розуму; г) філософія розуму, людського щастя, дружби; д) вільний феномен людського духу як самореалізації, його чесність [5, с. 25].

У контексті філософії здоров'я автор підкреслює важливість таких думок мислителя: «Людина – подоба Божа, але таку подобу треба заслужити у Бога своїми добродійними вчинками, діяльністю. Звідси є важливим його зауваження: Бог багато дає людині, але й багато від неї очікує. Добродійна людина є великою радістю людям і Богові, вона залишається саявом світу» [5, с. 28]. Також дослідник визначає духовний складник здоров'я у філософа. Г. Сковорода пов'язував щастя людини із її душевним спокоєм [5, с. 25].

Отож, Г. Васянович у своїй праці «Проблема людини у християнсько-персоналістичній спадщині Григорія Сковороди: історія і сучасність» серед ідеї багатовимірності людини у Сковороди виокремлював такі контексти: пізнання і самопізнання; спорідненість праці і природовідповідності; філософію серця, щастя; людського взаєморозуміння, гуманізму відносин, дружби і свободи.

С. Лавренко у науковому доробку «Щастя та його пошуки у морально-етичній філософії Г. С. Сковороди» стверджує, що кожен, хто створює матеріальні та духовні цінності, має право на щастя – в це вірить Г. Сковорода і підтверджує це у своїх творах. Щастя завжди і всюди з людиною, бо воно завжди і всюди з нею. Щоб бути щасливим, треба позбутися жадібності, розкоші, амбіцій і духовної вбогості. Необхідно дбати про душу. Бо тільки здорова душа є основою щасливого життя на землі [17, с. 59–60]. На думку вченого, для Г. Сковороди проблема щастя – це не абстрактний факт, а проблема життя. Г. Сковорода прийшов до висновку, що щастя треба шукати в собі: «Щастя – не абстрактний факт, а питання життя. Кожен повинен знати свою природу і нахили. Щастя можна знайти, лише будуючи своє життя на вічному, а не на тлінному. Проблема може полягати в тому, що навіть знайшовши щастя в житті, людина не вміє ним користуватися. Саме тому С. Лавренко, наслідуючи Г. Сковороду, визначає щастя як ознаку психічного, духовного та соціального здоров'я людини.

Дослідник-академік В. Кремень у науковій публікації «Філософія Григорія Сковороди в контексті людиноцентризму» висвітлює філософську позицію, що ґрунтується на визначенні конкретної людської особистості та зосереджує увагу на внутрішньому світі людини, тобто на світі «душі» та «розуму». Зрештою, гармонія цих понять визначає різні елементи здоров'я людини В. Кремень зазначає, що «філософія розуму» Г. Сковороди є утвердженням нового підходу до розуміння людини, сенсу її існування та призначення у світі [16, с. 1]. Філософська система Сковороди характеризується єдністю людини і світу. У філософському вимірі це означає створення цілісної філософії, яка інтегрує етику, онтологію, філософську мудрість і моральну дію.

Така філософія розглядає і філософію здоров'я людини, її тілесного та душевного стану, почуттів, пошуку щастя, сенсу та унікальності людського буття.

Аналізуючи психолого-педагогічні ідеї в працях Г. Сковороди, науковці Д. Костюк та В. Шмаргун також розкривають суть положення «пізнай себе» та ідею благополуччя – розуміння щастя та шляхів його досягнення. Людині необхідно розібратися у власній поведінці, вчинках, думках, почуттях і бажаннях, дізнатися про свої здібності та нахили. Автори наводять приклади того, як зрозуміти психічні особливості дітей і дорослих за їхньою поведінкою та діяльністю [65, с. 188].

Дослідники Л. Кравчук, С. Бондаренко, Т. Кадобний у публікації «Ідеї Сковороди у здоров'язберігаючій філософії сучасного суспільства» розкривають

значимість духовних, моральних, принципів, що відображені в творчості Г. Сковороди, які доцільно використовувати у підготовці студентів, формуючи їх світогляд та життєві позиції у процесі навчання на засадах гуманності та добродіяння. Науковцями обґрунтовано принцип здорової особистості – бути щасливим – пізнати самого себе. Сердечна веселість, душевна міцність досягається за допомогою таких душевних станів: евдемінії (щастя) – проголошення щастя вищою метою людського життя, автаркії (самовдоволення) – незалежністю від зовнішнього світу через самозабезпечення потреб; аскези (стриманість) – максимальним обмеженням тілесних потреб; апатії (нечуттєвість) – байдужим ставленням до життєвих проблем [15, с. 78].

Автори С. Марчук, І. Ковальчук, І. Чемерис висвітлили погляди Г. Сковороди на проблему здоров'я молодшої людини. Дослідниками здійснено розгляд епістолярної спадщини Г. Сковороди, зокрема листів до улюбленого учня М. Ковалинського, та з'ясовано ідеї філософа на фізичне та духовне здоров'я, шляхи його збереження й зміцнення у юнацькому віці. Автори узагальнюють валеологічні положення Г. Сковороди з точки зору філософсько-педагогічного аналізу та виокремлюють такі аспекти досліджуваної проблеми:

- природа здоров'я як життєвої цінності;
- передумови виникнення причин психічних і фізичних хвороб;
- вплив ліків, часу, дотримання почуття міри та усамітнення на психічне і фізичне здоров'я;
- розвиток бадьорості, радості та оптимізму;
- вплив дружби на психоемоційний стан людини;
- як подолати шкідливі звички, такі як пияцтво, обжерливість, пороки, лінь у юних створін [19, с. 227].

Вивчення та опрацювання спадщини Г. Сковороди доводить, що найважливішим завданням людини у створенні внутрішньої гармонії є вміння бути доброю, чесною та мудрою. Концептуальним позиціонуванням здорової та щасливої людини, на думку Г. Сковороди, є любов та дружба [19, с. 227].

Науковці Л. Вовкочин, С. Захаренко у своїй науковій розвідці «Актуальність ідей Григорія Сковороди щодо сімейного виховання у концепції Нової української школи» розглядають здоров'язбережувальне середовище родини. У результаті аналізу творчої спадщини філософа автори виявили системний погляд на виховання в сім'ї та, зокрема, на обов'язки батьків щодо своїх дітей. Філософ підкреслював роль батьків і закликав їх серйозно ставитися до народження дітей та усвідомлювати свою відповідальність перед майбутніми дітьми і суспільством. Він стверджував, що здоров'я, фізичний і психічний стан дитини безпосередньо залежить від фізичного і психічного стану та поведінки батьків. Г. Сковорода нагадує у своїх працях, що благополуччя дитини певною

мірою залежить від батьків: від того, якими їх батьки народять, які і як будуть сформовані риси характеру, і від того, яку професію батьки допоможуть їм обрати, по якому шляхові в житті спрямують їх [7, с. 169].

Автори В. Стрельников, Л. Вонсович у статті «Застосування творчої спадщини Григорія Сковороди для розвитку наукового потенціалу здобувачів освіти у закладах вищої і фахової передвищої освіти» аналізують окремі валеологічні ідеї Сковороди.

Цікаво, що Григорій Сковорода у своїй книзі «Книжечка про читання Святого Письма, названа Жінка Лотова» пов'язує вільну академічну творчість з обов'язковою освітою, здоров'ям та харчуванням: «Учені люди добре їдять. Мудрець смакує і їсть мало. Навчання і обжерливість – це одне й те саме. Мудрість і смак – це одне й те саме. Справжній смак корисний для здоров'я, а чесна мудрість – для вигоди. Немає нічого кращого за справжню користь, і немає користі кращої за духовну користь. Користь для душі – це ліки, їжа і розсудливість. Здоров'я – це насолода. Що може бути ціннішим за це? Все інше – пусте. Все, що не приносить задоволення, – суєта. Здоров'я відрізняється від обжерливості, мудрість – від навчання. Обжерливість породжує хвороби, а помірна їжа зміцнює. Не читайте, бо це збільшує пекло! Якщо будеш читати, то знищиш порок! Якщо ти любиш зло, ти ненавидиш свою душу. Люби свою душу і будь щасливим самолюбцем: «Мудрий і праведний чоловік буде твоїм другом» [58, с. 38].

Дослідник Р. Поліщук у науковій публікації «Аспект фізичного здоров'я у педагогіці Григорія Сковороди» аналізує ставлення Г. Сковороди до проблеми здоров'я людини, його важливості в людському житті, необхідності дбати про здоров'я дітей. Автор зазначає: «Про Г. Сковороду як педагога написано багато досліджень протягом останніх десятиліть. Але питання, як видатний український педагог ставився до проблеми фізичного здоров'я людини (дитини), досі практично не ставилося дослідниками, принаймні спеціально та концентровано» [32, с. 95]. З'ясування ж цього питання і становитиме мету наукової розвідки Р. Поліщука. Автор вважає, що педагогічні ідеї мислитель передавав образною формою. Науковець наголошує на суголосності педагогічних ідей Г. Сковороди з відповідними ідеями європейських педагогів-мислителів, передовсім Я. А. Коменського та Ж. -Ж. Руссо [32, с. 94].

Отож, вивчення та аналіз останніх публікацій, присвячених філософсько-педагогічним, морально-етичним, психологічним питанням творчості Григорія Сковороди, дали можливість виділити та зафіксувати валеологічні положення Сковороди та окреслити здоров'язбережувальну освіту у спадщині Г. Сковороди як актуальну науково-педагогічну проблему, що потребує теоретико-практичного вирішення в умовах сьогодення.

3. Принципи здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди

Зауважимо, що педагогічні погляди Г. Сковороди відображаються у діалогах, віршах, притчах, листах. Проблемам виховання присвячені його притчі «Вдячний Єродій», «Убогий жайворонок», «Харківські байки».

У контексті нашого дослідження важливо розглянути педагогічні принципи Г. Сковороди, що здебільшого виражають ідеї природовідповідності, народності, гуманізму та демократизму. У табл. 2 подаємо характеристику змісту сучасних принципів виховання та їх уявлень за Г. Сковородою. На нашу думку, подані принципи є виразниками педагогічних закономірностей здоров'язбережувальної освіти в цілому, і здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди, зокрема.

Таблиця 2

Принципи виховання в сучасній національній педагогіці та ідеях Г. Сковороди

Національні принципи виховання	Принципи виховання Г. Сковороди
«Народність – єдність загальнолюдського і національного. Національна спрямованість виховання, оволодіння рідною мовою, формування національної свідомості, любові до рідної землі і свого народу, прищеплення шанобливого ставлення до культури, спадщини, народних традицій і звичаїв, національно-етнічної обрядовості всіх народів, що населяють Україну» [13, с. 18]	Виховання повинно відповідати інтересам народу, жититися із народних джерел і зберігатися в житті кожного народу. «Саме виховання заховане в природі кожного народу як вогонь і світло невидимо заховані в кременці. Не шкодуй руки і вдар кресалом і викрешеш вогонь у себе вдома й не ходитимеш по сусідніх хатах з трепетницею вклонятися і просити: позич мені вогню» [14, с. 94]
«Природовідповідність виховання – врахування багатогранної і цілісної природи людини, вікових та індивідуальних особливостей дітей, учнівської та студентської молоді, їх анатомічних, фізіологічних, психологічних, національних і регіональних особливостей» [13, с. 18]	«Багато хто без природи значні справи починає, але погано кінчає» [44, с. 11]. «Від природи, як від матері, легесенько йде наука сама собою. Вона всесвітня істинна і єдина навчителька» [44, с. 123]. «Виховання іде від природи. Природа – найкращий вчитель, не заважай їй» [44, с. 124]. «Без природи – як без дороги. Чим далі йдеш, тим більше блукаєш» [44, с. 22]. «Якщо все буде наймудріша і блаженна природа, тоді, хто, як не єдина вона зціляє і навчає?» [44, с. 124]

Продовження таблиці 2

«Гуманізація виховання – створення умов для формування кращих якостей та здібностей дитини, джерел її життєвих сил; гуманізація взаємин між вихователями і вихованцями, постановка виховання в центр навчально-виховного процесу, повага до особистості, розуміння її запитів, інтересів, гідності, довір'я до неї; виховання гуманної особистості, щирої, людиної, доброзичливої, милосердної» [13, с. 19]	Ідеал людяності є метою всього життя та виховання. Г. Сковорода високо ставить Людину: «Не будь вельможею, ні лихварем, ні Алкідом, ні пігмеєм, будь тільки Людиною, чуєш? –Людиною, і здобудеш благо» [44, с. 92]. Г. Сковорода у своїй праці «Вхідні двері до доброго християнського життя перелічує «плоди любові: доброзичливість, незлобність, прихильність, лагідність, щирість, благонадійність, безпечність, задоволення [44, с. 47]. «Бо кому любов даєш, тим і сам стаєш» [44, с. 135]
«Демократизація виховання – усунення авторитарного стилю виховання. Співробітництво вихователів і вихованців. Сприйняття особистості вихованця як вищої соціальної цінності, визначення його права на свободу, на розвиток здібностей і виявлення індивідуальності. Формування глибокого усвідомлення взаємозв'язку між ідеями свободи, правами людини, її громадянською відповідальністю» [13, с. 19].	Г. Сковорода був переконаний, що суспільство, у якому не буде насильства над людиною, духовної неволі, може виникнути шляхом поширення освіти. Він вірив у всемогутність людського розуму, у можливість пізнання таємниць природи. Обстоює незалежну, вільнодумну людину, яка б протистояла впливові цивілізованого суспільства, була б творцем власних ідеалів, послідовних вчинків [14, с. 93]. Вважав, що освіта повинна бути загальною і рівною для всіх, сприяти підготовці справжньої людини [43, с. 88].

Окрім того, аналіз науково-літературних джерел [5; 9; 11; 18; 58] із означеної проблеми дав змогу виявити та зафіксувати низку інших основоположних ідей здоров'язбережувальної освіти у творчості Г. Сковороди. Окремі положення, наприклад, принцип природовідповідності, взаємодоповнюється та інтегрується з ідеями «сродної праці» Г. Сковороди. Морально-етичні положення філософа про щастя, радість, самопізнання та самовдосконалення, вдячність складають методологічну основу його філософсько-педагогічного знання про здоров'я людини, її тілесне та духовне благополуччя.

У наукових роботах Г. Васяновича [5], Н. Іванової [11] глибоко проаналізована сутність «спорідненої праці» або «сродної праці», які відображають ключовий принцип його здоров'язбережувальної освіти – ідею природовідповідності.

В історії української педагогічної думки Г. Сковорода одним із перших і освіти на основі теорії «природного права» людської особистості виводить ідею природовідповідного (за термінологією Сковороди – «сродного, спорідненого») виховання і обґрунтував принцип природовідповідності. Філософ вважав, що

формування людини має бути пов'язане з природою. У байці «Пес і кобила» педагог-мислитель висловлює думку про те, що природа має вплив на людину і що без її врахування людина не може досягти успіху в житті. Адже «без природи – все одно, що заблудитися» [49, с. 164]. Під природою людини мислитель розуміє здібності та нахили, дані нам від народження. Він вважає, що батьки і вихователі повинні добре розуміти вроджені особливості дитини і цілісно розвивати їх через виховання; Г. Сковорода вважає, що успадковані здібності людини проявляються безпосередньо в природних ситуаціях і видах діяльності.

У багатьох своїх творах Сковорода говорить про найкращі людські якості, даровані природою: людяність, чесність, щедрість, доброчесність, справедливість, смиренність, працьовитість і гідність. З ними народжуються всі люди, але не всі бачать їх у собі і наслідують «благословенну» природу [61, с. 38]. На думку педагога, лінь, зарозумілість, жорстокість, егоцентризм, егоїзм, прагнення до успіху, дотримання статусу і схиляння перед модою є неприродними і набуваються внаслідок неправильного виховання та умов життя (байки «Орел і Черепаха», «Бджола і Шершень», «Вдячний Єродій», «Убогий жайворонок» та ін.). Таким чином, Г. Сковорода не протиставляє природу і виховання чи навпаки, а наголошує на тому, що виховання сприяє розвитку природних здібностей, що в свою чергу сприяє формуванню «справжньої людини» [18, с. 161].

Науковець Г. Васянович у колективній монографії «Українознавство в персоналіях – у системі вищої медичної освіти» (2022) стверджує [5, с. 32], що Г. Сковорода з жалем говорив, що люди, залишивши відповідну роботу, напиваються, об'їдаються і співають. Водночас у цій розкоші вони стають незадоволеними життям, сумують і навіть впадають у депресію. Пити, їсти, співати і нічого не робити – це не свято. [49, с. 172]. Ліниві студенти іноді кажуть: «Навіщо я вчився, коли мені нічого заробляти, навіщо я вчився, коли у мене немає статків?

Сьогодні помітна й інша проблема, суть якої полягає не тільки в тому, що значна частина студентів не хоче сумлінно працювати, а й у тому, що деякі викладачі не хочуть працювати через свою професію замість скovorодинського принципу спонукання до праці, не хочуть працювати і часто не вміють працювати за власним бажанням. Таких людей часто спокушають егоїстичні мотиви. Для добрих і працьовитих кожен день – свято, для ледачих – кожен день Великдень. Ліниві люди неспокійні і нещасливі, всім незадоволені і вважають, що причиною їхнього нещастя є не вони самі, а інші» [5, с. 32]. Саме тому філософ наголошував, що добра, чесна і цнотлива людина народжується для відповідної, природної праці [49, с. 167]. Сродна праця є найсолідшою насолодою для людини. Філософ підкреслював, що немає нічого солодшого, ніж жити так, як живе природа.

Дослідник В. Стрельніков [58, с. 111–112] вважає, що творча діяльність робить людину щасливою. Важливу роль у цьому відіграють вчителі, і вчителі повинні робити людей щасливими, про що йдеться у творі «Кільце. Дружня розмова про мир душевний» [49]. Григорій Сковорода вказує на важливість цієї діяльності у творчій спорідненості у своїй книзі «Розмова, що називається Алфавіт, або Буквар миру». Григорій Сковорода вказує на важливість для творчої спорідненості цього заняття: «Правда, що наука вдосконалює спорідненість. І якщо спорідненість не дана, то що може зробити наука? Наука є практика й звичка, і є дочкою природи. Птах може навчитися літати – та не черепаха» [48, с. 326].

На основі аналізу творів Г. Сковороди, Г. Васянович стверджує, що відповідним завданням мислитель вбачає людське щастя, і що це щастя майже завжди має індивідуальний характер, оскільки відбувається у свідомості людини [5]. На думку філософа, немає нічого солодшого і необхіднішого для людини, ніж щастя, і немає нічого легшого, ніж щастя. У цьому сенсі позиція дуже чітка і однозначна. «Хто живе в мудрості Божій, той щасливий». Марно шукати щастя за морем, в інших краях, так само, як марно намагатися бачити щастя у високому статусі і багатстві, які є суєтою в суєті. У Франції не всі щасливі, а багатство швидко зникає. Щасливі люди і нещасливі є на кожній посаді, в кожній партії, і Г. Сковорода одразу ж робить цікаву і слухну заувагу: «Я не кажу, що щасливою людина не може мати високого звання, або жити у веселій стороні, або користуватися багатством, а лише кажу, що не за чином, ні за стороною, ні за багатством вона є щасливою» [49, с. 510].

Автори В. Мельник, У. Луц-Пурій підкреслюють, що в умовах війни українське щастя тісно пов'язане зі свободою та «працею нашого народу», тобто суспільно корисною діяльністю. Щастя України – це непохитна внутрішня свобода, мужність у завоюванні зовнішньої свободи та наполегливе прагнення до спільної мети – відстояти право на щасливе життя в незалежній державі. Кожен громадянин зараз робить свій внесок у перемогу, віднаходячи свою «сродну працю», тобто здійснюючи той вид діяльності, в якій може проявити свою найвищу ефективність для суспільства: чи це військова служба, чи волонтерство, чи зміна кваліфікації відповідно до актуальних суспільних запитів, чи сумлінне виконання своїх наявних професійних обов'язків. Війна змінила життя українців, але навіть втративши свій добробут, громадяни продовжують віднаходити моральні сили для боротьби завдяки специфічному відчуттю щастя, яке викликане відчуттям причетності до реалізації спільної національної мети, усвідомленням своєї корисності для інших, співпереживанням з іншими [20, с. 6].

У контексті цього дослідження цікавими є погляди М. Гриньової та Р. Басенка на свободу як необхідну умову життя індивіда. Свобода особистості не була необхідною умовою життя, оскільки свобода розумілася як діяльність відповідно до потреби, переданої «невидимою природою», «спорідненістю» і «внутрішнім голосом серця». Мислитель закликав: «Не нехтуй працею для власного блага і створюй те, що тобі потрібно. Якщо ти не станеш рабом самого себе, то будеш змушений працювати на інших, звільняючи себе від легких завдань і роблячи їх у стократ важчими» [9, с. 15].

Автори Н. Северин, В. Северин серед головних морально-етичних настанов Сковороди визначають такі:

- кордоцентризм – сприйняття світу не розумом, а серцем, що є ключем до розуміння сфери духовного буття та ментальності української нації;
- гармонія з природою, що сприяє відновленню духовних та фізичних сил людини;
- дружба як джерело радощів і душевного здоров'я;
- самоусвідомлення та саморозвиток;
- повага до людського розуму та гідності; протиставлення цінностей суспільним вадам людини (несправедливість, кар'єризм, пияцтво, лінь тощо);
- ідея «сродної праці» [42, с. 35].

Дослідниця М. Кашуба допомагає нам зрозуміти інтерес Г. Сковороди до античних стоїчних творів. Це пов'язано з його ставленням до життя як до гри. Сковорода вважає, що всі перипетії життєвого середовища, різноманітні випробування на життєвому шляху, які готує непереборна доля, слід приймати зі здоровим глуздом, розумом і свободою, з легкістю і радістю. Як наслідок, вчення стоїків, хоча і ґрунтується на вірі в неминучість всього, що відбувається в цьому світі, пронизане надзвичайно плідною внутрішньою енергією і високим оптимізмом. Стоїки вчать смиренному і беззаперечному прийняттю всього, навіть, здавалося б, несправедливих і безглузвих ударів долі. Ця покірність долі, здається, наповнює стоїків особливою гордістю – їх немає за що звинувачувати чи жаліти. Ця віра пов'язана зі стоїчною ідеєю розуму, доброти всесвіту та уявленням про те, що природою керує «правильний розум» і що все в ній впорядковано. У вченні Сковороди ця ідея знаходить вираження у вірі у всемогутність, мудрість і доброту християнського Бога, Творця Всесвіту [12, с. 32].

Постійна робота над собою, намагання розвивати в собі позитивні якості, спроби набути корисних і добрих навичок, спроби освоїти нові ролі на шляху до «гармонійного» життя і роботи – все це є корисним для досягнення життєвих цілей. Саме такий тривалий і безперервний саморозвиток з метою пізнання своєї Богом визначеної ролі приведе людину до щастя.

Вчення про людину та її щастя мислитель вважав найважливішим з усіх інших учень і змістом філософських та життєвих пошуків. Щастя Сковорода розглядає як стан незалежності та спокою, що досягається шляхом звільнення від тиску навколишнього світу та подолання необмежених пристрастей і недоброзичливості в собі. Щастя – це «радість» і є проявом гармонійного психічного здоров'я. Тому можна сказати, що філософія Г. Сковороди не є філософією страждання, а наповнює людське серце миром, любов'ю і гармонією [42, с. 35].

Г. Сковорода порівнював щастя з «веселістю сердечною», «душевеним миром», «радістю серця», «благим серцем». Він радив: «Збери свої думки і в собі самому шукай справжніх благ». Але, відчуючи соціальну природу людини, наставляв: «Колупай всередині себе колодязь тієї води, яка зросить і твій дім і сусідські. Всередині тебе є та основа, яку Плутарх називає джерелом спокою: намагайся це джерело очистити...» [47, с. 309].

Проте український любомудр засуджував тих, що шукають страждань. Він уважав радість за найвищу чинність життя. Учив великої мудрості: вміти радіти. Називав радість «здоров'ям радості душі», гадаючи, що «душа, вражена якоюсь вадою, не може бути веселою». «Радість – це світ людського життя».

Дослідниця Л. Ткаченко вважає, що погляди Г. Сковороди збігаються з сучасними науково-педагогічними поглядами і що Сковорода значно випередив свій час. Збереження здоров'я та оволодіння «мистецтвом жити», тобто «жити природно, задовольняючись малим», постійне моральне самовдосконалення та досягнення певного рівня цінності людського існування, що проявляється у «вдячності», – ось складові щастя для Сковороди [59].

У сучасному загалом технологізованому світі єдиним можливим джерелом справжньої гордості є здатність усвідомлювати власне існування. Пріоритетом самоідентифікації є внутрішнє відкриття та розвиток сутнісних рис характеру, сакрального контексту доцільності свого буття тощо. Враховуючи реальність сучасного погіршення моральної ситуації в суспільстві, стверджується, що перш, ніж відкидати утопічність такого мислення, соціальні інститути, відповідальні за соціалізацію (сім'я, освіта тощо), повинні все ж таки почати розвивати саморефлексивне визначення особистості і лише потім починати робити вибір у питаннях професійної ідентичності, споживацтва та вибору. Ми стверджуємо, що цим слід керуватися. Крім того, оскільки поміркована релігійна освіта і традиційна релігійна культура також перебувають у занепаді, держава повинна взяти до уваги видатні педагогічні аспекти традиційної релігії для нашого націоналізму.

Замість гасел на кшталт «будь багатим», «будь зовнішньо привабливим», «розважайся», «купи», «твоя перемога – понад усе», «насолоджуйся», «віддай

голос за...» треба пропагувати такі, як-от «відшукай себе», «будь людиною», «не будь, як усі», «гроші – не головне в житті», «будь освіченим», «будь майстром своєї справи», «думай», «пам'ятай про Бога», «розумна людина – успішна людина» [4, с. 63].

Л. Тарневська зазначає, що людяності, чесності, скромності і благородству вчить Г. Сковорода в байках «Ворона й чиж», «Алмаз й смарагд», «Голова й тулуб». За Сковородою добро, мудрість, сердечна щирість, а отже, – і щастя не існують у готовому вигляді, а виробляються людиною у процесі життя, насамперед, трудової діяльності. Природна мрія людини про душевну рівновагу, за Сковородою, повинна «працелюбністю стверджуватися». Разом з тим жадібність, користолюбство, невідповідність людини своєму призначенню, посаді згубно відбивається на ній самій. Торкаючись питань про зміст людського буття, Г. Сковорода вважав, що неминучий фінал життя людини не страшний тому, хто прожив його чесно. Звідси і бачення Сковородою основ розвитку суспільства – чесність, мир, любов, дружба, праця [29, с. 26].

Отже, основними рисами антропоцентризму українських філософів є «міра» та «розсудливість». Мати почуття міри означає задовольнятися меншим. Якщо заздрість є джерелом усіх пристрастей і злочинів, то почуття міри є джерелом раціонального і чесного життя, тобто «здорового глузду і здоров'я розуму» [16, с. 7].

Стверджуючи «правду», «добродійність», «істину», «дружбу», «смиренність», «духовну цнотливість», закликаючи «бути людиною», «ухилитися від зла», прагнути до усамітнення, любити «бідність», Г. Сковорода тим самим пропонує свій варіант гідного буття людини. Його специфіка визначається українською ментальністю, «українською душею» [16, с. 7].

На думку С. Вдович, філософ ототожнює красу з добром, а отже, естетичне в нього невіддільне від етичного, прекрасне водночас є моральним і, навпаки, аморальне – потворним. Естетичними, на думку Г. Сковороди, мають бути все життя і діяльність людини. Особистість прагне досягти естетичного ідеалу, передусім у власному внутрішньому світі, у стосунках з іншими людьми, який відображатиметься в її ціннісній сфері, світогляді, думках і вчинках. Гідний спосіб життя, незаплямована совість допоможуть людині боротися зі злом та нещастями. Сам Г. Сковорода, як свідчать його сучасники та дослідники, був прикладом для багатьох людей, ведучи незалежний мандрівний спосіб життя та навчаючи, даючи їм добрі поради та настанови, за що отримував від них пошану та любов [8, с. 52].

У спостереженнях і судженнях Г. Сковороди відображається досвід народної і наукової педагогіки епохи Просвітництва, із яким філософ познайомився, перебуваючи у європейських країнах. На думку Р. Поліщука, є

не мало смислових типологічних паралелей між педагогічними ідеями Г. Сковороди, з одного боку, та його європейськими попередниками й сучасниками – з іншого. Запропонований Г. Сковородою принцип народності в педагогіці включав етнопедагогічний досвід у сфері фізичного здоров'я. Крім того, принцип природовідповідності (сродної праці), який органічно вбирає в себе фізкультурно-виховну та оздоровчу функції, цілком відповідав спорідненим ідеям Я. Коменського, Й. Песталоцці та Ж.-Ж. Руссо [32, с.97].

Отож, у педагогічній системі Г. Сковороди яскраво представлені такі ідеї здоров'язбережувальної освіти як народність, гуманізм, демократизм, природовідповідність. На думку Г. Сковороди «людина має бути вільною, а ще освіченою, моральною, фізично загартованою, сильною, сміливою, вольовою. Для такої «вільної», «духовної» людини відкрите, як він зазначав, усе безмежжя світу».

4. Народні витoki валеологічних ідей Г. Сковороди

Питання взаємозв'язку творчої спадщини Г. Сковороди та традицій народної педагогіки досліджували С. Ачкевич, В. Зброй [3], Р. Михайлишин [21], Л. Юда [67], Т. Янченко [68] та ін.

Українська народна педагогіка відіграла важливу роль в ідейному розвитку, просвітницькій діяльності та творчій спадщині Григорія Сковороди. Він мав нерозривний кровний зв'язок з нею протягом усього життя. Філософ був щирим шанувальником народної педагогічної мудрості [21].

Григорій Сковорода відстоював твердження про самостійну педагогічну творчість простого народу, тим самим реалізувавши ідею народної освіти і довівши, що «правильне виховання знаходиться в самій природі народу, як вогонь і світло в кремені» [27, с. 154].

Вся педагогічна теорія Г. Сковороди пройнята духом народної педагогіки, ідеалами, побудованими на найкращих народних традиціях [3, с. 14].

У душі народної мудрості Г. Сковорода пропонує виховувати у дітей помірність бажань, вважаючи, що «надмірність – нудьга, нудьга ж – душевний смуток, а хто хворіє на це, того не можна назвати здоровим» (з листа до М. Ковалинського, 9 липня 1762 р.) [49, с. 1062]. Ця проблема особливо актуальна в наші дні. Часто сучасні батьки замість розумного виховання потреб задовольняють будь-які примхи дітей, тим самим потурають їхній бездіяльності. Кращою ілюстрацією такого погляду є «пісенька» із притчі «Вдячний Єродій»:

*Будь вдоволеним малим. За всім не женися.
Сіті кинуті на лов, вельми стережися.
Я кажу вам, що не слід вам у розкошах жити,
На такихото завжди напинають сіті.*

*Триста впало у неволю з жагу гарячу,
А шістсот надміру лисих у хворобах плачуть,
Той, хто Богу завжди вдячний, той малому радий,
А невдячному дай світ – і то небагатий,
Тільки вдячная душа уникає сітей,
Замість неї у ці сіті попада неситий* [45, с. 127].

М. Стельмахович стверджує, що сила і витривалість, стійкість і спритність високо цінуються людьми. Батьки хотіли, щоб їхні діти розвивали ці риси. Крім того, люди здавна розуміли, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими аспектами розвитку характеру. Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що успішний фізичний розвиток дітей сприяє розвитку таких важливих рис, як наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, дисциплінованість, працьовитість, впевненість у своїх силах, оптимізм, колективізм і вміння долати труднощі. Усім відомо, що фізично сильні люди рідко хворіють, добре переносять холод, спеку, негоду і життєві негаразди, витримують тривалі фізичні навантаження [57, с. 152]. Сам Г. Сковорода своїм способом життя утверджував споконвічні народні засоби загартування та зміцнення здоров'я.

Задовго до появи народної педагогіки як науки і виникнення науки про спадковість – генетики, Г. Сковорода, сповідуючи філософію українського народу, стверджував, що мати й батько, покликані природою і Богом реалізувати визначальний сенс життя людини – продовжити рід людський. Від їхньої відповідальності залежать доля й благополуччя не лише власних дітей, а й людської спільноти взагалі. Педагогіка родинного виховання розглядає закономірності впливу біологічних чинників на розвиток дитини з моменту її зародження. Мова йде про генетичну культуру батьків. Усталені народні погляди стверджують, що батьки, які дбають про здоров'я своїх дітей, мають утримуватись від вживання шкідливих речовин (алкоголю, тютюну, наркотиків), аби не завадити непоправної шкоди дитині, яка перебуває у процесі ембріонального розвитку. Усе це елементи генетичної культури, якими мають володіти всі молоді люди, які очікують на радість народження дитини, дбають про свою спокійну старість. Педагог наголошує на першорядності родинного виховання. Всією своєю творчістю відстоює думку: батьки – природні вихователі. Унікальність поглядів Г. Сковороди ілюструють сформульовані у віршованій формі своєрідні правила генетичної культури батьків. У трактаті-діалозі «Вдячний Єродій» філософ після діалогу Єродія з Пішеком формулює «Свиток про благо народження чад заради благочестивих співчуттів та здорових батьків» [45, с. 121]. У народних виховних традиціях це знайшло відображення у системі своєрідних табу, пересторог, заборон, у трактуванні розуміння

«медового місяця», метою яких був здоровий спосіб життя майбутніх батьків. Саме від нього залежало здоров'я майбутньої дитини.

Кожен батько і мати знає, що своєчасний розвиток рухових навичок, поліпшення фізичних якостей і здоров'я може допомогти дітям успішно освоїти трудову діяльність. Продуктивна праця, як правило, можлива, якщо працівник фізично сильний, спритний і витривалий. Тому фізична зрілість молодого людини враховувалася, поряд з усіма іншими якостями, при створенні нової сім'ї. Батьки нареченої цікавилися не лише походженням та родинними зв'язками нареченого, але й його здоров'ям. Прихід міцного нареченого чи нареченої створював сильну надію на те, що в родині з'явиться новий працівник, і збільшував гарантію народження здорових дітей. Таким чином, значення фізичного виховання в народній педагогіці визначається тим значним внеском, який воно робить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, продовження тривалості життя і формування найважливіших морально-вольових якостей молоді [57, с. 153].

Важливо також зазначити, що Г. Сковорода народився в козацькій родині. З ранніх років Сковорода відчув, що український національний дух може бути вільно вихований козацькою педагогікою. Тому від народження і протягом усього життя Сковорода перебував в атмосфері найдосконалішої української національної педагогіки [21].

Той факт, що Сковорода майже в усіх своїх творах звертається до народної педагогіки, свідчить про те, що він не тільки знав народну педагогіку, а й намагався обґрунтувати своє педагогічне вчення здоровим глуздом народу, його величезним духовним і практичним досвідом [55, с. 47].

Відомо, що в народі з покоління у покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою, – богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Никитича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андибера, Котигорошка. Велич цих героїв полягає у поєднанні надзвичайної фізичної сили та моральної досконалості. Всі вони завжди ставили на перше місце громадські справи, боролися зі злом і відстоювали інтереси народу. Саме тому люди завжди відчують до них глибоку симпатію. Цікаво відзначити, що в українських народних билинах героями були не тільки чоловіки, а й жінки, і народна уява створила прекрасні жіночі образи, такі як Настасія Микулична, дружина богатиря Добрині, Настасія Королівна, дружина богатиря Дуная, і Маруся, дочка козаків. Це наочно демонструє однаковий підхід народної педагогіки до фізичного виховання хлопчиків і дівчаток. Фізична та розумова активність завжди були тісно пов'язані («Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє»), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Піднесення рівня

фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини («В здоровому тілі – здоровий дух»), її працездатність («Щоб працювати, треба силу мати») [57, с. 152].

На думку Р. Поліщука, тяжіння Григорія Савича до народної та козацької педагогіки збігається з думкою М. Стельмаховича. Він слушно наголошує на козацькому походженні цього педагога-мислителя та культивуванні ним козацьких педагогічних ідей [32, с. 96]. Етнограф М. Стельмахович відзначав: «Козацька педагогіка, на яку широко спирався Г. Сковорода у своїй творчості, належить до унікальних явищ не лише східнослов'янської, а й світової педагогічної культури. Традиційна українська родина виступає першою школою патріотизму, національного єднання, місцем прищеплення дітям і молоді здорових норм і навичок поведінки, кузнею шанування рідної мови, народних звичаїв, традицій, свят, обрядів, символів, плекальницею історичної пам'яті поколінь, людської і національної гідності, головним фактором етнізації особистості» [56, с. 249].

Народна педагогіка ставить на перше місце здоров'я та фізичний розвиток дитини. Власне, родинне виховання починається саме з цього. З моменту народження дитини батьки вважають своїм першочерговим обов'язком піклуватися про її здоров'я. Народна мудрість закликає: «Бережи одержу знову, а здоров'я змолоду». Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається («Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається») [57, с. 154].

Одне з народних побажань звучить так: «Будь здоровий, як вода». У теплу пору року сільських дітей вчать ходити босоніж. Цю традиційну народну педагогіку підтримував Григорій Сковорода.

У своєму підході до фізичного виховання дітей сімейна народна педагогіка спиралася на раціональне ядро народної медицини, що базується на віками накопиченому досвіді, ефективних способах лікування та оздоровлення, відкритих народом і переданих з покоління в покоління [57, с. 156]. Із традиціями народної медицини був ґрунтовно обізнаний Г. Сковорода.

Отож, Г. Сковорода на народно-педагогічному ґрунті розглядав та трактував свої положення щодо здоров'я особистості. Він знав глибоку філософську сутність народних прислів'їв та приказок про здоров'я та правильний спосіб життя, сам неухильно дотримувався традицій народного загартування, а також фізичної та психофізичної культури козаків, вміло гармонізував своє фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

Таким чином, на основі вивчення та аналізу науково-педагогічної літератури, джерельної бази здійснено теоретичне обґрунтування виховання здорової особистості у філософсько-педагогічній спадщині Г. Сковороди. Зокрема, у ході опрацювання наукових публікацій, в яких розгортається

досліджувана проблема, праць Г. Сковороди, ми отримали такі результати наукового пошуку:

1. Здоров'язбережувальна освіта у творчій спадщині Г. Сковороди постає як актуальна науково-педагогічна проблема. До її вирішення зверталися Т. Андреева, С. Бондаренко, Г. Васянович, І. Ковальчук, Л. Кравчук, В. Кремень, С. Марчук, Р. Поліщук та ін. Проте, виходячи з аналізу наукової публікаційності, з'ясовано, що дана проблема не була предметом спеціальних досліджень, що дало можливість нам системно підійти до розв'язання окресленої проблеми і визначити її важливе науково-педагогічне значення.

2. Ідеї здоров'язбережувальної педагогіки Григорія Сковороди відображаються та обґрунтовуються у принципах народності, природовідповідності, гуманізму, демократизму. Також звичайно вони доповнюються філософськими положеннями Г. Сковороди про свободу, щастя, «сродну працю», «веселість духу», радість, внутрішній мир.

3. Здоров'язбережувальна освіта Г. Сковороди відображає багатовікову народну традицію зміцнення та збереження здоров'я людини. Філософ був добре обізнаний із національною фізичною культурою українців, зокрема із традиціями фізичної та психофізичної культури козаків. Адже Сковорода походив із козацького роду. Тому народно-козацькі чинники гартування здоров'я знав і використовував у повсякденному житті, добре їх демонструючи.

5. Принципи здорового та раціонального життя в інтерпретації Григорія Сковороди

Означена нами проблема в наукових публікаціях сучасних дослідників розгортається у декількох аспектах:

– думки Г. Сковороди щодо впливу природи на особистість, екології людини як біологічного організму; еколого-етичні погляди; тілесні хвороби; харчування; формування духовності; дружба (Т. Андреева) [1];

– порівняння ідей Г. Сковороди про справжнє земне щастя з вченням античних мудреців елліністичного періоду – Епікура, стоїків і піфагорійців; спростування головних закидів Сковороди проти старості; праця та дружба як засоби формування та зміцнення здоров'я людини (М. Кашуба) [12];

– сутність категорії «здоров'я» тіла за Г. Сковородою, вплив спадковості на формування людини, роль здоров'я батьків у розвитку дитини (Р. Поліщук) [32];

– шляхи зміцнення тілесного та духовного здоров'я молодії людини в епістолярній спадщині Г. Сковороди; відображення філософом у листах до М. Ковалинського українських народно-педагогічних здоров'язбережувальних ідей; формування всебічного та гармонійного розвитку особистості та її здоров'я

– фізичного, психічного, духовного та соціального; складники здорового способу життя та рекомендації Г. Сковороди щодо їх дотримання (С. Марчук, І. Ковальчук, І. Чемерис) [19];

Аналізуючи творчу спадщину Г. Сковороди, науковець Р. Поліщук прийшов до висновку, що категорії людського щастя у Г. Сковороди, радості буття, сродності у праці, гармонії з природою, хоч і опосередковано, але цілком певно вбирали в себе й аспект фізичного здоров'я, фізичної досконалості. Ця сфера мислительних операцій педагога-мудреця вкладалася передовсім у загальнішу категорію «тіла», про яке людині (дитині) треба постійно дбати, як і про категорію «духу». Наприклад, Г. Сковорода у трактаті «Розмова п'яти мандрівників про справжнє щастя в житті» метафорично висловлює його устами одного з «мандрівників» так: «Коли будуєш дім, будуй його для душі і для тіла. Коли будуєш дім, будуй його і для душі, і для тіла. Два буханці хліба, два будинки, дві одежі, дві сім'ї з усього, два в усьому. Так само, як є дві особи в одній людині, два отці на небі і на землі, два світи в первісному і в цьому світі, дві природи в усьому, божественна і тілесна» [32, с. 96].

Зауважимо, що поняття «здоров'я» Г. Сковорода трактував як сутність «миру Божого»: «Як же можна такому, гірких вад наповненому серцю вмістити мир Божий – здоров'я, радість, життя душевне?» [52, с. 349].

Слід зазначити, що різні аспекти здоров'я особистості знайшли відображення у філософській, психологічній, педагогічній та медичній науковій спадщині. Багато видатних діячів обговорюють питання здоров'я себе та своїх близьких у біографічних матеріалах, особливо у своїх листах, а епістолярна спадщина Г. Сковороди, К. Ушинського, Лесі Українки, як відомо, пронизана валеологічними ідеями. З огляду на науковий інтерес до спадщини Григорія Сковороди з питань здоров'я молоді та раціонального способу життя, дослідники виокремили валеологічні ідеї цього мислителя та проаналізували їх на основі його листування з філософом Михайлом Ковалинським, прикладів інтимно-духовного спілкування [19, с. 229].

Сучасники, які знали Григорія Савича особисто, залишили по собі характеристики, що вирізняють його «творчу лабораторію». Він спав лише чотири години на добу. Вставав удосвіта і гуляв на свіжому повітрі. Був веселої вдачі, бадьорий, життєрадісний, стриманий, сердечний, всім задоволений, добрий і уважний співрозмовник, умів з усього робити корисні висновки [37, с. 15].

У листі до Ковалинського Сковорода писав: «Бажаю тобі такого ж здоров'я, яке маю сам» [49, с. 1155]. Григорій Сковорода був відомий своїм аскетизмом, подорожував босоніж, спав під відкритим небом, сповідував козацьку фізичну культуру та спартанський спосіб життя.

У своїх творах Григорій Сковорода відстоював надзвичайно прогресивні ідеї про екологію людини як живого організму. У своїх творах та листах до друзів Григорій Савич неодноразово звертається до висвітлення цього питання [1, с. 3].

Майже кожний лист до М. Ковалинського Г. Сковорода завершує побажаннями здоров'я, веселості та бадьорості, що демонструє споконвічну українську народну здоров'яоптимістичну традицію: «Бувай здоров, моя душе!» [49, с. 1060], «Бувай здоровий!» [49, с. 1074], «Бувай здоровий і веселий!» [49, с. 1092], «Бувай здоров, найдорожча душе і шануй добродіє!» [49, с. 1114], «Бувай здоров і будь хороброю людиною!» [49, с. 1164] та ін. У 25-му листі Г. Сковорода на початку 1763 року вітає свого друга з Новим роком: «Нехай благословить тебе вінець року цього й хай береже тебе в доброму здоров'ї та благополуччі разом із найдорожчими для тебе» [49, с. 1100].

У матеріалах листа, адресованого М. Ковалинському, знаходимо народний вислів про здоров'я як важливу людську цінність та його філософську оцінку: «Що в старості посієш, те й пожнеш, що в молодості посієш. Хочеш бути легкою, здоровою старою людиною, будь тверезим і цнотливим у молодості» [49, с. 1097]. «Здоровий хлібороб щасливіший за хворого короля. Ні, краще, ніж здоровий цар» [49, с. 1119], «Бережи своє здоров'я, як свої очі» [49, с. 1089]. Додамо до цього ряду ще один народний вислів, який, схоже, був добре відомий Сковороді: «Здоровий не знає, який він багатий» [19, с. 229].

На відміну від багатьох мудреців, Григорій Сковорода не протиставляє душу і тіло, а визнає, що людина є поєднанням того й іншого, а тому має однаково дбайливо ставитися до обох частин своєї природи. Мудрець порівнює душу з тілом та його функціями: «Намагайся щодня вкладати в душу слова і фрази, як ти вкладаєш їх у шлунок», «перетворюй те, що бачиш і чуєш, на споживаний і рятівний сік, як тварина, присвячена Богові», а про спілкування з різними людьми говорить: «Їжа смачна, але що, коли шлунок її не любить» [49, с. 1094].

У творах Г. Сковороди можна знайти багато суджень про тіло і душу: «Тіло наше має два храми: один штучний, другий небесний, нерукотворний. Душа ж похована в земному храмі» [51, с. 215]. Постійне піклування людини про свій «рукотворний храм» – тіло – має здійснюватися насамперед через те, що вона знає про себе, і принцип природовідповідності [32, с. 96].

Вивчення та аналіз листування свідчить, що Г. Сковорода виявляє неабияку обізнаність з медичними теоріями античних лікарів. Він зазначає, що Гален рекомендував хлопчикам і молоді вживати холодну їжу, а старим людям – теплішу з огляду на здоров'я, і трактує цю ідею так: гаряча їжа виробляє надмірну вологу, звідси – катар, нежить, гній, вогкість, згущена спекою [19, с. 230].

Для Г. Сковороди твори Плутарха слугували прикладом для виховання учнів і тлумачення різних життєвих колізій [12, с. 39]. У листі до М. Ковалинського від 23-26 січня 1763 року про здорове тіло і здоровий дух Г. Сковорода писав: «Послухай Плутарха, який вважає, що причиною всіх хвороб є надлишок води в тілі» [49, с. 1103].

Григорій Сковорода вказує на зв'язок між психічними та фізичними хворобами. У 26-му листі до Михайла Ковалинського він майстерно використовує латинську клінічну термінологію для переліку найпоширеніших, за його спостереженнями, хвороб і станів серед людей: короста (scabies), пропасниця (febris), водянка (hydrops), епілепсія (epilepsia), кашель (tussis), виснаження (lassitudo): «Хто страждає на коросту, хто страждає на лихоманку, хто страждає на подагру, хто страждає на епілепсію, хто страждає на набряки, хто має гнилі зуби, хто має гнилі внутрішні органи. Я вже не кажу про дрібні недуги, такі як кашель, втома, неприємний запах з рота тощо» [49, с. 1102].

Г. Сковорода стверджує, що фізичні хвороби згубно впливають на розвиток людини, і рекомендує уникати хворих людей, щоб уникнути зараження. Розмірковуючи над цією прикрою ситуацією, філософ намагається знайти відповідь на питання: «Уникай набряків, подагри і жовтяниці, а від нестриманості, матері всіх цих хвороб, тримайся подалі». Але Сократ залишився здоровим під час чуми тому, що звик до найсвятішого життя, простого і поміркованого харчування» [49, с. 1103]. Цікаві його думки до Ковалинського про медицину і лікування хвороб: «Не слухай бездумно тих, хто рекомендує ті чи інші ліки. В жодній іншій галузі немає серед народу стільки фахівців, як у медицині, і в жодній іншій галузі народ не є таким невігласом, як у лікуванні хвороб. Відмовтеся від усіх ліків, окрім найпростіших, які є в загальному вжитку» [49, с. 1067].

Харчування є важливою умовою здоров'я людини. Григорій Савич вважає, що надмірне споживання м'ясних продуктів та алкогольних напоїв призводить до розвитку хвороб [1, с. 3]. «Вбивають коней не ті, хто дає легкі корми, а ті, хто перегодовує їх вівсом і не вміє налагодити їхню їзду. Коли ми втомлюємося від їжі і вина, то віддаємося довгим і тривожним роздумам. Звідси, якщо не більше, передчасна старість» [49, с. 1103].

Г. Сковорода негативно ставився до надмірного вживання алкоголю. У чотирнадцятому листі до Ковалинського він пише: «Один мій знайомий швець дотримувався правила не пити два-три місяці, а коли піст закінчувався, то протягом дня випивав меду [нектару] стільки, що вистачило б на трьох великих мулів або на трьох спраглих аркадійських ослів [49, с. 1084]. Мудрець рекомендує вчитися на чужих помилках, кажучи, що «поганий приклад – це добрий приклад». Він радить юному Михайлові: «Наприклад, якщо повз тебе

проходить п'яниця, ти повинен подумати: О, який щасливий той, хто вільний від цього зла. Яке важливе здоров'я і чистота. Які високі чесноти! Як мало тих, хто ними володіє!» [49, с. 1094].

Г. Сковорода радив дбати про своє духовне здоров'я: у 18-му листі до М. Ковалинського від 15 листопада 1762 року є опис змісту цього важливого аспекту здоров'я молоді, який визначається радістю і бадьорістю – складовими елементами «гармонійного душевного здоров'я» [49, с. 1088]. Дуже важливо навчитися відкидати спокуси: «Я знаю, яким спокусливим є шлях молодості: Я дуже боюся, щоб ти вчора не приєднався до якоїсь компанії і не потрапив у непристойні соціальні кола. Нехай Христос захистить твій вік від усяких пороків і направить тебе на все найкраще» [49, с. 1088-1089].

Запорукою духовного здоров'я Г. Сковорода вважав усамітнення, «коли душа звільняється і відрікається від усього» [49, с. 1071]. Він вважав, що такий стан був притаманний найбільшим людям і мудрецам. «Святі і пророки не тільки переносили нудьгу цілковитої самотності, але, безумовно, насолоджувалися самотністю настільки нестерпною, що Аристотель каже: «Самотня людина – це або дикий звір, або бог». Іншими словами, для звичайної людини самотність – це смерть, а для досконалого дурня або видатного мудреця – це радість» [49, с. 1071-1072]. Для Григорія Сковороди усамітнення було стилем життя, його повсякденною філософією: «Що таке філософія? Що таке філософія? Відповідь – бути наодинці з самим собою, вміти вести з собою діалог» [49, с. 1072]. Він радить М. Ковалинському: «Поглянь на людей, у яких слова, вчинки, погляд, хода, рухи, їжа, питво, словом, усе життя спрямоване всередину» [49, с. 1072].

Скромне життя, котре в Г. Сковороди асоціюється з життям в бідності, трактується ним як таке, якому немилі п'янство та зажерливість, «з котрих сила хвороб плине й кипить у ключ», немила розкіш несправедна, «люта мати тривоги лихих». Натомість в такому житті панують «нестурбований мир, спокій нерушений і здоров'я міцне, і при звичає до побожних трудів серце незламне» [8, с. 126]. Не достатньо знайти щасливе життя, ще важливіше вміти користуватися ним. «Не досить знайти здорову їжу й напій, якщо смак у тебе зіпсований хворобою; не досить сяяти світлові денного сонця, якщо світло голови затьмарене». Саме «діяльна бездіяльність збільшує наші сили». Те, що потрібно кожній людині, вона повинна шукати в самій собі: «але те, чого прагнеш з тобою: воно, друже – всередині тебе». На думку Г. Сковороди, спокій людям приносить вміння бути задоволеним тим, чим ти володієш. «Якщо ти задоволений долею, будеш спокійний. Не той щасливий, хто бажає кращого, а той, хто задоволений тим, чим володіє». Гармонійна душа відчуває веселість, котра слугує виразом її здоров'я. Натомість цього не відчуває душа, вражена пороком.

Філософ визначає, що найважливіше завдання людини в створенні внутрішньої гармонії – це бути добрим, чесним та мудрим, усміхненим, «бо якщо ти добре посієш у теперішньому, то добре пожнеш у майбутньому» [49, с. 1097]. Потрібно цінувати час. За Сковородою «з усіх втрат втрата часу найтяжча». «О, мій найдорожчий Михайле! Стережись марнувати ці дні на пусте!» [49, с. 1109]. Потрібно посміхатися, «адже сміх – рідний брат радості» [49, с. 1073].

Мудрий Катон, який зберіг до старості блискучий розум і твердий та бадьорий дух, у неквапливій бесіді з юнаками, синами свого покійного друга, намагається донести до них основні ідеї стоїчного вчення, яке було кредо Цицерона і яке справило велике враження на Сковороду [12, с. 33]. Старіє все – не тільки людина, але й «навіть плоди лісів і полів», це закон природи. Мудра людина не повинна впадати у відчай від старості, а приймати свою неміч і позбавлення радощів життя, притаманних молодості, як природне і закономірне явище.

Дослідниця М. Кашуба вважає, що Г. Сковорода устами Катона спростовує чотири основні звинувачення на адресу старості: 1) вона відволікає від праці, 2) послаблює тіло, 3) позбавляє фізичної насолоди і задоволення, 4) старість близька до смерті [12, с. 33]. Філософи на прикладах життя відомих римських державних і громадських діячів доводять, що старість корисна для набуття мудрості та досвіду, які є безцінними скарбами. Приклади Софокла, Діогена та Гомера показують, що люди похилого віку можуть творити і пізнавати нове, що вони не встигли зрозуміти в молодості.

Г. Сковорода стверджує, що причиною фізичної слабкості є не старість, а безрозсудна молодість. Для того, щоб зберегти здорове тіло, мудрець повинен знати, що свої молоді сили треба використовувати в міру. Працьовитість і самоконтроль, поміркованість у їжі, питті та інших фізичних насолодах збережуть тіло міцним до старості, радить Сковорода, але понад усе треба цінувати душу. Старість – це сила не тіла, а духу – такий висновок філософа: на думку Г. Сковороди, звільнившись від принад світу, які здавалися насолодами молодості, можна нарешті жити в мирі та спокої душі, вільній від турбот про матеріальні задоволення. Тільки в такому стані, вважає Сковорода, можна знайти себе і вибрати заняття, яке подобається душі, приносить справжню радість і приносить більше задоволення, ніж «розкішні обіди, ігри, амури і т.д.». Філософ переконаний, що святий обов'язок людини – розуміти природу, жити в тісному зв'язку з нею, піклуватися про неї та оберігати. Вірний своїй меті – показати людям шлях до щастя в земному житті, Сковорода звертався не лише до Біблії, а й до праць античних мудреців, з якими був знайомий. Їхні праці були особливо

корисними для філософа у навчанні моральних чеснот у повсякденному житті та стійкості у випробуваннях долі [12, с. 36].

Погляд Г. Сковороди на формування духовності в наш час відносять до концепції «екології душі», що є надзвичайно цінним і актуальним. Під цим поняттям Т. Андреева розуміє створення оптимальних умов для розвитку внутрішнього світу людини за законами гармонії, краси, доцільності та добра. Однак ще важливіше уникати морально неповноцінних людських істот. У листі до свого друга Михайла Ковалинського Сковорода застерігає насамперед не спілкуватися з підлесниками. Сковорода вважає, що найважливіше для побудови внутрішньої гармонії – мати добрі думки. Він вважає, що найважливіше завдання людини – пізнати мудрість Божу [1, с. 3].

Важливо мати в житті справжніх друзів. Сам Григорій Савич був дуже товариською людиною і мав багато друзів, товаришів та прихильників. З любов'ю і глибоким співчуттям ставився до бідних і знедолених, пропонуючи як пораду, так і матеріальну допомогу. Народні легенди рясніють історіями про нього. Одного разу під час подорожі він допоміг бідному візникові, який віз зарозумілого пана, відремонтувати поламаний віз. Потім, побачивши чоловіка в подертому одязі, він дав йому частину зароблених грошей. Іншим разом він врятував пастухів від хитрого пана, який часто приходив до них з вовчою шкурою, стверджуючи, що захистив їхню отару від чужоземних ворогів, і вимагаючи щоразу десять овець. Він допоміг своєму батькові, який мав трьох синів, розгадати заповіт свого батька, який був козаком. Батько порадив йому купити кожному з онуків оберіг на щастя. Одному дали шаблю, іншому – коня, а третьому – дзвінку бандуру [30].

Таким чином, наведені положення Г. Сковороди про здоров'я та раціональний спосіб життя людини складають цілісну систему його здоров'язбережувальних ідей крізь призму світогляду, способу життя мислителя та його філософської творчості.

6. Концепція здорового родинного виховання за Григорієм Сковородою та її відображення в сучасних сімейних практиках

Проблему родинного виховання, формування особистості, про вплив на її становлення різноманітних чинників Г. Сковорода розглядав у власних байках та притчах, трактатах та діалогах.

Питання родинно-сімейного виховання у творчості Г. Сковороди, виховання здорових батьків та здорових дітей висвітлювалися у науково-літературних джерелах [7; 8; 14; 32].

Філософ-мандрівник, не маючи власної сім'ї, великого значення надавав сімейному вихованню (досвід спілкування з різними сім'ями Григорій

Сковорода отримав, працюючи певний час домашнім учителем), зокрема, ролі батька [8, с. 190]. В одному з листів до свого учня та приятеля М. Ковалинського він писав: «Батькове покарання містить у гіркоті своїй солодкість» [49].

Педагог-філософ, ведучи мову про здоров'я тіла («стін храму»), реалізуючи і таким чином ідею природовідповідності, важливого значення надавав чинникові спадковості: «Якщо коріння нездорове, чи буде яблуня живою і веселою? Якщо коріння нездорове, чи буде яблуня живою і веселою? Здорове коріння посиляє вологу до всіх гілок, оживляючи їх, а мирне серце, наповнене життєвою вологою, накладає свій відбиток на зовнішній вигляд» [51, с. 340].

Г. Сковорода демонструє ідею народності та природовідповідності у вихованні дітей та освіті загалом. У своїх віршах, поемах і байках він вчив людей жити, працювати і виховувати дітей з урахуванням їхніх природних та індивідуальних здібностей. Г. Сковорода гостро критикував представників заможних станів. Їхніх дітей виховували наймані гувернери і давали їм штучну освіту, не готуючи до реального життя («Вдячний Єродій», «Зозуля та Косик» та ін.) [44].

Г. Сковорода вважав, що народження дитини – це велика подія, яку вся родина повинна планувати і продумувати відповідно до природних умов та оточення. У сім'ях, зображених філософом у його притчах, є щонайменше двоє дітей. Так, сім'я Мавпи-Пішек має четверо дітей, сім'я Єродія – троє («Вдячний Єродій» [45]), у сім'ї дядька Сабаша – двоє («Убогий Жайворонок» [53]) тощо.

Аналізуючи творчу спадщину філософа Григорія Сковороди, науковці Л. Вовкочин та С. Захаренко виявили такі системні погляди на виховання в сім'ї, і зокрема на батьківську відповідальність за дітей.

По-перше, філософ наголошував на ролі батьків і закликав їх серйозно ставитися до народження дітей та усвідомлювати свою відповідальність перед майбутніми дітьми і суспільством. Він вважав, що здоров'я, фізичний і психічний стан дитини безпосередньо залежить від фізичного і психічного стану та поведінки батьків.

Другий батьківський обов'язок – бути доброчесними по відношенню до самих себе. Зрештою, майбутнє дитини залежить від того, як її виховують, що і як вона робить. Приклад – найефективніший метод виховання.

І по-третє, почесний обов'язок батьків – виховувати. Якщо батьки відмовляються виховувати своїх дітей і кажуть, що їхнє єдине завдання – народжувати і годувати їх, а для виховання і навчання є школи або спеціально найняті особи, то, на думку Г. Сковороди, таке ставлення до батьківського обов'язку деформує інститут батьківства і сім'ю в цілому [7, с. 171].

Узагальнимо погляди Григорія Сковороди на основі вивчення та аналізу його філософсько-педагогічної притчі «Вдячний Єродій» (табл. 3).

Таблиця 3

Ідеї родинного виховання Г. Сковороди у творі «Вдячний Єродій»

Ідея	Змістове наповнення
Задум Творця, щодо майбутнього життя	«Живе в нас щось прекрасне, чудесне, дивовижне й преславне, що мусить з'явитися, як тільки настане його час» [45, с. 116]
Виховання серцем	«Якщо ти виплекаєш у своїх пташенят серце, то будеш їм батьком удруге, тобто по-справжньому, а твої діти стануть правдивими, вдячними, добродішними й самодостатніми» [45, с. 117]
Найголовніші обов'язки батьків	«...двома найголовнішими обов'язками батьків є такі: <i>Добре</i> народити й <i>добре</i> навчити». «Коли ж хто не виконав жодної із цих двох заповідей, тобто ані <i>добре</i> навчив, – той не батько дитини, а винуватець її вічної погибелі. Коли ж хто <i>добре</i> народив, та не навчив, такий є, каже, напівбатько, так само, як породілля котра не дає дитині свого молока, а ділиться материнством і любов'ю до немовляти з годувальницею, є матір'ю тільки на половину» [45, с. 121]
Важливість доброго народження	«Однак нема нічого кращого за добре виховання: ані чин, ані багатство, ані рід, ані ласка вельмож, хіба що добре народження». Воно є кращим за все, бо це насіння щастя й зерня виховання» [45, с. 121]
Причина доброго народження	«Божа благодать є причиною доброго народження, що шляхетність не набувається з плином часу – її зернятко рождається разом із нами» [45, с. 121]
Вплив спадковості	«Батьки – це Божий, а діти – батьківський портрет, подoba, копія. Як соки від яблуні йдуть у її гілля, так батьківський дух і норов переходить у дітей, аж доки ті не відлучаться й не вкоріняться самі» [45, с. 123]
Природовідповідність виховання	«Народженого на добро неважко навчити добра. Хоч навчити, хоч привчити, хоч вивчити ... Від природи, як від матері, легесенько йде наука сама собою» [45, с. 123]. «Добра природа – це початок усього, без неї не буває нічого, що є добре» [45, с. 124]. «Добра природа і врода – це добре серце» [45, с. 125]
Вдячність як результат виховання	«Вдячність – ось вам початок і кінець мого народження» [45, с. 125]. «Учися самої лиш вдячності!». «Вдячність же – твердь і здоров'я серця, яке приймає все на добро і міцніє. Плоди блаженного життя – це радість, веселість і задоволення ...» [45, с. 126]
Плоди невдячності	«З невдячності – сум, нудьга й жадоба. Із жадоби – заздрість. Із заздрості – спокуса, крадіж, викидання, кровопролиття у сяка безодня беззаконня» [45, с. 128]
Умови виховання	«Основою виховання є 1) добре народити; 2) зберегти молоде здоров'я; навчити вдячності» [45, с. 136].

З метою виявлення педагогічних ідей Г. Сковороди у досвіді сучасних українських родин нами проведено анкетування серед батьків першокурсників-здобувачів фахової передвищої освіти спеціальності Середня освіта (Фізична

культура) Луцького педагогічного фахового коледжу. Респондентам (24 матерям та 12 батькам) було запропоновано дати відповіді на п'ять закритих питань анкети:

1. Яка кількість дітей у Вашій родині? (одна, двоє, троє, четверо, п'ятеро, шестеро, семеро і більше);

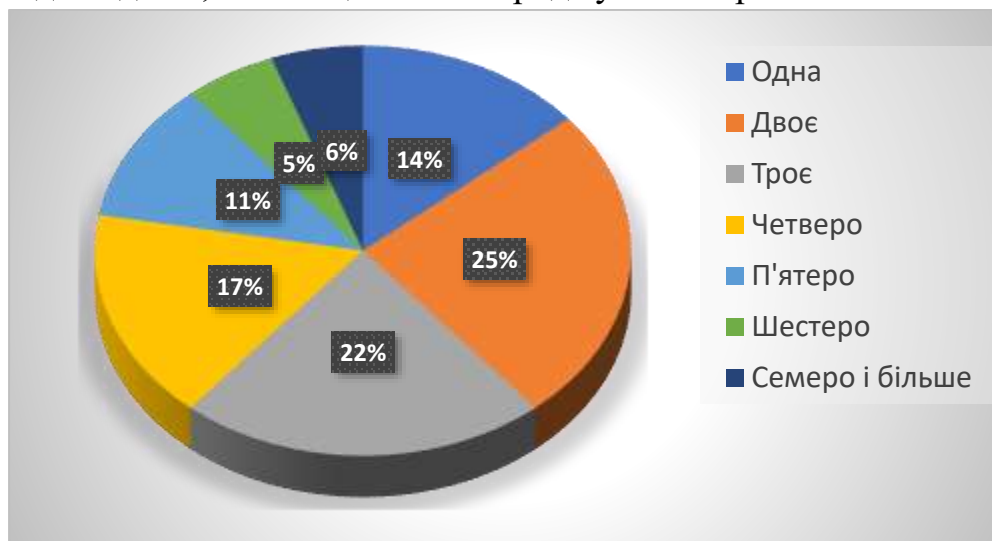
2. Чи серйозно Ви ставилися до народження дитини, усвідомлювали відповідальність перед майбутньою дитиною? (так, ні, важко сказати);

3. Чи погоджуєтесь Ви з думкою, що здоров'я дітей залежить від поведінки батьків? (так, ні, важко сказати);

4. Який метод, на Вашу думку, є найдієвішим у вихованні дітей? (заохочення, покарання, особистий приклад, вмовляння, бесіда);

5. Що, на Вашу думку, є найпочеснішим обов'язком для батьків (народити, прогодувати, виховати).

Опитування показало, що 25% сімей мають двох дітей, 22% – трьох дітей, 17% – чотирьох дітей, 11% – п'ятьох дітей і 11% – шістьох і сімох дітей (рис. 1). Таким чином, найпоширенішими є сім'ї з двома дітьми, про сім'ї, які мають щонайменше двох дітей, писав ще Г. Сковорода у своїй притчі.

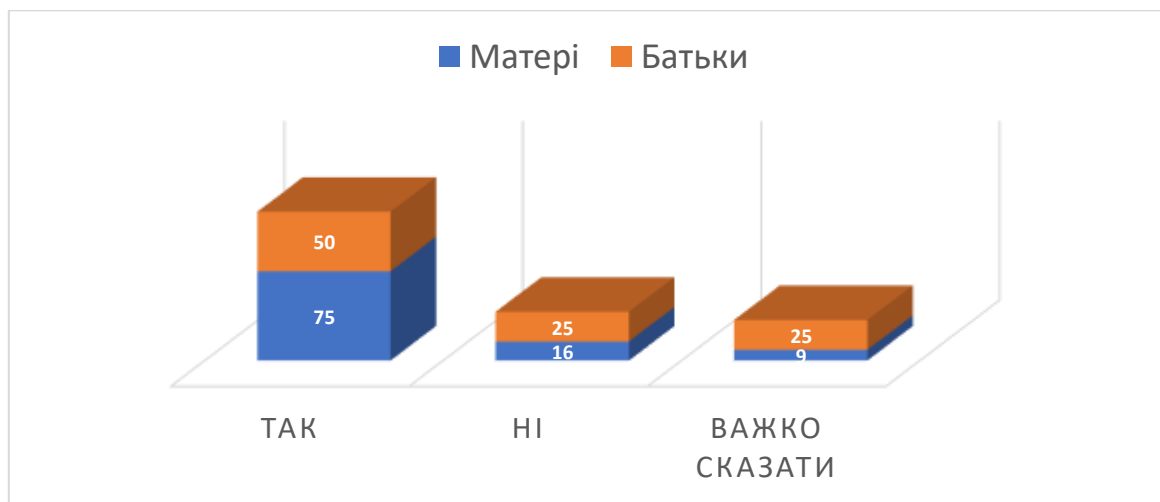


Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 1. Відповіді респондентів щодо кількості дітей у родині (у %)

Одним із завдань опитування батьків і матерів було з'ясувати їхнє серйозне ставлення до народження своїх дітей та почуття відповідальності перед ще ненародженими дітьми (рис. 2).

Зазначимо, що Г. Сковорода вважав, що батьки мають свідомо готуватися до народження дитини. Вони мають бути не тільки фізично готовими до народження дітей, а й у духовному плані. Батьки мають усвідомлювати майбутнє навчання та виховання своїх дітей. Тому біологічно народити, це не означає, за Сковородою бути батьками, головне призначення – виховати.

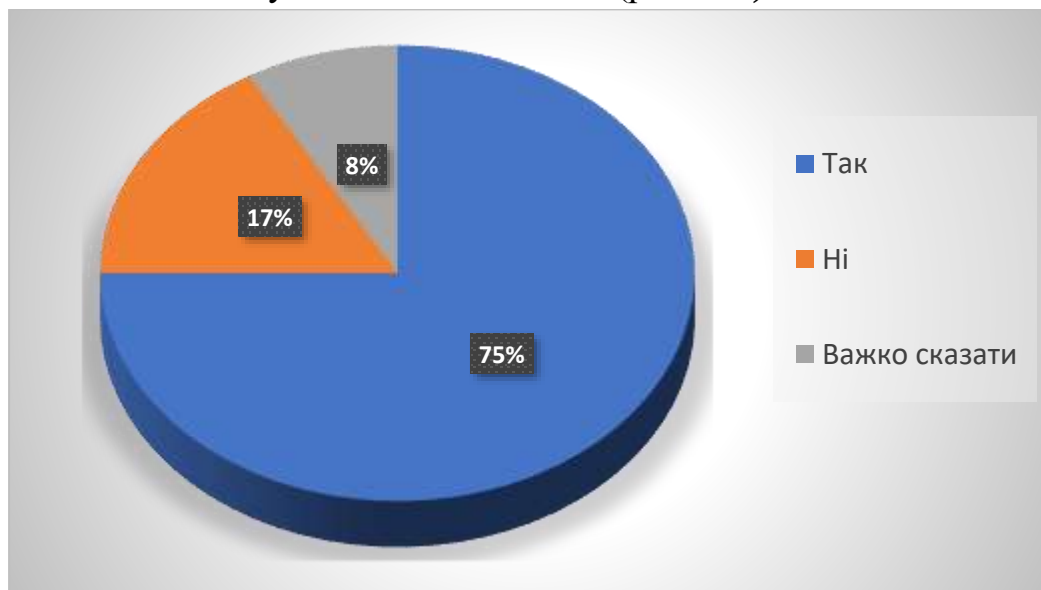


Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 2. Відповіді респондентів щодо визначення серйозності та відповідального ставлення до народження дитини (у %)

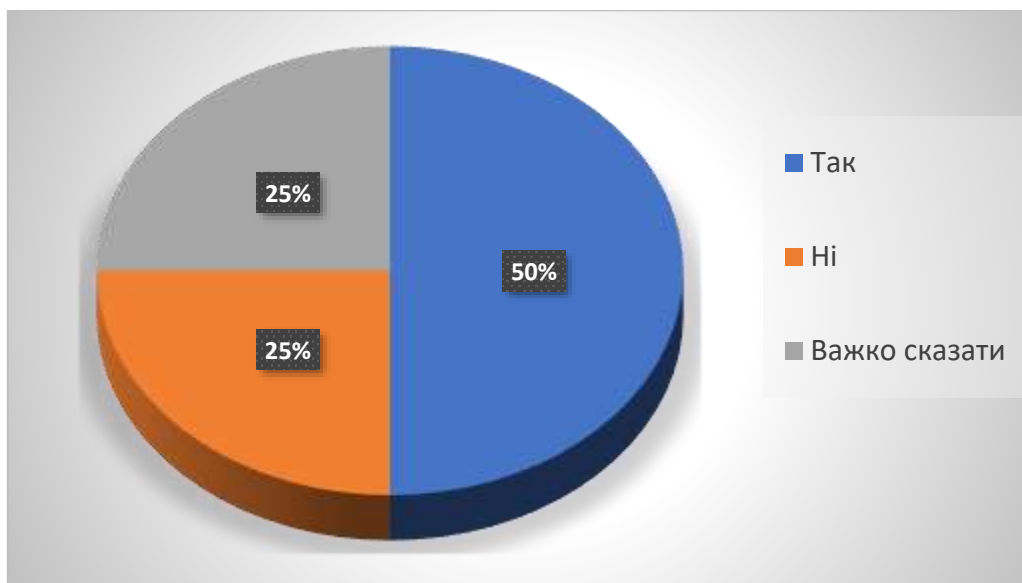
75% матерів і 50% батьків сказали, що несуть відповідальність за своїх дітей, тоді як 16% матерів і 25% батьків не відчують такої необхідності. Однак 9% матерів і 25% батьків сказали, що їм було важко прийняти свідоме рішення. Загалом відповіді респондентів підтверджують думку Г. Сковороди про важливу роль батьків у плануванні народжуваності.

«Чи погоджуєтеся Ви з думкою, що здоров'я дітей залежить від поведінки батьків?». Відповідаючи на це запитання, 75% матерів і 50% батьків відповіли, що «здоров'я дитини залежить від поведінки батьків»; 75% матерів і 50% батьків сказали, що згодні з цим, тоді як 17% матерів і 25% батьків не згодні. Водночас 8% матерів і 25% батьків було важко відповісти (рис. 3-4).



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 3. Відповіді матерів щодо залежності здоров'я дітей від батьків (у %)

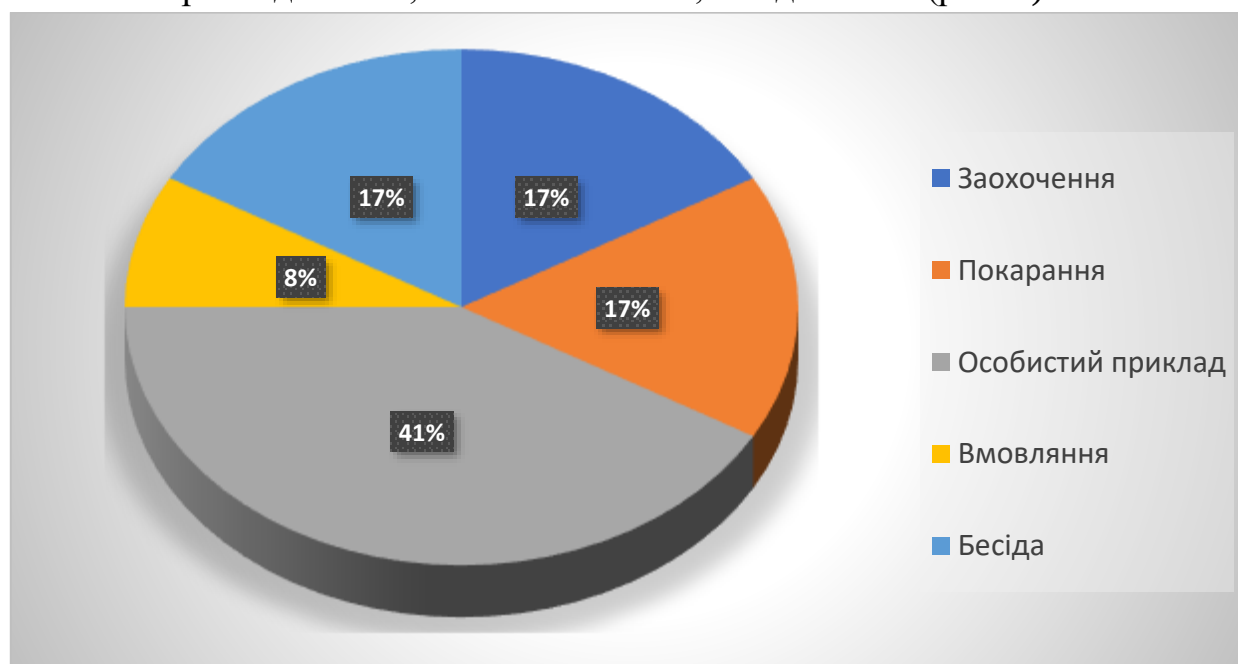


Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 4. Відповіді чоловіків щодо залежності здоров'я дітей від батьків (у %)

Звичайно, від того який спосіб життя ведуть батьки, буде залежати фізичне та психічне здоров'я їхніх дітей. Якщо батьки ведуть аморальний спосіб життя, зловживають алкоголем тощо, то велике ймовірність неповноцінного фізичного та психічного розвитку народженої дитини. Спадковість виступає важливим чинником, який впливає на формування і розвиток особистості. Тому здоров'я дітей залежить від способу життя батьків.

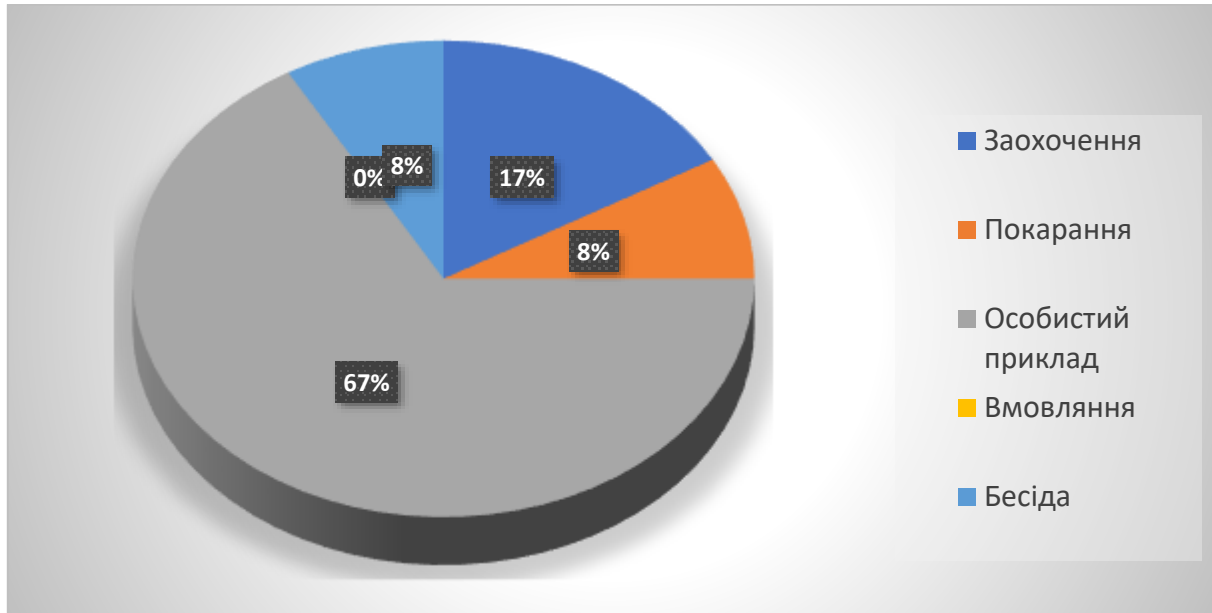
На запитання «Який метод, на Вашу думку, є найдієвішим у вихованні дітей?» респонденти-матері назвали заохочення – 17%, покарання – 17%, особистий приклад – 41%, вмовляння – 8%, бесіда – 17% (рис. 5).



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 5. Відповіді матерів про найдієвіший метод у вихованні дітей (у %)

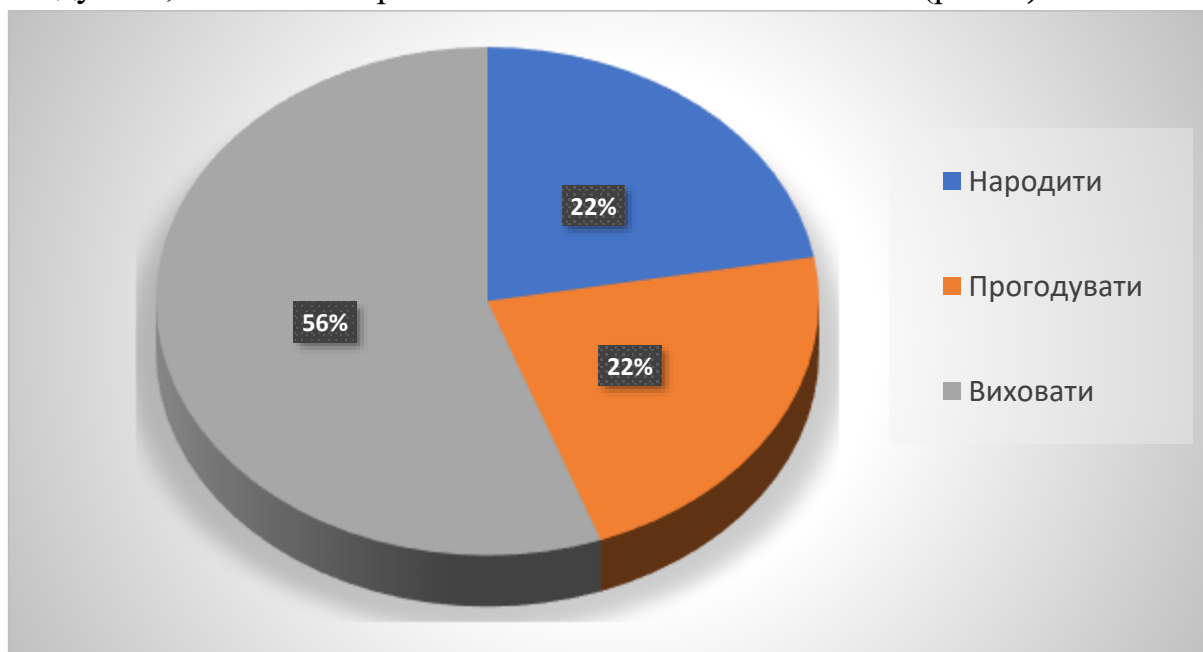
На запитання «Який метод, на Вашу думку, є найдієвішим у вихованні дітей?» респонденти-батьки назвали заохочення – 17%, покарання – 8%, особистий приклад – 67%, вмовляння – 8%, бесіда – 8% (рис. 6). Тому відповідь на це питання відповідає думці Г. Сковороди про те, що загалом особистий приклад батьків є ефективним методом виховання.



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 6. Відповіді батьків про найдієвіший метод у вихованні дітей у %)

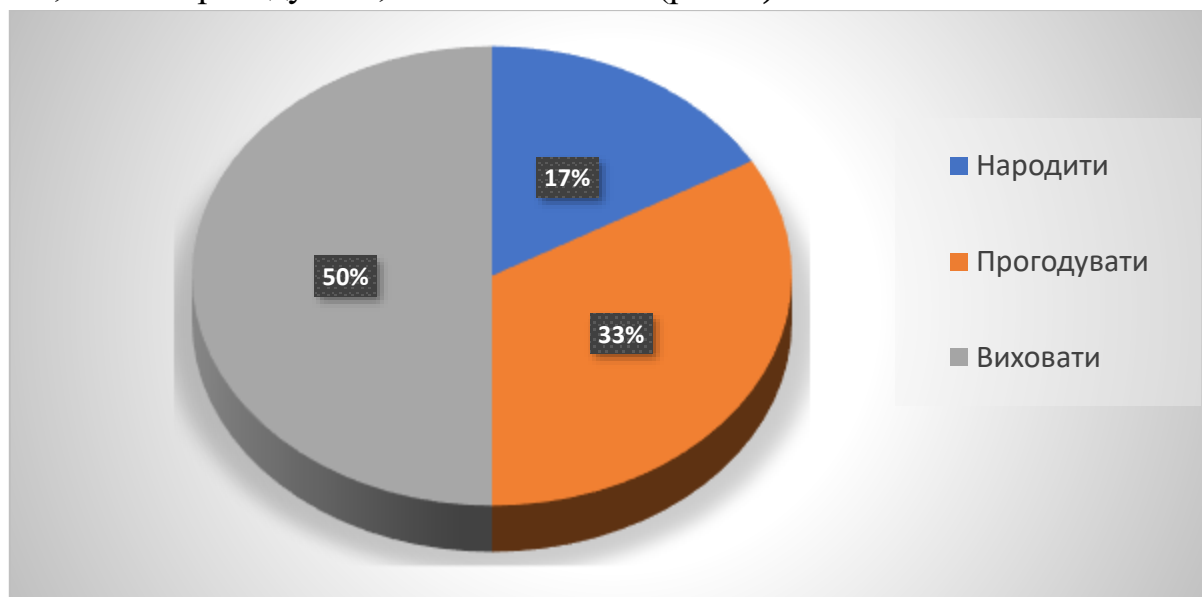
«Що, на Вашу думку, є найпочеснішим обов'язком батьків?» 22% респондентів-матерів назвали «народити», 22% матерів визначили як обов'язок прогодувати, та 56% матерів вказали обов'язок «виховати» (рис. 7).



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 7. Найпочесніший обов'язок в уявленні матерів (у %)

Найважливішим обов'язком 12% батьків-респондентів вважають народити дітей, 25% – прогодувати, 63% – виховати (рис. 8).



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 8. Найпочесніший обов'язок в уявленні батьків (у %)

Отож, відповіді всіх респондентів на останнє запитання анкети підтверджують думку Г. Сковороди про те, що найпочесніший обов'язок батьків – виховувати своїх дітей.

Варто також розглянути результати опитування Н. Дічек та О. Кравченко, проведені під час емпіричного дослідження «Уявлення про щастя людини Г. Сковороди і сучасного українського студентства: суголосність, перегук і відмінності» на питання «Що для Вас означає «бути щасливим/щасливою»?» [10].

Найбільш поширеними виявилися відповіді, автори яких асоціюють щастя (у варіаціях) з благополуччям рідних і близьких людей, з можливістю бути поряд з ними («щоб люди яких ти любиш і які люблять тебе були завжди поруч») (близько 35%). Дотичним до такого розуміння є ототожнення респондентами щастя зі здоров'ям, насамперед – близьких людей («бачити здоровими своїх батьків, чути бабусин сміх»), рідше – із власним здоров'ям (26%). Якщо звести до купи обидва ці варіанти розуміння щастя, то можна висувати, що показовим є притаманний нашій молоді родинно-особистісний, родинно-комунікативний вектор у сприйнятті й поясненні поняття «щастя», надання своїй родині, друзям та здоров'ю великої питомої ваги в житті (разом близько 62%), аби вважати його щасливим [10].

Г. Сковорода прямо і чітко говорить про цінність і важливість фізичного здоров'я для людського існування, щастя і радості. «Головне у вихованні – виховати вихованців, зберегти їх здоров'я, навчити їх вдячності». Г. Сковорода дбає про майбутнє здорове, як фізично, так і психічно, потомство, про майбутніх членів суспільства. Які ж умови ставить Г. Сковорода для цього періоду? Перш

за все, здоров'я батьків (генетичний чинник). Перед народженням дитини не можна бути збудженим, знервованим чи сп'янілим, тому філософ рекомендує уникати вживання алкоголю та застіль у цей період. Жінкам слід уникати конфліктів, уникати нервових потрясінь, проводити цей період в праці, зберігати тишу і спокій [32, с. 97]. Г. Сковорода вважає, що це необхідно для збереження здоров'я дитини. Цей період сімейного виховання починається з народження і триває п'ять-шість років. Завдання цього періоду – не втручатися в суть розвитку дитини, а усувати труднощі, що виникають у процесі розвитку.

Тому Г. Сковорода у своїх творах «Вдячний Єродій» та «Убогий Жайворонок» вказує на те, що батьки повинні виховувати дітей особистим прикладом, що підтверджується нашим емпіричним дослідженням. На думку Г. Сковороди, завданнями сімейного виховання є формування таких якостей як працьовитість, товариськість, самостійність, людяність, допитливість, чесність, самовдосконалення, повага до старших і вдячність, що складають внутрішні риси особистості.

7. Використання здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди в професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів

У ході науково-дослідницької роботи реалізовано положення здорової педагогіки Г. Сковороди під час освітнього процесу в умовах закладу фахової передвищої освіти. Так, у Луцькому педагогічному фаховому коледжі Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради здобувачі освіти освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» спеціальностей «Початкова освіта», «Середня освіта (Фізична культура)», «Середня освіта (Музичне мистецтво)» у першому семестрі 2023/2024 н. р. ознайомлювалися, поглиблювали свої знання щодо здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди при вивченні освітніх компонентів «Історія педагогіки», «Історія освіти», «Педагогіка», «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя».

Вивчення та ґрунтовний аналіз робочих програм освітніх компонентів, що забезпечують професійно-педагогічну підготовку фахових молодших бакалаврів за освітньо-професійними програмами «Початкова освіта», «Середня освіта (Фізична культура)» та «Середня освіта (Музичне мистецтво)» [38–41], розкрили навчальний, виховний і пізнавальний потенціал здоров'язбережувальних ідей у змісті навчальних дисциплін педагогічного спрямування.

Розглянемо можливості освітніх компонентів «Історія педагогіки», «Історія освіти» для реалізації ідей здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди при підготовці майбутніх учителів. На нашу думку, у здобувачів фахової передвищої освіти формується історико-педагогічна компетентність загалом і

здоров'язбережувальна зокрема. У табл. 4 подано шляхи реалізації здоров'язбережувальної педагогіки Сковороди при формуванні історико-педагогічної компетентності студентів спеціальностей «Початкова освіта» та Середня освіта (Фізична культура)».

Таблиця 4

Вивчення ідей здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди засобами освітніх компонентів «Історія педагогіки» та «Історія освіти»

Тема	Вид навчального заняття / зміст матеріалу	Положення здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди
Особливості розвитку освіти і педагогічної думки України у XVIII – XIX ст.	Лекція. Питання: розвиток української педагогічної думки	Висвітлення життєпису Григорія Сковороди як прикладу організованого здорового способу життя
Розвиток національної освіти і виховання в період Українського ренесансу та Просвітництва	Практичне заняття. Питання: козацтво – унікальне явище в українській і світовій історії; школа та освіта в Запорізькій Січі; фізичне і психофізичне виховання козацької молоді. Педагогічні погляди і діяльність Г. Сковороди	Крізь призму козацької педагогіки розгляд валеологічних ідей Г. Сковороди як представника козацького роду; мандрівний спосіб життя філософа як чинник гартування тіла і духу; європейські та національні здоров'я-збережувальні традиції Сковороди
Г. Сковорода «Вдячний Єродій», «Убогий жайворонок».	Самостійна робота студентів: робота з першоджерелами.	З'ясування актуальних завдань змісту родинного виховання, значення здоров'я батьків для народження дитини, виховання здорових дітей на основі вивчення та аналізу притч Сковороди.

Таким чином, опановуючи історію педагогіки, здобувачі освіти вивчають, аналізують ідеї здоров'язбережувальної освіти Григорія Сковороди.

Важливе місце у формуванні фахових компетентностей відіграють навчальні дисципліни «Педагогіка», «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя», «Основи науково-педагогічних досліджень та академічного письма». Під час лекцій, практичних та семінарських занять, виконання самостійних робіт, написання курсових досліджень з педагогіки здобувачі фахової передвищої освіти студіюють творчу спадщину Г. Сковороди, ознайомлюються із його філософсько-педагогічними ідеями, думами про здоров'я людини.

Узагальнений перелік провідних педагогічних положень та ідей здоров'язбережувальної освіти у спадщині Г. Сковороди при вивченні освітніх компонентів «Педагогіка», «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя» за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)» подано у табл. 5.

Таблиця 5

Вивчення ідей здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди засобами освітніх компонентів «Педагогіка» та «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя»

Освітній компонент / тема	Вид навчального заняття / зміст матеріалу	Ідеї здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди
Педагогіка / Педагогіка як наука	Лекція. Питання: Система педагогічних наук (галузі педагогіки, її структура)	Етнопедагогіка як галузь педагогічної науки. Обґрунтування Г. Сковородою традицій народної педагогіки, ідей піклування, зміцнення та збереження здоров'я в народно-педагогічному досвіді українців
Педагогіка / Педагогіка як наука	Самостійна робота студентів: основні етапи розвитку педагогіки	Народна педагогіка як золотий фонд наукової педагогіки. Трактатування Г. Сковородою народності виховання, прислів'я та приказки про здоров'я людини, її тіло і душу у творчості Сковороди
Педагогіка / Основні чинники впливу на розвиток та формування особистості	Семінарське заняття. Питання: роль спадковості в розвитку і формуванні особистості	Думки Г. Сковороди про спадковість як важливий чинник формування особистості, роль батьків у здоровому поколінні
Педагогіка / Вчитель, його соціальні функції	Самостійна робота студентів: класики педагогіки про вимоги до вчителя	Г. Сковорода про вчителя. «Сродність» як покликання до педагогічної професії. Індивідуальний підхід до дітей – основа педагогічної діяльності, засіб розумового, фізичного та духовного розвитку учня (досвід Сковороди як домашнього вчителя у поміщика С. Томари)
Педагогіка / Сутність, мета, закономірності та принципи виховання	Лекція. Питання: Закономірності і принципи виховання. Характеристика принципів виховання	Трактатування Сковородою принципів народності, природовідповідності, гуманізму та демократизму у вихованні дітей
Педагогіка / Технологія основних напрямів виховання школярів	Практичне заняття. Питання: технологія морального, фізичного, трудового, національно-патріотичного виховання учнів	Положення Г. Сковороди про моральний, фізичний, трудовий розвиток особистості. Думки Сковороди про здоровий спосіб життя. Дружба як моральна цінність у Сковороди. Ідеї здоров'язбережувальної освіти Сковороди у сучасній практиці виховання. Сковорода про формування почуття патріотизму дітей та молоді у військово-патріотичному вихованні

Продовження таблиці 5

Педагогіка / Спільна виховна робота школи, сім'ї та громадськості. Педагогіка партнерства	Лекція. Питання: виховання дітей у сім'ї	Звернення до творчості Г. Сковороди щодо родинного виховання. Умови виховання здорової дитини за Сковородою за притчами «Вдячний Єродій», «Убогий жайворонок»
Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя / Педагогічна майстерність та особистість вчителя	Лекція. Питання: гуманістична спрямованість педагогічної діяльності	Обґрунтування Сковородою гуманізму як основоположного принципу педагогічної діяльності, визнання людини як найвищої цінності, сприяння її всебічному і гармонійному розвитку, рівноваги тілесних і душевних сил
Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя / Педагогічна техніка вчителя	Самостійна робота студентів. Питання: основні способи управління собою, техніка релаксації	Г. Сковорода про саморефлексію та рефлексію. Роль самопізнання, любові, радості, довготерпіння, миру.

В. Стрельников та Л. Воснович на основі творчої спадщини Григорія Сковороди сформулювали рекомендації, дотримання яких зменшить «антитворчий» ефект навчання здобувача освіти:

1) розвивати в здобувачів освіти впевненість і віру в свою здатність вирішувати наукові проблеми. За словами Сковороди, це означає. «Не бійтеся!» і «Будьте впевнені!»;

2) у навчанні максимально спиратись на позитивні емоції під час наукової діяльності (здивування, радості, симпатії, переживання успіху тощо), адже негативні емоції придушують прояви творчого мислення; Григорій Сковорода у творі «Розмова п'яти подорожніх про справжнє щастя в житті (Дружня бесіда про душевний спокій)» зазначає: «що потрібно бути всім задоволеним»;

3) стимулювати прагнення здобувача освіти до самостійного вибору мети наукової діяльності, завдань і засобів їх вирішення; у творі «Розмова, звана Алфавіт, або Буквар світу» Григорій Сковорода застерігає: «Гострий розум у багатьох, та не навчилися розмірковувати»;

4) запобігати формуванню конформістського мислення в науковій діяльності, не допускати плагіату і боротися з бездумною згодою здобувачів освіти, які орієнтуються на думку авторитетних осіб;

5) розвивати уяву і не пригнічувати схильність до фантазування. Навіть якщо це означає «видавати» фантазії за правду;

6) виховувати чутливість до наукових суперечностей, вміння їх виявляти і свідомо формулювати. Сковорода у творі «Вхідні двері до доброго християнського життя» надає протиріччю моральну основу: «Найголовніша з усіх – заздрість, мати інших пристрастей та беззаконня»;

7) тренування в генеруванні можливих рішень (гіпотез) значно підвищує швидкість, гнучкість і оригінальність мислення;

8) широке використання проблемних методів навчання та спеціальних евристичних прийомів стимулює установку на відкриття нових знань самостійно або за допомогою викладача;

9) спільна дослідницька діяльність вчителя та здобувачів освіти можлива лише в ситуаціях, коли розв'язується проблема, на яку ніхто не знає відповіді;

10) для того, щоб всіляко заохочувати бажання здобувача освіти бути самими собою, викладачеві необхідно не тільки декларувати свою повагу до індивідуальності здобувача освіти, а й усвідомлювати незрівнянну і неповторну цінність кожної людини [58, с. 39-41].

Викладачі циклової комісії шкільної, дошкільної педагогіки, психології та методик Луцького педагогічного фахового коледжу в освітньому процесі використовують творчу спадщину Григорія Сковороди у вихованні гуманної та здорової особистості здобувача фахової передвищої освіти.

Викладач циклової комісії Сергій Марчук на заняттях з педагогіки акцентує увагу на проблемі духовності українців, усвідомлення і розуміння своєї істинної, духовної природи, свого призначення у світі, збереження та зміцнення здоров'я. Це сприяє становленню духовної особистості здобувача фахової передвищої освіти, вибору ним власного місця в житті, «сродної» професії, формуванню рис громадянина України. Система роботи щодо виховання гуманної особистості ґрунтується на засадах українського просвітництва, національного менталітету і світобачення, традиціях виховання здорової людини.

Ідеї здоров'язбережувальної освіти мандрівного філософа, на думку С. Марчука, суголосні сучасним принципам життєтворчості особистості. Учення Г. Сковороди («пізнай самого себе») найповніше відбиває суть особистісно зорієнтованого виховання. За Сковородою, кожна людина – окремий світ, а отже неповторна індивідуальність. Від пізнання себе лежить шлях до пізнання всього суцього, до шукання щастя людини. На думку філософа, людське щастя залежить від пізнання духовного світу і формування морально-етичних засад – миру, добра, правди, честі, справедливості та інших чеснот, які є основоположними для життя і діяльності «істинної людини».

При вивченні освітнього компонента «Педагогіка» студенти досліджують погляди Г. Сковороди щодо успішного сімейного виховання і формують ефективні його умови: 1) благо породити; 2) зберегти молоді здоров'я; 3) навчити вдячності. Ці умови вповні реалізуються лише в тісному співробітництві школи і сім'ї, відродженні кращих національних традицій родинного виховання. В умовах сучасного технологічного суспільства особливо важливо засіяти в душі батьків і майбутніх батьків (нині здобувачів освіти) зерна мудрості Г. Сковороди: добродійне, цнотливе життя обов'язкове для батьків ще до появи дитини, здоровий фізичний догляд і серце, звернене до Бога і переповнене почуттям не заздрості, а вдячності.

На заняттях з навчальної дисципліни «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя» здобувачі освіти усвідомлюють, що головною цінністю Г. Сковорода вважав людину, що активно і творчо мислить, турбується про своє власне здоров'я.

Особливо актуальною для розвитку особистості здобувача фахової передвищої освіти є творча і дослідницька діяльність. При вивченні освітнього курсу «Основи науково-педагогічних досліджень та академічного письма» студенти залучаються до роботи у науковому гуртку «Дидаскал» (керівник викладач Надія Антонюк), педагогічних читань «На гостинах у Григорія Сковороди», всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Волинська весна: перші паростки науки (присвячена життєпису та творчості Г. Сковороди)» (організатор викладач Сергій Марчук), філософських дебатів «Г. Сковорода поза часом» (викладач Ірина Ковальчук). Здобувачі освіти дискутують, здійснюють педагогічний та філософський аналіз різноманітних питань: «Мандрівний спосіб життя Г. Сковороди і прагнення бути здоровим», «Тіло – це храм душі, де живе Бог», «Хіба погано бути багатим?», «Сродність праці і щастя», «Г. Сковорода про боротьбу із шкідливими звичками», «Дружба у Сковороди як ознака духовного здоров'я», «Я і Сковорода», «Сковорода в моєму житті», «Мій Сковорода», «Чим цікавий мені Сковорода».

Систематизовані рефлексії і саморефлексії Г. Сковороди відповідають запитам і потребам підготовки майбутнього педагога. На заняттях із освітнього компонента «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя», який втілює морально-етичні норми поведінки, принципи, емоції, почуття, цілісні орієнтації, соціальні психологічні установки, відносини, педагогічну діяльність і творчість, доцільно використовувати для саморефлексії здобувачів фахової передвищої освіти такі думи Г. Сковороди:

1. «Творча думка – радість серця. Не поспішай, критично стався до думки».
2. «Творча думка є зерном добрих справ!»

3. «Якщо ти не знаєш себе, ти не можеш зробити нічого доброго. Не розуміти себе – означає втратити себе».

4. «Ти повинен пізнати себе і знайти себе в собі. Людина, яка втратила свою сутність, стає тінню, нічим».

5. «Зберігай свої думки і шукай справжню користь для себе. Колай у собі криницю води, яка може зросити твій дім і дім твого ближнього!»

6. «Любов, радість, мир і терпіння».

7. «Наука дає спорідненість. Без спорідненості наука безсила». «У всіх науках і мистецтвах результатом є правильна практика».

8. «Немає часу, непридатного для корисного навчання. Той, хто навчається в міру своїх сил, постійно вивчає предмети, корисні як у цьому житті, так і в майбутніх життях».

9. «Хто думає про науку, той любить її, а хто любить науку, той ніколи не перестає вчитися, навіть якщо здається, що він зовсім бездіяльний».

10. «Я не самотній у своїй самотності, активний у своїй бездіяльності, присутній у своїй відсутності, неушкоджений у своїх лихах, втішений у своєму горі».

11. «Моє завдання – боротися з горем. Якщо хтось сторонній прочитає це, він, без сумніву, скаже». Це диявол винен у тому, що ти добровільно тікаєш від усієї своєї роботи».

12. «Ні про що не турбуватися, ні про що не хвилюватися – це не жити, а вмирати. Бо турбота – це рух душі, а життя – це рух».

13. «Тому, поки я усвідомлюю себе, поки душа керує тілом, я дбаю тільки про те, щоб будь-якими засобами завоювати любов піднесеної душі. Це мій скарб, моя радість, моє життя, моя слава» [8, с. 196].

Таким чином, рефлексія здобувача освіти, як властивість духу, полягає у сприйнятті змін зовнішнього світу, його різноманітних видів і форм психіки, перенесенні їх на себе і перетворенні у власну психіку. Сковородинський алгоритм рефлексії та саморефлексії сприятиме збереженню психічного та духовного здоров'я здобувача освіти, розвитку його творчих ресурсів, дозволить зробити процес оволодіння компетентностями педагогічної професії більш ефективним та організованим.

Важливим у становленні молодого людини, майбутнього учителя є формування почуття дружби та товарищескості. Г. Сковорода визначає дружбу і товариство як важливі засоби інтимного і духовного спілкування, що впливають на психоемоційний стан людини, її здоров'я і самопочуття.

Здобувачів фахової передвищої освіти доцільно «познайомити» з найближчим другом філософа – Михайлом Ковалинським. У своїх листах Сковорода його називає «найприємнішим», «дорогоцінним», «найжаданішим

другом», «єдиною радістю», «наймилішим», «любим», «найдорожчим із найдорожчих», «найсолодшим», «найлюбішим», «найулюбленішим», «християнською любов'ю», «найщасливішим», «найдорогоціннішим», «радістю», «скарбом», «найдоброзичливішим», «найшляхетнішим» [19, с. 231].

У процесі професійної підготовки важливо формувати у здобувачів освіти поняття про дружбу як основу педагогічної діяльності, де вчитель виступає другом, порадиником для учня в умовах Нової української школи.

Про сутність дружби студенти дізнаються з листа Г. Сковороди до М. Ковалинського: «Для досконалої і правдивої дружби, яка єдина полегшує життєві прикроці і оживляє людей, потрібні не тільки відмінні чесноти і схожість душі, але й заняття» [49, с. 1067]. У 27-му листі мудрець зізнається: «Я належу до людей, які цінують своїх друзів, які ставлять їх понад усе, які вважають їх найкращою прикрасою свого життя».

У здобувачів освіти формується поняття дружби як важливої людської цінності. Філософ вважає дружбу найвищим проявом любові до друга: «Навіть якби ти був зовсім неосвіченим, я все одно любив би тебе. Навіть якби ти був зовсім неосвіченим і простим, я все одно любив би тебе».

Вивчаючи тему «Моральне виховання особистості» в педагогіці, доцільно поміркувати зі студентами над філософським розумінням дружби, яке Г. Сковорода шукає у Плутарха:

- «Як монети, так і друзів треба пробувати, перш ніж вони стануть потрібними;
- Друзі не повинні бути неприємними чи грубими;
- Суворість дружби полягає не в суворості поведінки, а в самій її красі і серйозності, яка повинна бути приємною і бажаною. Приємно бачити обличчя дружньої людини, а не тільки нещасної. Приємно бачити обличчя нещасної людини, а не тільки нещасної, але приємно бачити обличчя дружньої людини;
- Дружба супроводжує життя і не тільки збільшує радість і привабливість його світлих сторін, але й полегшує страждання;
- Бог додав дружбу до життя і зробив все радісним, приємним і милим, коли друзі поруч і радіють разом» [49, с. 1085].

Г. Сковорода застерігає, що немає нічого небезпечнішого за підступного ворога, але немає нічого отруйнішого за фальшивого друга». Сам філософ, «замучений багатьма ворогами», робить висновок: «О, коли б я мав тоді порадирика! [49, с. 1086].

Велике значення і виховну цінність має порада, яку дає Сковорода своєму учневі М. Ковалинському щодо того, з якими друзями підтримувати зв'язок: «Вибирай тих, хто щирий, постійний і простий. Кажуть, що чесна душа не заздрить, не ображається, не злопам'ятна. Проста людина не дурна, відверта, не

брехлива, не лукава, не пуста» [49, с. 1090]. Педагог знову застерігає свого улюбленого учня, що «хитрі, розумні, безчесні негідники обманюють обличчя молодих і вливають отруту в їхню невинну простоту». Він нагадує їм, «скільки моральної шкоди завдали такі диявольські торговці». «Як хитро вони підробляли свій авторитет, щоб через п'ять років відчутися його на собі» [49, с. 1091].

Передбачається, що Г. Сковорода описує події під час своєї закордонної подорожі між 1745 та 1750 роками. У творах і листах самого філософа збереглося небагато епізодів, пов'язаних з його перебуванням у Європі. Дослідники називають цей період «білою плямою» його життя. Можливо, Г. Сковорода не хотів згадувати про свій «європейський» період. Він також радив своєму молодому другу «використовувати свій досвід», щоб не потрапити в халепу. В одному з листів Сковорода згадував: «Ви повинні ненавидіти і уникати їх більше, ніж гадюк і скажених собак» [49, с. 1125].

На нашу думку, бажано проаналізувати та обговорити зі студентами методи збереження та зміни фізичного і психічного здоров'я молоді, які Г. Сковорода наводить у листі до Ковалинського:

- «У весняні дні менше спи і їж холодну їжу»;
- «Ліки – бути бадьорим та енергійним. Однак, матір'ю всього є поміркованість. Помірність означає не тільки помірне холодне пиття, але й таку ж їжу» [49, с. 1125];
- «Знаходьте час і обов'язково кидайте що-небудь у свою душу щодня, щодня, потроху, щоб [душа] живилася, росла і не була пригнічена» [49, с. 1064];
- «Нудьга тягне в розкоші. Візьміть до рук святі книги, співайте святі гімни і моліться. Якщо цього недостатньо, зателефонуйте порядному другові і проведіть веселу і приємну розмову»;
- «Якщо вважаєш, що це неправильно, не роби цього» і «перемагай злий сором і страх, який змушує тебе відвертатися від гідних вчинків» [49, с. 1116];
- «Пам'ятай, що ти – Божий храм. Бережи своє тіло в чистоті. А передусім бережи свою душу. Якщо будеш обережним, то збережеш. Залишайся тверезим, і ти будеш пильним. Якщо будеш молитися і уникати нестриманості, то будеш» [49, с. 1140];
- «Вгамуй і приборкай пристрасті душі твоєї і звикай до їхнього панування тепер» [49, с. 1142];
- «Будь обережним, з ким говориш і з ким спілкуєшся» [49, с. 1117];
- «Агов, послухай! Бережи своє здоров'я, чого ти прямо з-за столу йдеш на [навчання]» [49, с. 1164];
- «Подумай повільно і виріши один раз. Поспішай повільно. Вчися бути сильним. Ох, як би я хотів дати тобі якусь рятівну пораду» [49, с. 1170].

Великий виховний потенціал має спадщина Г. Сковороди у національно-патріотичному вихованні здобувачів фахової передвищої освіти. Потужний інформаційний матеріал містить дослідження Г. Васяновича «Проблема людини у християнсько-персоналістичній спадщині Григорія Сковороди: історія і сучасність (до 300-річчя від дня народження Григорія Савовича Сковороди) [5].

Зазначимо, що ідеї здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди є складником національно-патріотичного виховання молоді, адже захист України в умовах війни є надважливим завданням. Підготовка фізично здорового воїна, налаштованого на служіння інтересам Української держави, захисту її території, свободи і незалежності, незламності духу, виховання високих патріотичних почуттів – одне із важливих завдань закладів освіти.

Г. Васянович звертає увагу, що нашим лютим ворогом, вже століттями, є Росія. Але та агресія, те насильство, якого вона допустилася нині – немає меж! [5, с. 39]. Ніби сьогодні Сковорода звертається за допомогою до Бога такими словами: «Господи! Побий нерозумних чудовиськ, ворогів, які вдягли на себе машкару людську... Господи! Сотвори нам душу і руки міцними для подолання ворога» [49, с. 303].

У процесі вивчення теми «Національно-патріотичне виховання школярів» здобувачі освіти на заняттях з педагогіки ознайомлюються із думками Г. Сковороди на цю проблему, обговорюють їх, проводять паралелі із сьогоденням:

1. Г. Сковорода звертається до ворогів: «Вороги! Жене вас нечиста сила в лиці командирів, начальників тупих, можновладців до пустої слави, до насильства, до знищення свободи... Вороги! Не будьте сліпими – подивіться навколо себе, не будьте глухими – приєднайтесь і почуйте, як дзвонять дзвони вже за невинно вами убієнними. Загляньте в своє серце, воно вже перетворилося на камінь і не здатне відчувати чуже горе» [49, с. 308].

2. Г. Сковорода залишає своє християнське послання, адресоване персонально до кожного лиходія-ворога, щоб він задумався над сенсом життя, над тим, яке неймовірне зло він робить: «Невже народили вас батьки для того, щоб ви загинули у розквіті сил за хіть невігласів, що вами володіють, як гарматним м'ясом... Ви молоді люди, вам би жити і Господа хвалити, а ви мерзнете, голодуєте, не спите, бачите мертву плоть і кров. Не навчаєтеся добру й Істині: життя ж одне! Ваші крила спалить вам вогонь Божої і людської ненависті до вас... Долі ваші у ваших же руках, вдаряйте справжньою гідністю по ваших же негідниках. Господь буде радий цьому і надішле вам спасіння» [49, с.308].

3. Осмислення Г. Сковородою ролі і місця воїна:

– «Хто воїном народився, дерзай, готуйся! Озброюйся. Захищай свій народ від внутрішніх грабіжників і зовнішніх ворогів. Захищай основи суспільства. Тут твоє щастя і радість» [49, с. 672].

– «Найсолодшою втіхою для вояка має бути добровільно обрана військова справа. Це його сніданок, обід і вечеря. Нічого не бійся. З Богом перенеси голод, спрагу, холод. Криваві рани і самий страх смертельний. Військове горе з Богом тобі буде у 100 разів легшим і приємнішим звань і прибутків твоїх. Забрати від душі вояка споріднену працю, це всеодно, що обеззброїти його, позбавити життя. Це смерть люта» [49, с. 672].

– «Для чого мати меч, якщо ним не сікти те, для чого він призначений» [49, с. 672]. Здобувачі освіти мають усвідомити переконання філософа, що життя воїна не є пропасним навіть тоді, коли він віддав своє життя за свою Батьківщину, за свій народ. Його Дух і душа житимуть вічно в пам'яті народу, в пам'яті прийдешніх поколінь. Це буде святою пожертвою Богові і Батьківщині! Український воїн, ризикуючи своїм життям, а коли потребує ситуація – жертвує ним, захищає від ворогів нашу свободу, а свобода є Божою правдою і радістю, і дається вона лише досконалим серцям. Саме тому й неможливо вбити свободу, бо вона від Бога. На глибоке переконання Г. Сковороди – Бог є батьком свободи. Душа наша, як пташка – вона прагне свободи. А тому вартість навчанню і вихованню, наголошував Сковорода-педагог, надають любов і свобода. Твори, роби потрібне собі, людям і Богові, і ти ніколи не будеш рабом, а будеш вільною людиною [5, с. 42].

Отож, у професійно-педагогічній підготовці фахових молодших бакалаврів важливим є пізнавальний, виховний, дидактичний потенціал творчого використання здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди при вивченні освітніх компонентів педагогічного спрямування.

Таким чином, здійснено педагогічний аналіз здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди та їх активізацію в умовах сучасної національної освіти. Вивчення філософсько-творчої спадщини Григорія Сковороди дали змогу нам зафіксувати ідеї Г. Сковороди про здоровий спосіб життя юнацького віку та сімейної здоров'язбережувальної педагогіки й використати їх в умовах професійної підготовки педагогічних фахівців. Отож, в ході проведеного дослідження отримано такі результати.

1. Положення Г. Сковороди про здоров'я та раціональний спосіб життя людини складають цілісне уявлення філософа про здоров'я як найважливішу цінність, здоров'я як фізичного та духовного начала людини. Епістолярна спадщина Григорія Сковороди до улюбленого друга Михайла Ковалинського виступає важливим джерелом валеологічних ідей Г. Сковороди.

2. У своїх притчах та байках Г. Сковорода піднімає важливі питання родинної педагогіки. Визначаючи умови правильного родинного виховання, філософ першочергове значення надає здоров'ю батьків. На основі перечитання притчі Г. Сковороди «Вдячний Єродій», складено анкети для батьків, проведено

серед них анкетування та виявлено актуальний стан «сковородинських» ідей здорової сімейної педагогіки.

3. В освітній процес Луцького педагогічного фахового коледжу впроваджено ідеї здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди під час лекційних і семінарських занять, самостійної позааудиторної роботи студентів з освітніх компонентів. Творче використання здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди розширило знання здобувачів фахової передвищої освіти на цю проблему, сприяло формуванню у них історико-педагогічної та здоров'язбережувальної компетентностей.

8. Висновки

Творча спадщина українського просвітителя, філософа, педагога – важливе джерело національної педагогічної науки та освітньої практики. У ній можна віднайти способи вирішення найактуальніших педагогічних проблем сьогодення. В умовах війни поняття «сковородинської» свободи постає у незламності духу Українського народу, української нації. Національно-патріотичний аспект творчості Г. Сковороди передбачає виховання воїна-патріота – мужнього, сильного та здорового. Наш науковий пошук зроблений задля теоретичного обґрунтування ідей здоров'язбережувальної освіти в філософсько-педагогічній спадщині Г. Сковороди та з'ясування можливостей їх використання у професійно-практичній підготовці здобувачів фахової передвищої освіти.

У ході проведеного дослідження зроблено такі *висновки та узагальнення*:

1. Проаналізовано сутність проблеми здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди в науково-педагогічних джерелах. Виявлено малодосліджуваність означеної проблеми, фрагментарний та поодинокий розгляд науковцями як окремого предмету дослідження. Відсутність спеціальних та системних досліджень спонукало нас обрати дану проблему для глибокого дослідження та окреслити її актуальну науково-педагогічну проблему, яка потребує теоретико-практичного вирішення. Важливими аспектами окреслення цієї науково-педагогічної проблеми вважаємо такі:

- принципи здоров'язбережувальної освіти у науковому доробку Г. Сковороди;
- вплив народних традицій зміцнення та збереження здоров'я на формування валеологічних ідей Г. Сковороди;
- життєпис Григорія Сковороди як приклад здорового життя людини;
- складники здоров'я та раціонального способу життя;
- дружбу як умова збереження духовного та психічного здоров'я особистості;

– родину як важливий здоров'язбережувальний чинник.

2. Принципи здоров'язбережувальної освіти у спадщині Г. Сковороди розгорнуто у низці його філософсько-педагогічних творів: «Вдячний Єродій», «Убогий жайворонок», «Харківські байки», «Вхідні двері до доброго християнського життя», «Розмова, названа Алфавіт, чи Буквар миру», «Сад божественних пісень», «Розмова п'яти подорожніх про істинне щастя в житті». Фундаментальними положеннями здоров'язбережувальної педагогіки Г. Сковороди виступають такі принципи:

– природовідповідність (виховання «впливає з природи», природа є найкращою вчителькою, вихователь та вихованець мають іти їй назустріч, – визначають домінанту педагогічних та здоров'язбережувальних міркувань Г. Сковороди; важливість «спорідненої» праці у формуванні довершеної, всебічної та гармонійно розвиненої особистості; врахування вікових та індивідуальних здібностей у фізичному та духовному розвитку особистості);

– народність (уся педагогічна теорія Г. Сковороди пройнята духом народності, народними ідеалами, відображає найкращі здобутки народної здоров'язбережувальної виховної мудрості. «Кожний повинен знати свій народ, – говорив Сковорода, – в народі пізнати себе. Якщо ти українець, то будь ним!» Г. Сковорода походив із козацького роду, змалку почувався вільно, виховувався в українському національному дусі засобами козацької педагогіки);

– гуманізм (виходячи з народної педагогічної концепції гуманізму «Дивись, не забудь, людиною будь!», Г. Сковорода визначає людину як найвищу цінність: «Не будь ні вельможею, ні лихварем, ні алкидом, ні пігмеєм. Будь тільки людиною – чуєш? Людиною...»), її здоров'я, свобода, щастя, віра, любов, дружба, радість є ознаками тілесного та духовного благополуччя);

– демократизм (ця ідея здоров'язбережувальної освіти Г. Сковороди передбачає свободу, пошук свого сенсу життя, вибір робити свої вчинки добрими чи поганими; Г. Сковорода визначив найдостойніші людські чесноти: любов до Вітчизни і людей, працьовитість, дружність, чесність, скромність, щирість, мужність, помірність бажань, стійкість проти «спокуси житейського моря»). Загалом, визначені Г. Сковородою погляди на світ, людину, природу і суспільство були пов'язані зі зверненням до Бога, християнської традиції та народної мудрості).

3. На основі вивчення та аналізу епістолярної спадщини Г. Сковороди, з'ясовано ідеї Г. Сковороди про здоровий спосіб життя: дотримання правильного розпорядку; чистота думок; акуратність в їжі та одязі; помірність в усьому; посильні фізичні вправи; ходьба босоніж; фізична праця; подолання шкідливих звичок; тверезий спосіб життя. Прикметно, що Г. Сковорода суворо дотримувався здорового способу життя і був взірцем здорової та моральної

поведінки: поважав людей усіх станів, відвідував хворих, втішав засмучених, віддавав бідним останнє, вибирав і любив друзів за покликом серця. Він був побожний без забобонів, вчений без зарозумілості, поведився без лестощів, жив простим і скромним життям, прагнув якнайкраще виконувати заповідь любові до ближнього і шукав Божої похвали, а не людської слави.

Умови виховання здорової особистості в родині Г. Сковорода деталізовано розглядає у притчі «Вдячний Єродій»: добре народити; зберегти молоде здоров'я; навчити вдячності. Вдячність – твердість і здоров'я серця, що приймає все на добро й зміцнює. Плоди блаженного життя – радість, веселість і задоволення. Г. Сковорода наголошує в своїх працях, що щастя дітей залежить від того, якими їх батьки народять, які будуть сформовані риси характеру.

Вивчено актуальний стан застосування ідей родинної педагогіки і виховання здорової особистості серед сучасних батьків. Фрагментарним констатуючим дослідженням з'ясовано, що батьки та матері вважають, головними своїми обов'язками виховання дітей, сприяння їх гармонійному та всебічному розвитку, турботою про їхнє здоров'я, виховання вдячності, що і є суголосним із скovorодинськими ідеями родинної педагогіки.

4. У ході проведеної науково-дослідницької роботи окреслено шляхи творчого використання здоров'язбережувальних ідей Г. Сковороди у професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів в умовах педагогічного фахового коледжу.

Розроблено та впроваджено в освітній процес підготовки фахових молодших бакалаврів за освітньо-професійними програмами «Початкова освіта», «Середня освіта (Фізична культура)», «Середня освіта (Музичне мистецтво)» у Луцькому педагогічному фаховому коледжі цикл лекцій з освітніх компонентів «Педагогіка», «Історія педагогіки», «Історія освіти», «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя», на яких висвітлювалися положення здоров'язбережувальної освіти у творчій спадщині Григорія Сковороди.

Отже, в творчій спадщині Григорія Сковороди науково обґрунтовано низку цінних думок щодо створення сприятливих умов для збереження і покращення здоров'я людини, забезпечення оптимальних умов для функціонування людського організму як єдності біологічного, психічного і духовного.

Проведене дослідження, предметом якого виступили ідеї здоров'язбережувальної освіти у філософсько-педагогічній спадщині Г. Сковороди, не вичерпує всіх наукових аспектів обраної педагогічної проблеми. Подальшого обґрунтування та висвітлення потребують питання

здоров'язбереження Г. Сковороди в контексті положень концепції Нової української школи.

Список літератури:

1. Андреева Т. Т. Питання екології людини в творчості Г. С. Сковороди в історичному контексті. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 1–4.
2. Артемова Л. В. Історія педагогіки України: підручник. Київ: Либідь, 2006. 424 с.
3. Ачкевич С. А., Зброй В. В. Ідеї народної педагогіки минулого і сучасності в роботі з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72. Т. 2. С. 13–17.
4. Білецький В. Модуси світів Григорія Сковороди (до 300-річчя від дня народження Г. Сковороди): збірник статей / заг. ред. А. М. Киридон. Київ: Державна наукова установа, «Енциклопедичне видавництво», 2022. 216 с.
5. Васянович Г. Проблема людини у християнсько-персоналістичній спадщині Григорія Сковороди: історія і сучасність. Українознавство в персоналіях – у системі вищої медичної освіти: монографія. Кн. 6. / за заг. ред. В. А. Качкана. Івано-Франківськ, 2022. С. 22 –45.
6. Ващенко О. Як створити школу сприяння здоров'ю. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.
7. Вовкочин Л. Ю., Захаренко С. О. Актуальність ідей Григорія Сковороди щодо сімейного виховання у концепції Нової української школи. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки». 2020. Вип. 3. С. 169–175.
8. Григорій Сковорода у сучасному багатовимірному світі : зб. тез VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 16 листопада 2022 р.) / за ред. В. П. Мельника. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 316 с.
9. Гриньова М., Басенка Р. Розвиток гуманістичних ідей цілісної освіти особистості в освітньо-філософській спадщині Григорія Сковороди. Імідж сучасного педагога. 2022. № 4. С. 12–16.
10. Дічек Н., Кравченко О. Уявлення про щастя людини Г. Сковороди і сучасного українського студентства: суголосність, перегук і відмінності. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/634/626> (дата звернення: 01.12.2024).
11. Іванова Н. В. Метатеорія поглядів Г. Сковороди: філософсько-освітній аспект: автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.10. Одеса: Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського., 2010. 18 с.
12. Кашуба М. Моральні вчення Цицерона і Плутарха у трактуванні Григорія Сковороди. Філософська думка. 2014. № 5. С. 30–41.
13. Концепція національного виховання. Рідна школа. 1995. № 6. С. 18–25.
14. Кравець В. П. Історія української школи і педагогіки. Курс лекцій: навч. посіб. Тернопіль: [б. в.], 1994. 360 с.
15. Кравчук Л. В., Бондаренко С. В., Кадобний Т. Б. Ідеї Сковороди у здоров'язберігаючій філософії сучасного суспільства. Медична освіта. 2013. № 1. С. 77–80.
16. Кремень В. Г. Філософія Григорія Сковороди в контексті людиноцентризму. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2022. № 4(2). С. 1–8.
17. Лавренко С. Щастя та його пошуки у морально-етичній філософії Г. С. Сковороди. Новий колегіум. 2022. № 4. С. 59–62.
18. Любар О. О., Стельмахович М. Г., Федоренко Д. Т. Історія української школи і педагогіки: навч. посіб. / за ред. О. О. Любара. Київ: Т-во «Знання», КОО, 2003. 450 с.

19. Марчук С. С., Ковальчук І. Л., Чемерис І. В. Г. Сковорода про зміцнення тілесного та духовного здоров'я людини (за матеріалами листів до М. Ковалинського). Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2021. Вип. 41. Т. 2. С. 227–233.
20. Мельник В. П., Луц-Пурій У. І. Філософсько-антропологічна концепція Г. Сковороди та сучасне українське суспільство в реаліях російсько-української війни. Григорій Сковорода у сучасному багатовимірному світі : зб. тез VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 16 листопада 2022 р.) / за ред. В. П. Мельника. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. С. 5–6.
21. Михайлишин Р. Народна педагогіка як джерело педагогічних ідей Григорія Сковороди. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09.pdf> (дата звернення: 27.03.2025).
22. Мосіяшенко В. А., Курок О. І., Задорожна Л. В. Історія педагогіки України в особах: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2005. 266 с.
23. Наш перворозум: Григорій Сковорода на портреті і в житті. Фотокнига. Київ: Спалах, 2004. 180 с.
24. Нова українська школа. URI: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 05.04.2025).
25. Нова українська школа: простір здоров'я. URL: <http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/pdf> (дата звернення: 04.05.2025).
26. Пастухова Н. Л., Садовниченко Ю. О., М'ясоєдов В. В. Здоров'язбережувальні аспекти педагогічних технологій. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за ред. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2018. С. 360–350.
27. Педагогічні ідеї Г. С. Сковороди / за ред. О. Г. Дзеверіна. Київ: Вища школа, 1972. 248 с.
28. Персоналії в історії національної педагогіки. 22 видатних українських педагоги / за заг. ред. А. М. Бойко. Київ: Професіонал, 2004. 576 с.
29. «Першорозум України». Доповіді учасників педагогічних читань (8 лютого 2018 р., м. Київ). URL: <http://kfkmg.tnu.edu.ua/sites/default/files/pdf> (дата звернення: 27.10.2024).
30. Пільгук І. І. Григорій Сковорода (художній життєпис). Київ: Дніпро, 1990. 263 с.
31. Поліщук Н. А. Здоров'язбережне освітнє середовище як умова фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Педагогічний пошук. 2012. № 3. С. 25–30.
32. Поліщук Р. Аспект фізичного здоров'я в педагогіці Григорія Сковороди. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки». 2022. Вип. 4. С. 94–98.
33. Про затвердження державного стандарту базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30 вересня 2020 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898> (дата звернення: 04.05.2025).
34. Про затвердження державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України № 87 від 18 лютого 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/87-2018-%D0%BF> (дата звернення: 04.10.2024).
35. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 04.12.2024).

36. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16 січня. 2020 р. № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text> (дата звернення: 04.12.2024).
37. Прокопенко І. Г. С. Сковорода і українська освіта: вчора, сьогодні, завтра. Новий Колегіум. 2019. № 4. С. 12–20.
38. Робоча програма освітнього компонента «Історія освіти» для здобувачів освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 013 Початкова освіта / С. Марчук, А. Калитяк. Луцьк: Луцький педагогічний фаховий коледж, 2024. 14 с.
39. Робоча програма освітнього компонента «Історія педагогіки» для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С. Марчук. Луцьк: Луцький педагогічний фаховий коледж, 2024. 14 с.
40. Робоча програма освітнього компонента «Основи педагогічної майстерності, професійний імідж вчителя» для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / І. Чемерис, С. Бахомент. Луцьк: Луцький педагогічний фаховий коледж, 2024. 9 с.
41. Робоча програма освітнього компонента «Педагогіка» для здобувачів освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С. Марчук. Луцьк: Луцький педагогічний фаховий коледж, 2023. 14 с.
42. Северин Н., Северин В. Педагогічна система та морально-етичне вчення Григорія Сковороди через призму трьох століть. Новий колегіум. 2022. № 4. С. 30–37.
43. Скільський Д. М. Історія української педагогіки: іл. навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2012. 340 с.
44. Сковорода Г. Буквар миру. Книга для сімейного читання / упоряд. Л. Ушкалова. 2-ге вид. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 320 с.
45. Сковорода Г. Вдячний Єродій. *Буквар миру*. Книга для сімейного читання / упоряд. Л. Ушкалова. 2-ге вид. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. С. 116–138.
46. Сковорода Г. Повне зібрання творів у двох томах. Т. І. Київ: Наукова думка, 1973. 532 с.
47. Сковорода Г. Повне зібрання творів у двох томах. Т. II. Київ: Наукова думка, 1973. 576 с.
48. Сковорода Г. С. Пізнай в собі людину. Пер. М. Кашуба; Пер. Поезії В. Войтович. Львів: Світ, 1995. 528 с.
49. Сковорода Г. С. Повна академічна збірка творів / за ред. Л. Ушкалова. 2-ге вид., стер. Харків: Видавець Савчук О. О., 2016. 1400 с.
50. Сковорода Г. С. Сад пісень: Вибрані твори. Київ: Веселка, 1980. 190 с.
51. Сковорода Г. Твори: у 2 т. Т. 1. Київ: Обереги, 1994. 528 с.
52. Сковорода Г. Твори: у 2 т. Т. 2. Київ: Обереги, 1994. 480 с.
53. Сковорода Г. Убогий Жайворонок. Буквар миру. Книга для сімейного читання / упоряд. Л. Ушкалова. 2-ге вид. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. С. 139–156.
54. Сковорода Григорій: дослідження, розвідки, матеріали. Збірник наукових праць. Київ: Наукова думка, 1992. 382 с.
55. Стельмахович М. Г. Григорій Сковорода і народна педагогіка. Початкова школа. 1996. №1. С. 47–50.
56. Стельмахович М. Г. Григорій Сковорода і народна педагогіка. Сковорода Григорій. Образ мислителя. Київ: ІЗМН, 1997. С. 248–254.

57. Стельмахович М. Г. Українська народна педагогіка. Київ: ІЗМН, 1997. 232 с.
58. Стрельников В. Ю., Вонсович Л. П. Застосування творчої спадщини Григорія Сковороди для розвитку наукового потенціалу здобувачів освіти у закладах вищої і фахової передвищої освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2022. № 4. С. 36–42.
59. Ткаченко Л. Педагогічні ідеї Г. С. Сковороди у контексті науково-педагогічної думки XVIII ст.). URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/23/visnuk_29.pdf (дата звернення: 02.04.2025).
60. Українська педагогіка в персоналіях. У 2 кн. Кн. 1. X–IX ст.: навч. посіб. для студ. / за ред. О. Сухомлинської. Київ: Либідь, 2005. 624 с.
61. Філософсько-педагогічні концепти Григорія Сковороди у контексті сучасних суспільних викликів: Електронний збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2022. 49 с.
62. Чемерис І. Духовно-соціальні аспекти здоров'я у творчості Григорія Сковороди. Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Національна освіта в стратегіях соціокультурного вибору: теорія, методологія, практика», м. Луцьк, 30 лист. 2023 р. КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради: в 2-х ч. Ч.1. Луцьк, 2023. С. 50–52.
63. Чемерис І. Здоров'язбережувальний принцип життя і творчості Григорія Сковороди. Методологічні та методичні проблеми викладання у сучасному освітньому процесі: матеріали доповідей (статей, тез) учасників/учасниць XIII наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 07 листоп. 2023 р.). Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж – ВІППО. 2023. С. 80–82.
64. Чемерис І. Життя Григорія Сковороди у вимірах здорового способу життя особистості. Здоров'язбережувальні ідеї у спадщині видатних педагогів та просвітителів: збірник матеріалів навчально-інтерактивного семінару (м. Луцьк, 1 лист. 2023 року, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради) / уклад. С. Марчук. Луцьк: КЗВО «Луцький педагогічний коледж», 2023. С. 20–24.
65. Шмаргун В. М., Костюк Д. А. Психолого-педагогічні ідеї у творчості Г. С. Сковороди. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Гуманітарні студії. 2018. № 295. С. 188–193.
67. Юда Л. А. Народньо-педагогічні погляди Г. Сковороди. Філософсько-педагогічні концепти Григорія Сковороди у контексті сучасних суспільних викликів: електон. зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2022. С. 37–42.
68. Янченко Т. В. Ідеї народної педагогіки у «Харківських байках» Григорія Сковороди. Філософсько-педагогічні концепти Григорія Сковороди у контексті сучасних суспільних викликів: Електронний збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2022. С. 43–45.

Розділ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНИХ СІМЕЙНИХ ПАР У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Chapter 3

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF SPORTS FAMILY COUPLES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Галина ГОЛЯ⁴

Halyna Holya

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6529-7296>

e-mail: hholya@lpc.ukr.education

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15635961>

Анотація. Досліджуються психологічні аспекти формування шлюбно-сімейних відносин у студентів у процесі професійної підготовки в закладі освіти. Особлива увага приділяється психологічній сумісності, емоційній стійкості та впливу професійних спортивних навантажень на міжособистісні стосунки. Визначено роль освітнього середовища у сприянні розвитку соціальних і комунікативних навичок, необхідних для побудови гармонійних сімейних відносин. У роботі аналізується взаємозв'язок між професійними вимогами до спортсменів і викликами, що виникають у шлюбно-сімейній сфері. Виокремлено фактори, що сприяють формуванню здорових відносин, зокрема спільні цінності, довіра та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Доведено, що студентські шлюбно-сімейні відносини, які виникають у спортивному середовищі пов'язані з багатьма психологічними, соціальними та культурними аспектами. Актуалізовано специфіку спортивного життя, з його напруженим графіком, високим рівнем стресу та конкуренцією, яка здійснює як позитивний, так і негативний вплив на розвиток сімейних відносин та формування спортивних пар.

Дослідження базується на теоретичних засадах педагогіки і спортивної психології та емпіричних даних, отриманих шляхом проведення дослідження серед студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальностей 017 Фізична культура та спорт і 014 Середня освіта (Фізична культура) факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж». Результати свідчать, що важливими факторами успішного формування спортивних сімейних пар є підтримка освітнього середовища, наявність спільних цілей та психологічна готовність до довготривалих стосунків. Дослідження підкреслює значущість інтеграції психологічної підтримки та освітніх програм, спрямованих на розвиток особистісних якостей, необхідних для поєднання спортивної кар'єри і сімейного життя.

⁴ Галина Голя. Викладач кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Halyna Holya. Lecturer at the Department of Natural Sciences and Mathematics, Worldview Education and Information Technologies, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council

Ключові слова: психологічні аспекти, шлюбно-сімейні відносини, професійна підготовка, заклад освіти, емоційна підтримка, студентська молодь, комунікація, студенти-спортсмени, освітнє середовище.

Abstract. The article explores the psychological aspects of forming marital and family relationships among students during their professional training in educational institutions. Particular attention is given to psychological compatibility, emotional stability, and the impact of professional sports demands on interpersonal relationships. The role of the educational environment in fostering the development of social and communication skills essential for building harmonious family relationships is highlighted. The study examines the interconnection between professional requirements for athletes and challenges arising in the marital and family sphere. Factors contributing to the formation of healthy relationships are identified, including shared values, trust, and the ability to resolve conflicts constructively. It has been demonstrated that student marital and family relationships emerging in a sports environment are influenced by numerous psychological, social, and cultural factors. The specificities of sports life, with its intense schedules, high levels of stress, and competition, are emphasized as exerting both positive and negative impacts on the development of family relationships and the formation of sports couples.

The research is based on theoretical foundations of pedagogy and sports psychology and empirical data obtained through a study conducted among Bachelor's degree students majoring in 017 Physical Culture and Sports and 014 Secondary Education (Physical Culture) at the Faculty of Primary Education and Physical Culture of the Communal Institution of Higher Education "Lutsk Pedagogical College." The results indicate that significant factors for the successful formation of sports family couples include the support of the educational environment, the presence of common goals, and psychological readiness for long-term relationships. The study underscores the importance of integrating psychological support and educational programs aimed at developing personal qualities necessary for combining a sports career with family life.

Keywords: psychological aspects, marital and family relationships, professional training, educational institution, emotional support, student youth, communication, student-athletes, educational environment.

1. Вступ

Підготовка молоді до вступу в шлюб та формування шлюбно-сімейних відносин є важливою складовою частиною загальної системи виховання підростаючого покоління. В українському суспільстві молодь є найбільш активною частиною населення, а її чисельність визначає рівень народжуваності, тобто – демографічні перспективи держави. У студентські роки молодь проходить етап активної соціалізації, формує власну ієрархію цінностей, засвоює принципи дорослого способу життя, здобуває освіту та професійні навички.

Разом з тим, невелика частина студентська наважується створити власну сім'ю та опанувати нові соціальні ролі – чоловіка та дружини. На даному етапі формування інституту сім'ї, досить частим явищем є суперечки між батьками та їх дітьми щодо функцій сім'ї та ролей чоловіка і жінки в ній. Сучасна молодь створює нову систему шлюбно-сімейних відносин всупереч проблемам та

стереотипам, поєднуючи традиції поколінь з студентським максималізмом та прагненням незалежності.

Формування спортивних сімейних пар є важливим аспектом гармонійного розвитку особистості та підтримання здорового способу життя. Це питання набуває особливого значення у закладах освіти, які спеціалізуються на підготовці учителів фізичної культури та майбутніх спортсменів, адже саме тут створюються унікальні умови для формування довірливих і партнерських стосунків серед молоді. Такий підхід не лише сприяє зміцненню особистих зв'язків, але й допомагає спортсменам досягати кращих результатів у своїй професійній діяльності.

Сучасний стан українського суспільства, невпевненість у майбутньому, а також соціальна й політична нестабільність значною мірою впливають на актуалізацію питання підготовленості молоді до створення сім'ї. Адже одним з найдавніших соціальних інститутів є сім'я, яка впродовж існування людства на землі була, є і буде основою розвитку суспільства та передумовою процвітання держави.

Перспективи розвитку суспільства, успішність будь-яких суспільно-економічних і політичних перетворень у країні залежать від умов соціалізації і розвитку молодого покоління. Дослідження соціально-психологічних аспектів та формування шлюбно-сімейних відносин у студентському віці під час професійної підготовки сьогодні є особливо актуальною та потребує детального вивчення, адже сім'я є ключовим елементом суспільного розвитку, та основою для покращення демографічної ситуації майбутнього.

2. Теоретико-методологічні засади дослідження шлюбно-сімейних відносин у студентському середовищі

Численні психолого-педагогічні дослідження підтверджують моральну та психологічну неготовність молоді до сімейного життя, не усвідомлення особливостей та проблем міжособистісних стосунків та ін. Постійні суперечки, орієнтація на різні ідеали, негативно позначаються як на внутрішньо сімейних взаєминах подружжя, так і загалом на становленні та розвитку сім'ї. Руйнуючий вплив на сім'ю здійснює високий рівень розлучень, зростання кількості неповних сімей, самотніх матерів та дітей-сиріт, відсутність єдиної системи підготовки молоді до шлюбу та сім'ї. Серед причин виникнення цих явищ – низька культура внутрішньосімейних відносин, невідповідність до сімейного життя, соціально-економічна незахищеність молодих сімей, безладні статеві стосунки, які негативно впливають на репродуктивне здоров'я молоді та інші. Тому, саме підготовка молоді до вступу в шлюб і створення стабільних відносин між членами родини на основі поваги та любові повинні стати однією з головних цілей психолого-педагогічної роботи у закладах освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування готовності молоді до створення сім'ї не залишилась поза увагою науковців, які розробляють теоретико-методологічні аспекти, досліджують сучасний стан готовності студентів закладів освіти до шлюбно-сімейних відносин. Про широкий спектр досліджень у галузі психології шлюбно-сімейних відносин свідчить теоретичний аналіз досліджень українських та зарубіжних науковців щодо проблем формування та функціонування сімей.

Теоретичною основою дослідження стали ключові положення наукової теорії про єдність діяльності, свідомості й особистості в динаміці соціальних змін, ціннісних орієнтацій сім'ї і процесу формування готовності молоді до створення сім'ї у взаємодії закладів освіти та самої сім'ї, конкретні наукові досягнення вчених з проблем сім'ї освіти та виховання (Л. Булатова, О. Вороніна, Т. Говорун, М. Дяченко, Л. Кандибович, Н. Лавриненко, Д. Луцик, К. Роджерс, І. Шалімова, Є. Ярська-Смірнова та інших).

У педагогічних дослідженнях В. Кравця, Д. Луцик, В. Макарова, І. Мачуської, Н. Новікової, В. Сухомлинського, О. Хромова, І. Шалімова основна увага акцентується на виявленні соціально-педагогічних факторів та умов, дидактичних і виховних засобів цілеспрямованого керівництва процесом формування готовності молоді до створення сім'ї саме у закладах освіти. Науковці Т. Андреева та Г. Оніщенко у своїх наукових доробках розглядають фактори, що впливають на рівень задоволеності чоловіків та жінок від шлюбу, а також вивчають розподіл ролей у сімейному контексті.

Проблеми молоді сім'ї знайшли своє відображення в працях Т. Алексєєнко, З. Зайцевої, С. Ковальова, А. Макаренка, І. Панкова, А. Харчева та ін. Відомі психологи І. Бех, Т. Говорун, З. Кісарчук, О. Кононко, В. Семиченко фокусують свої наукові погляди на встановленні характеру безпосередніх і опосередкованих зв'язків, механізмів і залежностей стану готовності до створення сім'ї та реальними діями особистості. Роль та значення ціннісних орієнтацій та сімейних установок партнерів у їх майбутній взаємодії у шлюбі детально вивчали дослідники О. Кляпець, Н. Посисоев, М. Чепа. Одночасно дослідження психологічних аспектів формування шлюбно-сімейних відносин у студентському віці (на прикладі студентських спортивних сімей) залишається важливим, оскільки цей процес зумовлений соціальним прогресом та подоланням стереотипних установок.

3. Особливості формування спортивних сімейних пар у контексті професійної підготовки

У сучасному суспільстві сім'я має велике значення, оскільки є основною ланкою соціальних груп та класів, які формують соціальну структуру кожної

країни. Сімейне життя, яке залежить від економічного стану країни, політики та рівня культури, безпосередньо впливає на національну економіку, політичні події та загальний рівень добробуту. Дослідження сім'ї та шлюбу має важливе практичне значення і є необхідною умовою для розуміння багатьох соціально-психологічних процесів, що відбуваються в суспільстві.

Вивчаючи значення понять «шлюб» та «сім'я», важливо простежити еволюцію виникнення та розвитку цих соціальних інститутів. Класична форма шлюбу (від лат. «classicus» – «зразковий») почала формуватися в IV–III тисячолітті до нашої ери, в період між середнім та вищим ступенем варварства» [4]. Отже, сім'я є першим соціальним інститутом в історії людства, який мав і має значний вплив на економічні, правові, культурні та політичні відносини, а також на їх становлення та розвиток. Давньогрецький філософ Конфуцій наголошував, що сім'я – це найбільша цінність, і кожна людина, перш за все, є членом сім'ї, а уже потім належить до інших спільнот, в тому числі до етносу та до держави. Аристотель висловив думку про невід'ємність сім'ї як елементу соціуму, адже вона одночасно впливає на відносини, характер та соціальні процеси в суспільстві. З іншого боку сім'я є безпосереднім об'єктом впливу проблем суспільства, оскільки кожен з її членів має певний рівень автономності та входить в інші соціальні групи, має відносини з сусідами, з установами державного значення, де представляє власні погляди та інтереси своєї сім'ї.

Ще в античні часи існували уявлення як про «патріархальність» сімейного життя, так і про наявність безладного статевого зв'язку, що отримав назву «проміскуїтету». Основоположником «патріархальної теорії» вважається Платон, чию концепцію патріархальності розвивав Аристотель, який вбачав її основою для організації держави. У Середньовіччі та в епоху Просвітництва патріархальна теорія була основною. В «Історії» Геродота згадується ідея групового шлюбу (екзогамії), який описував практику спільності дружин у кількох народів. Пізніше церква закріпила «сформовані патріархальні сімейно-шлюбні відносини як основу соціальної стратифікації суспільства з відповідними правами, обов'язками та привілеями їхніх учасників» [5, с. 234].

Шлюбно-сімейні відносини зазнали значних трансформаційних змін з появою і розвитком християнства. Поступово відбулося закріплення християнських традицій: укладення лише одного шлюбу, подружня вірність, покірність батькам та чоловікові як голові родини. Шлюби здебільшого укладалися за рішенням батьків, які також вибирали партнерів для своїх дітей. Як зазначає дослідник Л. Слюсар, шлюбні традиції українців XVII–XIX століть вирізнялися значною сталістю, залишаючись майже незмінними протягом століть. Вік, модель і умови укладання шлюбу були закріплені у нормах звичаєвого права й узгоджувалися із законами держави. З кінця XVIII століття шлюбно-сімейні

відносини майже повністю контролювалися церквою та підтримувалися державою, що було відображено у шлюбному законодавстві [16]. В Україні поступово виникає та утверджується модель шлюбно-сімейної поведінки «разом на все життя». На кін. XX–поч. XXI ст. шлюбно-сімейні стосунки значно трансформувались, а моральні принципи відчутно послабились. Негативні тенденції у шлюбно-сімейних взаєминах, такі як: «вільні відносини», сімейні кризи, збільшення кількості розлучень актуалізують проблему детального вивчення та аналізу шлюбу та сім'ї як основи добробуту у суспільстві.

Поняття сім'ї та шлюбу дуже багатогранне у своєму трактуванні та науковому обґрунтуванні. На думку К. Седих сім'я, що є малою соціальною групою, тісно пов'язана, змінюється і розвивається разом із суспільством [15, с. 56]. Таку позицію поділяє І. Загарницька, яка стверджує, що на сім'ю в якості елементу соціальної структури впливають всі суспільні процеси (нові потреби та суперечності соціуму, динаміка громадського життя), які мають відображення на її бутті та змінюють функції, структуру, зв'язки та характер взаємодії із зовнішнім світом [3, с. 41].

Сім'я, у наукових розвідках О. Столярчук – це «...мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету» [19, с. 85].

Західні науковці розглядають сім'ю насамперед як союз чоловіка та жінки, їхніх дітей, які разом живуть і ведуть домашнє господарство. Наприклад, Л. Дичевським було визначено сім'ю як «...об'єднання осіб і суспільний інститут, що утворений на любові та вільному виборі жінки й чоловіка, поєднаних шлюбом, які народжують і виховують наступні покоління таким чином, щоб нове покоління народжувало і виховувало наступні покоління» [21]. Згідно бачення Ф. Адамського сім'я є групою яка впроваджує суспільно визнаний вид статевого спілкування, має систему номенклатури, що виражає відносини родинності і спадковості, задовольняє матеріальні потреби членів сім'ї, забезпечує їм утримання і догляд, готує дітей до самостійного життя [2].

Відповідно до наукових розвідок британського соціолога Е. Гідденса шлюб як розглядається як соціально визнаний і схвалений союз двох дорослих осіб протилежної статі. Таким чином, суспільство регулює та санкціонує статеве життя чоловіків і жінок, визначає їхні подружні та батьківські права й обов'язки через шлюб, який в свою чергу виступає соціальним інститутом [22]. Водночас вітчизняна дослідниця Т. Кравченко трактує шлюб через формальний аспект взаємин, а сім'ю – як прояв родинної та духовної спорідненості [8].

Отже, коли сім'я – це «мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету», то, відповідно, шлюб – це початкова умова її створення, «укладений та суспільно зареєстрований союз двох людей з метою створення та підтримання родинних взаємин» [17]. Таким чином, передумовою створення сім'ї є шлюб, проте не завжди шлюбні відносини знаходять своє продовження у сімейних відносинах.

На підставі Сімейного кодексу України, зокрема статті 3: «...сім'я є первинним та основним осередком суспільства...», який складають «...особи, що спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки. Сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства». У статті 21 Сімейного кодексу України йдеться про те, що «шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у органі державної реєстрації актів цивільного стану... Шлюб ґрунтується на вільній згоді жінки та чоловіка. Шлюбний вік для чоловіків та жінок встановлюється у віці вісімнадцяти років» [15]. Таким чином, готуючись створити сім'ю, студенти повинні пам'ятати про те, що сімейне життя – це не тільки реалізація ідеальних уявлень про шлюб, які склалися у молодих людей до шлюбу, але і реальне життя двох, а пізніше й кількох людей, при всій його складності і багатогранності. Створення сім'ї є самим відповідальним кроком, який людина здатна робити у своєму житті і потребує від неї особистої зрілості. Перш за все, це стосується готовності брати на себе відповідальність за інших людей (членів сім'ї). Молоді люди повинні чітко уявляти те, яким має бути їхнє майбутнє подружнє життя і відповідним чином готуватися до нього, особливо у дошлюбний та передшлюбний періоди.

Психолого-педагогічна проблема готовності молоді до вибору шлюбного партнера та створення сім'ї є надзвичайно важливою у сучасних умовах соціального прогресу та демократизації. Цей період розвитку особистості характеризується потребою осмислення отриманого соціального та інтимного досвіду, що є основою для прийняття зрілих рішень у сфері сімейних стосунків.

Важливим є той факт, що сучасні реалії безпосередньо впливають на процес розвитку та становлення молоді як соціальної категорії. Як зазначають Л. Крижановська та О. Скорина-Погребна, що сучасний етап розвитку суспільства характеризується видозміненим сприйняття молоддю сім'ї як соціального інституту. Визначальним для характеру майбутніх сімейних стосунків є рівень психологічної готовності молоді до шлюбу. Недостатня сформованість

готовності значно ускладнюється переходом від емоційного характеру відносин до регламентованих обов'язкових стосунків [9, с. 111]. Протягом століть проблема вибору майбутнього партнера залишалася у фокусі уваги багатьох науковців. Психологи тривалий час досліджували питання: Яким чином люди обирають шлюбного партнера? Одним із перших, хто звернув увагу на причини вступу до шлюбу, був засновник класичного психоаналізу З. Фрейд. Він трактував вибір шлюбного партнера як неусвідомлений процес, що формується під впливом інстинктів. Відповідно до його теорії, стосунки з подружнім партнером закладаються ще в дитинстві через взаємодію з батьками та іншими значущими людьми. Подружні стосунки часто є відтворенням моделей взаємин із батьками. Фрейд також зазначав, що ревності до партнера завжди мають інфантильне походження або підсилюються дитячими переживаннями. Він вважав, що духовні страждання чи хвороби, викликані розлукою з коханою людиною, виникають через спроби повернути емоційну енергію (лібідо) до тих, кого любили в дитинстві. Дослідник виділив два основні психологічні типи вибору шлюбного партнера: нарцисичний тип, який характеризується зосередженістю на власному «Я» або на ідеалізованому уявленні про партнера; інцестуозний тип, що базується на надмірній фіксації на образах батьківських постатей [23].

Теорія комплементарних потреб Р. Уінча стверджує, що партнери обираються за принципом взаємного доповнення, а отже, «протилежності притягуються». Вчений зазначає, що у виборі партнера людина шукає того, хто зможе максимально задовольнити її потреби, причому закохані мають бути соціально схожими, але водночас психологічно доповнювати одне одного [24].

Теорія «фільтрів» А. Керкгоффа і К. Девіса описує механізм вибору шлюбного партнера як процес поступового звуження вибору через низку послідовних фільтрів. Спочатку враховується місце проживання, яке визначає можливість зустрічі з потенційними партнерами. Потім фільтр гомогамії виключає тих, хто не відповідає соціальним критеріям. Далі йде оцінка подібності цінностей і сумісності ролевих очікувань. Лише після проходження цих фільтрів формується остаточний вибір партнера, де поєднуються соціальні подібності та психологічні відмінності. Таким чином, наукові теорії і підходи, пояснюють психологічний механізм вибору шлюбного партнера ґрунтуючись на ціннісно-мотиваційній, емоційно-чуттєвій, інтелектуально-вольовій сферах діяльності особистості. Вважаємо, що готовність молоді до вступу у шлюбно-сімейні відносини є важливою темою, яка потребує уваги ще в підлітковому віці, коли в основному формується «суспільне Я» та визначаються життєві цілі. Відтак, це стає ідеальним часом для формування необхідних психологічних і

соціальних навичок, які можуть допомогти уникнути помилок при виборі партнера і створенні сім'ї.

Студентські роки – це важливий етап у житті кожної особистості. Молодь навчається не лише, щоб отримати вищу освіту, але й знаходиться в епіцентрі створення власної сім'ї, що визначатиме майбутнє подружжя. Студентство (18-25 років) відносимо до пізнього юнацького віку, який є завершальним етапом формування особистості. Цей період є критичним для формування особистості та визначення життєвих орієнтирів. Важливою частиною цього етапу є не тільки пошук професійного шляху, але й становлення стосунків, зокрема романтичних, а також розвиток шлюбно-сімейних відносин і створення сім'ї. Зміна середнього віку укладання шлюбу в Україні на 10 років за роки незалежності відображає загальносвітову тенденцію до пізнішого вступу в шлюб, яка пов'язана з різними соціальними і економічними факторами. Студентський вік є критичним періодом для особистісного росту та визначальним етапом у формуванні сімейного життя, оскільки в ньому відбувається консолідація освітніх, соціальних та особистісних аспектів, що сприяє подальшому становленню особистості в сімейному контексті.

На вибір шлюбного партнера у студентському віці впливає багато чинників, обставин, закономірностей та процесів. Оскільки близько 10 років тому Україна обрала курс на євроінтеграцію, то актуальним стало питання гендерної рівності в українському суспільстві, яке знайшло своє відображення й у виборі шлюбного партнера та створенні сім'ї. Відповідно до Стратегії гендерної рівності визначено, що гендерна рівність являє собою рівний доступ, можливості, обов'язки та участь чоловіків та жінок в усіх сферах громадського та приватного життя. Також вона передбачає рівний доступ та розподіл ресурсів між жінками та чоловіками [20].

Аналіз нормативно-правових документів свідчить про те, що головним актом, що забезпечує рівність прав жінок і чоловіків, є Конституція України. Відповідно до ст. 24 Конституції України рівність прав жінки і чоловіка забезпечується: наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей у громадсько-політичній і культурній діяльності, у здобутті освіти і професійній підготовці, у праці та винагороді за неї; спеціальними заходами щодо охорони праці і здоров'я жінок, встановленням пенсійних пільг; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям [7]. Також дані аспекти закріплені й у Законі України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», зокрема, зазначено що рівність прав жінок і чоловіків полягає у відсутності обмежень чи привілеїв за ознакою

статі, а основною метою визнається «досягнення паритетного становища жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності суспільства шляхом правового забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків, ліквідації дискримінації за ознакою статі та застосування спеціальних тимчасових заходів, спрямованих на усунення дисбалансу між можливостями жінок і чоловіків реалізовувати рівні права, надані їм Конституцією і законами України» [13]. Отже, українське суспільство прагне до забезпечення гендерної рівності у всіх сферах життя. Загалом, вплив гендерних стереотипів на міжособистісні відносини та вибір партнера може бути як позитивним, так і негативним, залежно від того, наскільки індивіди здатні відкинути ці стереотипи та формувати здорові, рівноправні відносини на основі справжніх почуттів, взаєморозуміння і рівності.

Вибір шлюбного партнера є важливим психологічним актом, який має значення не лише для формування стосунків, а й для розвитку особистості. Цей процес часто є складною серією кроків, під час яких особа визначає свої шлюбні установки та критерії вибору супутника життя. Важливо, що цей вибір формується на основі сукупності біологічних, соціальних і психологічних факторів. Особистісні характеристики партнера, які впливають на цей вибір, включають різноманітні аспекти, зокрема:

- біологічні фактори, такі як фізична привабливість, стан здоров'я, репродуктивна здатність.
- соціальні фактори, включаючи сімейний стан, соціальний статус, рівень освіти, професійні досягнення, ставлення до традицій і цінностей.
- психологічні фактори, пов'язані з внутрішніми установками, емоційними потребами, емоційною зрілістю та готовністю до партнерства.

Усвідомлений вибір партнера – це надзвичайно важливий етап, який вимагає від людини не лише емоційного залучення, а й здатності раціонально оцінювати свого потенційного партнера. Необхідно подивитися на свого майбутнього партнера чи партнерки незалежним поглядом і спробувати розгледіти у ньому чи ній не лише переваги, а й недоліки. Усвідомлений вибір шлюбного партнера є своєрідною рівновагою між емоціями та раціональністю, що сприяє створенню стабільного та гармонійного шлюбу [11].

Зазвичай, молодь вступає в шлюбні відносини та створює сім'ю задля задоволення фізіологічних, психолого-соціальних та матеріально-побутових потреб. Лише усвідомлений вибір шлюбного партнера сприяє створенню благополучної сім'ї, у якій особистісні потреби чоловіка і жінки задовільняються в комплексі.

Відповідно до наукових роздумів О. Пінської, усвідомлений вибір шлюбного партнера пов'язаний із суб'єктивною задоволеністю шлюбом, яка

визначається співвідношенням між реальністю виконання партнером своїх обов'язків і очікуваннями, покладеними на нього. Усвідомлений вибір партнера й обґрунтоване очікування щодо його ролі у шлюбі є важливими складовими суб'єктивної задоволеності, яка суттєво впливає на гармонію та стійкість подружніх стосунків [10].

Підготовка молоді до шлюбу і сім'ї є багатогранним процесом, який охоплює кілька аспектів:

- загальносоціальний,
- моральний,
- психологічний,
- правовий,
- господарсько-економічний,
- естетичний,
- інтимний.

Всі вони тісно пов'язані між собою, доповнюють один одного та мають за мету – формування хорошого сім'янина. Розглянемо детальніше кожен з аспектів.

Загальносоціальна підготовка молоді до сімейного життя передбачає завершення освіти, здобуття професії. Моральна підготовка до сімейного життя передбачає формування готовності будувати сім'ю, серйозне ставлення до шлюбу, почуття відповідальності, доброти, чуйності, обов'язку, терпеливості, турботливості. Правова підготовка до сімейного життя має на меті ознайомлення молодих людей з основними положеннями сімейного права. Господарсько-економічна підготовка до сімейного життя передбачає формування умінь і навичок економічного і господарського характеру, необхідних у домашньому побуті: ведення домашнього господарства, рівномірний розподіл обов'язків між членами сім'ї, дотримання сімейного бюджету тощо. Естетична підготовка молоді до сімейного життя зорієнтована на формування уявлень про естетичну культуру сім'ї, ознайомлення з естетикою міжстатевих стосунків, основами етикету у взаєминах чоловіка і жінки. Інтимно-сексуальна підготовка полягає у формуванні в молоді певного рівня сексуальної культури. Детального аналізу потребує психологічна готовність молоді до створення сім'ї, яка впливає на якість сімейного життя та рівень соціального розвитку суспільства.

Окремою категорією у студентських шлюбно-сімейних відносинах виділяємо «спортивні пари», де майбутні чоловік та дружина навчаються на спортивних спеціальностях та/чи займаються спортом, та /чи є професійними спортсменами. Під поняттям «спортивне подружжя» розуміємо спортивну сім'ю, де спорт і фізична активність є важливими елементами життя. Спортивна

сім'я – це не лише про фізичну активність, а й про формування міцних, довірливих і гармонійних стосунків. Така родина будується на взаємній підтримці, розумінні спортивних цілей і гармонії між кар'єрою та особистим життям.

Серед особливостей сім'ї, де подружжя – спортсмени виділяємо:

1. Спільні цінності та інтереси. Подружжя-спортсмени зазвичай мають схожі погляди на здоровий спосіб життя, режим дня, тренування та важливість фізичної активності.

2. Взаємна підтримка. Спортсмени добре розуміють специфіку роботи одне одного: інтенсивні тренування, часті змагання, необхідність відновлення. Це сприяє сильному емоційному зв'язку.

3. Гармонія між кар'єрою та сім'єю. Часто подружжю доводиться балансувати між спортивною кар'єрою та особистими обов'язками. Планування є ключовим фактором для збереження гармонії.

4. Мотивація одне одного. У таких сім'ях партнери зазвичай допомагають досягати нових висот, стимулюють до подолання труднощів і надихають на розвиток.

5. Фізична форма і здоров'я дітей. Діти в таких сім'ях часто долучаються до спорту з раннього віку, отримуючи чудовий приклад і підтримку від батьків.

6. Час на спільне дозвілля. Навіть у напруженому графіку професійних спортсменів важливо знаходити час для сімейних моментів: подорожей, відпочинку чи спільних занять спортом.

Проте, спортивні сім'ї часто зустрічаються із викликами на шляху до становлення міцних родинних стосунків через особисту спортивну кар'єру, основними з яких, на нашу думку, виступає:

- конкуренція, адже якщо обидва партнери займаються одним видом спорту, можливі змагання між ними. Це потребує емоційної зрілості.

- травми та стреси: фізичні навантаження і поразки можуть впливати на сімейну атмосферу.

- розлука через часті тренувальні збори та змагання: стає важко підтримувати сімейний зв'язок на відстані.

Серед психологічних чинників які сприяють формуванню та збереженню шлюбно-сімейних відносин серед студентів спортивної спеціальностей виділяємо: психологічну сумісність, спільні цінності та цілі, спільна спортивна кар'єра.

Згідно з дослідженнями, сумісність темпераментів, емпатія та емоційна підтримка є ключовими факторами успішного формування спортивних пар. Подружні пари, які підтримують одне одного у спортивних досягненнях, частіше досягають успіху як у кар'єрі, так і в особистому житті. Психологічна

сумісність передбачає вміння розпізнавати емоційні потреби партнера та готовність допомогти у їх задоволенні.

Спільні спортивні інтереси та цілі сприяють зміцненню зв'язку між партнерами. Наприклад, О. Лебедева зазначає, що схожість у цінностях, пов'язаних із спортом, забезпечує більшу стабільність у стосунках. Партнери, які поділяють однакове бачення успіху, легше знаходять спільну мову та підтримують один одного в складних ситуаціях [2]. Зокрема спільні тренування та участь у спортивних заходах зміцнюють партнерські стосунки. Дослідження С. Петренко підтверджує, що парна діяльність сприяє розвитку довіри та взаєморозуміння [12]. Спільний досвід під час досягнення цілей допомагає створити міцний фундамент для тривалих відносин. Проте, у будь-яких стосунках, включаючи спортивні пари, можуть виникати конфлікти. Дослідження показують, що ефективна комунікація є ключовим фактором вирішення таких ситуацій та шляхом до зміцнення довіри між партнерами.

Варто зазначити, що вплив середовища закладу освіти, у якому навчаються майбутнє подружжя відіграє важливу роль не лише для розвитку спортивних досягнень, а й у створенні умов для появи шлюбно-сімейних відносин. Роль закладу освіти у спортивних досягненнях студентів є надзвичайно важливою, оскільки саме освітні установи створюють фундамент для розвитку спортивних талантів, формування здорового способу життя та досягнення високих результатів у спорті. Освітні заклади надають студентам можливість тренуватися під керівництвом кваліфікованих викладачів і тренерів. Професійний підхід допомагає спортсменам вдосконалювати свої навички, формувати дисципліну та досягати поставлених цілей. Участь у змаганнях мотивує студентів до саморозвитку та допомагає визначити перспективних спортсменів. Виховання дисципліни, витривалості та командного духу формує гармонійну особистість. Заклади освіти є платформою, яка дозволяє молоді реалізувати свій потенціал у спорті. Їхня підтримка має довготривалий вплив як на особисті досягнення студентів, так і на розвиток спорту в суспільстві загалом. У цьому контексті заклади освіти також створюють сприятливі умови для формування спортивних сімейних пар. Спільне навчання та участь у спортивних заходах сприяють знайомству та налагодженню стосунків між студентами. За даними наукового дослідження А. Коваленко, спортивне середовище стимулює розвиток соціальних навичок, необхідних для побудови стійких відносин [6]. Крім того, активна взаємодія з однолітками та викладачами формує позитивну атмосферу, яка сприяє розвитку особистісних якостей. Дослідження гендерних особливостей у спортивних сімейних парах свідчать про те, що рольові очікування можуть впливати на якість стосунків. Наприклад, підтримка гендерної рівності сприяє гармонійним

відносинам у парі. Стереотипи, пов'язані з гендерними ролями, можуть ускладнювати процес адаптації у парі, проте активне обговорення цих питань допомагає подолати бар'єри. У сучасному світі соціальні мережі відіграють важливу роль у комунікації між партнерами. Уміння використовувати соціальні платформи з метою підтримки відносин є важливим аспектом у сучасних спортивних парах.

Заклади освіти відіграють важливу роль у формуванні шлюбно-сімейних відносин серед спортсменів, адже вони не лише забезпечують спортивну підготовку, але й сприяють соціалізації, розвитку особистісних якостей і цінностей, що стають основою для успішного сімейного життя. Серед основних аспектів впливу закладів освіти на формування майбутніх подружніх відносин виділяємо:

1. Рольові моделі: викладачі, тренери та старші студенти можуть бути прикладом гармонійних відносин, на які орієнтуються молоді спортсмени.

2. Соціалізація у спортивному середовищі. Спільні тренування, змагання та заходи створюють умови для знайомства і формування довірливих відносин між студентами. Командний дух і взаємопідтримка розвивають навички співпраці та розуміння, які важливі в шлюбі.

3. Формування цінностей. Заклади освіти сприяють формуванню відповідального ставлення до своїх обов'язків, дисципліни та поваги до інших, що є основою для здорових сімейних відносин.

4. Пропаганда здорового способу життя та позитивного мислення допомагає студентам розуміти важливість підтримки партнера у досягненні життєвих цілей.

5. Організація спільних заходів. Заклади освіти проводять спортивні змагання, культурні вечори та інші заходи, що сприяють формуванню дружніх і романтичних відносин серед студентів. Це створює платформу для розвитку стосунків, які можуть перерости в міцні шлюбні союзи.

Формування спортивних пар у процесі професійної підготовки вимагає балансу між особистими та професійними цілями. Згідно з дослідженнями Ю. Смирнова, надмірна концентрація на спортивній кар'єрі може призводити до конфліктів у стосунках [18]. Важливою складовою є планування спільного часу для зміцнення стосунків. Роль тренерів і психологів у підтримці спортивних пар є критично важливою. Вони допомагають розвивати навички комунікації та вирішення конфліктів, що сприяє зміцненню відносин. Психологічна підготовка включає індивідуальні та групові заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту. Досить важливим є баланс у взаємозв'язку спортивної кар'єри і сімейного життя.

Пріоритетними завданнями закладів вищої освіти має стати формування

свідомої особистості задля свідомого вибору шлюбного партнера та побудови міцних стосунків. Розділяємо думку А. Денисенко стосовно того, що розвиток готовності до шлюбно-сімейних відносин повинен здійснюватися у таких напрямках [1]:

- ознайомлення з основами морально-психологічного клімату, етапами досягнення подружньої сумісності тощо;
- усвідомлення важливості здорового способу життя, розвиток особистісних якостей особистості, оволодіння прийомами саморегуляції, самоконтролю і самокорекції тощо;
- формування спрямованості на іншу людину, розуміння її психологічних станів, розвиток уміння підтримувати та співпереживати, уміння вирішувати конфліктні ситуації у взаєминах.

Таким чином, вважаємо, що підготовка студентської молоді до вибору шлюбного партнера та створення сім'ї повинна проводитися педагогами та батьками. Адже цей процес визначається як передача необхідних знань і навичок з усіх аспектів сімейно-шлюбного життя, включаючи міжособистісні та рольові відносини, організацію домашнього господарства, питання догляду та виховання дітей, а також статеве виховання. Підготовка студентів до сімейного життя є комплексом методів, спрямованих на формування позитивних установок стосовно збереження та підтримання сімейних зв'язків та повинна базуватися на сімейних традиціях та компетентностях, які набули студенти під час освітнього процесу. Таким чином, заклади освіти відіграють значну роль у розвитку не лише професійних, а й особистісних якостей студентів, допомагаючи їм готуватися до життя у шлюбі та створення гармонійної сім'ї.

4. Емпіричне дослідження готовності студентської молоді до шлюбно-сімейних відносин

З метою виявлення у сучасної молоді думки про шлюб, основних цінностей, які вона переслідує і дотримується, нами було проведено емпіричне дослідження на базі Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, яке охоплювало 65 осіб: 30 хлопців та 35 дівчат віком від 20 до 23 років, які здобувають освітній ступінь Бакалавр. Для дослідження проблеми вибору шлюбного партнера у студентському віці та створення сім'ї було залучено представників студентської молоді спеціальностей 017 Фізична культура та спорт і 014 Середня освіта (Фізична культура). Вибірка такої категорії студентства пояснюється особливостями їх майбутньої професії та психофізіологічними процесами, оскільки вони перебувають на дошлюбному етапі, що

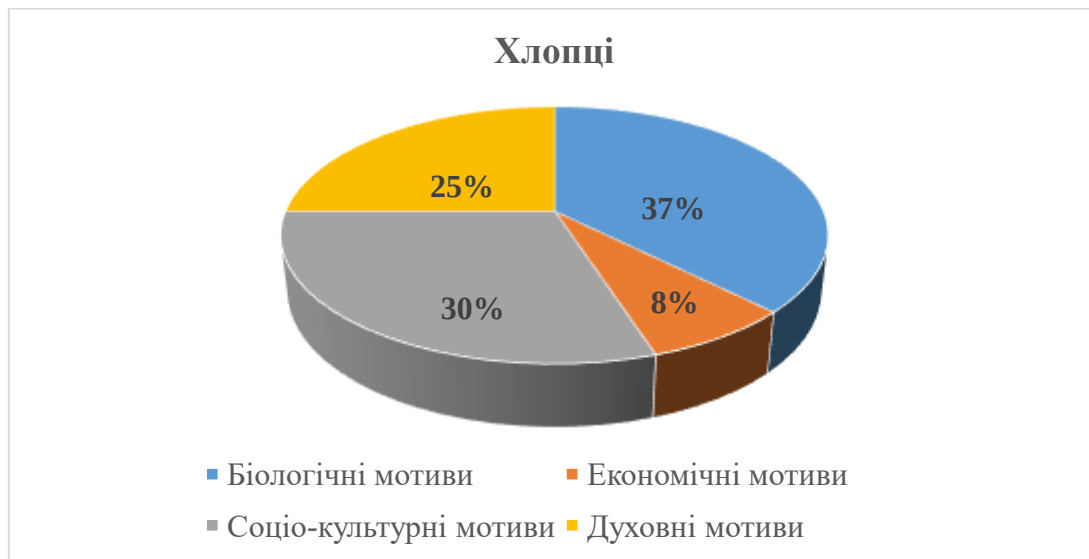
характеризується пошуком тієї людини, з якою можна створити власну сім'ю. На етапі становлення молоді як потенційних шлюбних партнерів важливим є розвиток соціальних, емоційних і психологічних компетенцій, що забезпечують ефективну взаємодію в міжособистісних стосунках. Розуміння ознак та закономірностей вибору шлюбного партнера, а також розвиток необхідних навичок і психологічної готовності є ключовими умовами успішного подружнього життя. Це дозволяє молоді свідомо підходити до побудови стосунків, зменшуючи ризики сімейних конфліктів та невдоволення шлюбом.

Для дослідження чинників вибору шлюбного партнера у студентському віці та готовності молоді до сімейного життя студентів спортивних спеціальностей було використано комплекс методів, який забезпечив всебічний аналіз поставленої проблеми. Загальнонаукові методи: теоретичний аналіз (опрацювання наукових і літературних джерел з проблеми вибору шлюбного партнера та готовності до сімейного життя); синтез, порівняння та узагальнення (виявлення спільних і відмінних характеристик у поглядах різних авторів); узагальнення результатів попередніх досліджень для формування гіпотези та вибору відповідних інструментів дослідження. Емпіричні методи: опитування/анкетування (розроблення спеціалізованих анкет для збору інформації про ціннісні орієнтації, уявлення про ідеального партнера, мотиви створення сім'ї тощо); тестування (використання психологічних методик для оцінки особистісних характеристик, рівня готовності до шлюбу, міжособистісної сумісності та гендерних установок); кількісне опрацювання результатів (аналіз даних за допомогою методу статистичної обробки для визначення закономірностей та зв'язків між змінними); використання математичних методів для оцінки надійності отриманих результатів; інтерпретація даних для виявлення глибинних психологічних аспектів вибору партнера та готовності до сімейного життя.

Згідно мети дослідження було визначено завдання щодо з'ясування рівнів сформованості: когнітивного, мотиваційного, ціннісного та поведінково-комунікативного компонентів, які входять до основних чинників вибору шлюбного партнера у студентському віці.

Для визначення мотивації вибору шлюбного партнера та створення сім'ї використовувалася анкета «Мотиви створення шлюбу» А. Чхайдзе. За структурою анкета складається із закритих прямих запитань з повним переліком варіантів відповідей. В дослідженні використовувалися запитання, які мали шкалу виміру. Відповіді на запитання пропонувалося оцінювати за п'ятибальною шкалою: 5 балів – дуже сильний вплив мотиву на рішення створити сім'ю, 4 бали – сильний вплив, 3 бали – середня сила впливу, 2 бали – слабка сила впливу, 1 бал – це дуже слабка сила впливу мотиву на рішення про

створення сім'ї. Результати анкетування представлено окремо по категоріях «Хлопці» (30 осіб) та «Дівчата» (35 осіб) на діаграмах (рис. 1-2).



Джерело: Власне соціологічне дослідження

Рис. 1. Розподіл результатів авторської анкети «Мотиви створення шлюбу» А. Чхаїдзе (хлопці).



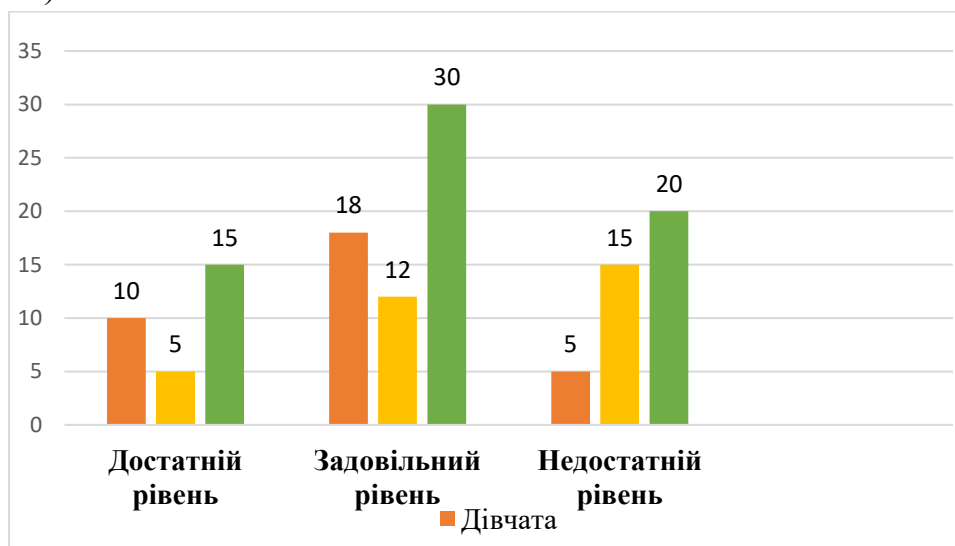
Рис. 2 Розподіл результатів авторської анкети «Мотиви створення шлюбу» А.Чхаїдзе (дівчата)

За результатами дослідження у хлопців переважають біологічні та соціо-культурні мотиви, так як вони більше прагнуть узаконити сексуальні стосунки через прагнення відповідати нормам суспільної моралі. Проте не є вирішальними для хлопців при виборі шлюбного партнера – економічні мотиви через усвідомлення власної ролі у забезпеченні економічного блага майбутньої родини. Результати анкетування дівчат свідчать, що фактично усі мотиви

збалансовані і відіграють надзвичайно важливу роль при виборі майбутнього шлюбного партнера і як наслідок – більшу вмотивованість до створення сім'ї.

З метою визначення готовності до вибору шлюбного партнера та створення до шлюбу у студентському віці ми використали тест-карту І. Юнда. Ця методика дозволяє спрогнозувати шлюбно-сімейні блага у відносинах між подружжям, та оцінити готовність до сімейного життя. Згідно інструкції респондентам пропонувалося вибрати з десяти запропонованих ситуацій по одному з трьох варіантів і підрахувати результати в балах за шкалою оцінок для кожного з трьох варіантів поведінки («П» – правильне, «М» – можливе, «Н» – невірне), щоб визначити готовність до сімейного життя. В методиці виділено 3 шкали: від 60 до 41 балів – достатній рівень підготовленості до сімейного життя, 40-21 балів – задовільний і нижче 21 бал – недостатній рівень підготовленості.

За допомогою методики І. Юнда було визначено рівень готовності (достатній, задовільний та недостатній) до шлюбно-сімейних відносин представників студентської молоді. Аналіз отриманих результатів свідчить, що із 65 респондентів 30 осіб (серед яких: 18 дівчат та 12 хлопців) виявили задовільний рівень готовності до укладання шлюбу; 15 осіб (10 дівчат та 5 хлопців) – психологічно готові до сімейного життя; 20 молодих людей (5 дівчат та 15 хлопців) проявили недостатній рівень готовності до шлюбних відносин та визнали свою неготовність до створення сім'ї. Порівняльний аналіз подано у діаграмі (рис. 3).



Джерело: Власне соціологічне дослідження

Рис. 3. Розподіл результатів психологічної готовності до шлюбу за методикою І. Юнда

Отже, у результаті аналізу готовності до шлюбних відносин виявлено, що більшість студентства знаходиться на середньому рівні готовності до сімейного життя. Це пояснюємо тим, що велика кількість дівчат намагаються вийти заміж

ще під час навчання у закладах вищої освіти оперуючи молодістю, красою та продовженням роду, на відміну від хлопців – для яких готовність до шлюбу визначається економічною незалежністю та стабільністю. Підтвердженням цього є дані опитування, у якому рівень готовності до шлюбу дівчат значно перевищує рівень хлопців і навпаки. Варто відзначити, що в основному студентська молодь орієнтується на соціальні фактори готовності до сімейного життя, не враховуючи психологічні аспекти.

Одним із методологічних інструментів, який використовувався у ході реалізації дослідження була авторська анкета, яка і визначила ставлення молоді до шлюбно-сімейних відносин у студентські роки. Анкета включає 18 запитань, сформульованих у закритій формі. Основна мета анкети полягає у визначенні наявності романтичних почуттів у респондентів та дослідженні їх поглядів на вибір шлюбного партнера та сімейне життя. Анкетування має на меті визначити ставлення респондентів до можливості вступу у шлюб, уявлення про формування сім'ї, значення шлюбу та висвітлення переконань стосовно оптимального віку для вступу у шлюб. У анкеті також розглядаються такі аспекти, як уявлення про роль голови сім'ї та особу, відповідальну за фінансове забезпечення, відношення до статевих стосунків до шлюбу, необхідність спеціальної підготовки до шлюбу та місце проведення цієї підготовки, а також головний мотив вступу у шлюб. Опрацювавши результати авторської анкети, ми отримали такі результати. На запитання «Чи перебуваєте ви у романтичних відносинах на даний момент?» та «Чи розглядали ви можливість вступу у шлюб у майбутньому?» більшість респондентів (і хлопців і дівчат) відповіли «так» (56%), це свідчить про те, що вже у студентському віці молодь планує своє майбутнє та розглядає шлюб, як основу сімейних відносин. 44% опитаних поки не думали про шлюб через відсутність на даний момент романтичних відносин.

Відповіді респондентів на питання «Як ви ставитесь до ідеї формування сім'ї?» розділилися. Це пояснюється багатьма соціально-побутовими, моральними, фінансовими і особистісними чинниками, які і стали основою при відповіді на питання. Зокрема, ставлення до ідеї формування сім'ї у студентів виглядає так: (рис. 4).

З метою визначення найкращого віку для одруження було сформульоване відповідне запитання. Отримані відповіді від дівчат та хлопців значно відрізняються та представлені на діаграмі (рис. 5). Якщо дівчата оптимальним віком для вступу у шлюб вважають вік «до 25 років» (40 осіб), то хлопці – «25-30 років» (20 осіб) та «30-35 років» (30-35 років). Пояснюємо це прагненням хлопців стати економічно незалежним задля можливості забезпечувати не лише себе, а й сім'ю.



Джерело: Власне соціологічне дослідження

Рис. 4. Розподіл результатів: як ви ставитесь до ідеї формування сім'ї



Джерело: Власне соціологічне дослідження

Рис. 5. Розподіл результатів: в якому віці слід вступати в шлюб

Наступне, що ми з'ясували через анкетування респондентів це – розподіл соціальних ролей та виховання дітей. Більшість вважає, що у сім'ї не повинно бути розподілу на чоловічі і жіночі ролі. Відповідно, розвіяно стереотип, що виховання дітей має належати жінці. За результатами 5 осіб думають, що вихованням має займатися чоловік, 20 – що жінка, а 40 осіб вважають, що вихованням дітей мають займатися обоє. Пояснюємо це рівномірним розподілом ролей в шлюбних відносинах молоді.

На запитання «який основний мотив вступу в шлюб?» студентська молодь відповіла так: 35 осіб – кохання, 10 – необхідність узаконити стосунки, 5 – уникнення самотності, 15 – спільність інтересів та поглядів, відповідно у відсотках ситуація виглядає так (рис. 6):



Джерело: Власне соціологічне дослідження

Рис. 6. Розподіл результатів: який основний мотив вступу у шлюб

На основі проведених діагностувальних методик та анкетування виявлено, що психологічна готовність до шлюбу має безпосередній зв'язок з особистісними цінностями людини основі яких формуються мотиви щодо вибору шлюбного партнера, міжособистісне ставлення та розподіл ролей.

Результати проведеного дослідження дали підставу для розробки й апробації експериментальної програми, спрямованої на підготовку студентської молоді спортивних спеціальностей до сімейного життя. Вибірку студентів, на яку направлена експериментальна програма, становили студенти 1-4 курсів факультету початкової освіти та фізичного виховання Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, які здобувають ОС Бакалавр на спеціальностях 017 Фізична культура та спорт і 014 Середня освіта (Фізична культура). Експериментальна програма включала як просвітницьку роботу, в основі якої було ознайомлення студентів зі знаннями щодо функцій сім'ї, гендерних стереотипів, їхніх наслідків, аналіз особливостей їхніх установок на сімейне життя, тренінгові заняття з використанням різноманітних психотехнічних вправ, спрямованих на набуття нових умінь і навичок щодо готовності до сімейного життя.

Одним із етапів реалізації розробленої програми стало проведення тренінгу «Спорт, сім'я і Я», мета якого – підготувати студентів спортивних спеціальностей до побудови гармонійних шлюбно-сімейних відносин, враховуючи специфіку їхньої майбутньої професійної діяльності. При побудові структури соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування

психологічної готовності молоді до вибору шлюбного партнера та створенню сім'ї враховувалися рівні сформованості когнітивного, мотиваційного, ціннісного та поведінково-комунікативного компонентів. Принципами групової роботи, які використовувалися при побудові взаємодії в процесі соціально-психологічного тренінгу були: особистісна відповідальність кожного учасника, щирість, відвертість, відсутність «ярликів», добровільність, особистісний контроль поведінки, конфіденційність, доброзичливість, правило «стоп».

Основними завданнями тренінгу визначено:

1. Розвиток комунікативних навичок для ефективного спілкування з партнером.
2. Формування відповідального ставлення до шлюбних і сімейних обов'язків.
3. Розвиток навичок управління конфліктами, конструктивного вирішення проблем.
4. Навчання балансу між спортивною кар'єрою та сімейним життям.
5. Підвищення рівня емоційної зрілості та здатності будувати довірливі стосунки.
6. Підготовка до взаємної підтримки у професійних і сімейних аспектах життя.

Тренінг, як один з елементів експериментальної програми спрямованої на підготовку студентської молоді спортивних спеціальностей до сімейного життя повинен сформувати основні підвалини психологічної готовності до сімейного життя. Після проходження тренінгу учасники відзначили, що отримали чітке розуміння, що таке гармонійні стосунки, і знають як застосовувати ці знання на практиці; покращили комунікативні навички; усвідомили важливість розподілу сімейних обов'язків та спільної відповідальності; знають, як організувати свій час і ресурси, щоб поєднувати тренування, змагання та сімейні обов'язки; отримали практичні поради щодо зростання емоційної стійкості; усвідомили як стати надійним партнером у шлюбі, зокрема в умовах викликів спортивної кар'єри.

Результати тренінгу свідчать, що психологічна підготовка молоді до формування щасливого та гармонійного сімейного життя є надзвичайно важливою, а просвітницькі заняття з елементами тренінгу у закладах освіти є запорукою усвідомленого вибору та покращення міжособистісних відносин у сімейному середовищі.

5. Висновки

Створення сім'ї – складний і довготривалий процес, який складається з ряду чинників, основним з яких є правильний вибір шлюбного партнера. За результатами теоретичного та емпіричного дослідження вважаємо, що головним

аспектом сімейного життя людини є вміння правильно обирати собі партнера, будувати гармонійні стосунки та подружнє життя. Під час теоретичного аналізу наукової літератури та проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що на вибір шлюбного партнера впливають численні фактори, серед яких потреба в самореалізації, культурні та релігійні переконання, життєвий досвід особистості, уподобання (вік, зовнішність, характер), психологічні особливості, рівень прив'язаності, а також досвід взаємин з батьками та їх вплив на формування уявлень про шлюб. Сучасна молодь, особливо юнаки, серйозно і виважено підходять до питання вступу в шлюб, вибору шлюбного партнера і забезпечення сім'ї. Спостерігаються переважання такої позитивної тенденції, як чітке виділення молоді вікових меж вступу в шлюб, усвідомлення всіх позитивних і негативних його сторін.

Формування спортивних сімейних пар у закладах освіти є складним, але важливим процесом, що впливає як на професійний розвиток, так і на особисте життя спортсменів. Спільні цінності, психологічна сумісність, підтримка та баланс між особистими й професійними цілями є ключовими чинниками успішних відносин. Особливу роль відіграє середовище закладу освіти, яке створює можливості для розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту.

У межах отриманих результатів можна окреслити перспективу подальшого студіювання в цьому напрямі, зокрема підвищення відповідальності студентської молоді у сімейних стосунках, формування компетентності у шлюбно-сімейних взаємовідносинах та розробці програм, спрямованих на розвиток таких навичок у студентів.

Список літератури:

1. Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2003. 17 с.
2. Етика та психологія сімейного життя : навчально-методичний посібник / укладач О. Л. Пінська. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 200 с.
3. Загарницька І. І. Сім'я як матриця людської особистості: сучасні тенденції розвитку. Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: зб. наук. праць. Київ, 2011. Випуск 14. С. 39-45.
4. Ідрісов Б. Особливості вибору шлюбного партнера сучасною українською молоддю (на матеріалах дослідження вподобань студентів Мелітопольського державного педагогічного університету). Габітус. Випуск 24. Т. 1. 2021. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_1/12.pdf (дата звернення: 12.03.2025).
5. Карпова Д. Є. Дошлюбний етап як важливий період формування майбутнього сім'янина: Габітус : науковий журнал з соціології та психології. Одеса, 2022. Вип. №41. С. 233–238.
6. Коваленко А. Соціальні аспекти спортивного середовища. Одеса: Чорноморська академія. 2021. 128 с.

7. Конституція України : від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-вр> (дата звернення: 15.03.2025).
8. Кравченко Т. Сім'я та особливості її функціонування в умовах розбудови громадянського суспільства: збірник. Київ, 2004. 466 с.
9. Крижановська Л. Г., Скориніна-Погребна О. В. Особливості емоційної готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2016. Вип. 20. С. 109–117.
10. Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Національна академія державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2009. 20 с.
11. Мацуляк Л.А. Проблема вибору шлюбного партнера та вирішення її студентами. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/163354/162314> (дата звернення: 13.03.2025).
12. Петренко С. Спільна діяльність як фактор формування партнерських стосунків. Харків: Освітній центр. 2022. 323 с.
13. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15> (дата звернення: 13.03.2025).
14. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2015. 192 с.
15. Сімейний кодекс України від 10.01.2002 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> (дата звернення: 19.03.2025).
16. Слюсар Л. Еволюція шлюбу в Україні: XVII – початок XX сторіччя. Вісник демографічні проблеми та тенденції. URL: <https://dse.org.ua/arhcrive/16/6.pdf> (дата звернення: 11.03.2025).
17. Слюсар Л. Еволюція шлюбу в Україні: XVII – початок XX сторіччя. Вісник демографічні проблеми та тенденції. URL: <https://dse.org.ua/arhcrive/16/6.pdf> (дата звернення: 11.03.2025).
18. Смирнов Ю. Баланс між професійним і особистим у спорті. Запоріжжя: Центр психології. 2020. 234 с.
19. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
20. Стратегія впровадження гендерної рівності у сфері освіти до 2030 року : схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 20 грудня 2022 р. № 1163-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1163-2022-%D1%80#Text> (дата звернення: 12.03.2025).
21. Dyczewski I. Rodzina, spoleczenstwo. Panstwo. lublin. 1994. С.17.
22. Giddens Anthony. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies. URL: <https://cutt.ly/T01tt1L> (дата звернення: 14.03.2025).
23. Giddens Anthony. The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies. URL: <https://cutt.ly/T01tt1L> (дата звернення: 14.03.2025).
24. Winch, R. F. (1958). The theory of complementary needs in mate selection. New York: American Sociological Review.

Розділ 4**ГРА ЯК КЛЮЧ ДО РІВНОСТІ: ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА Й СОЦІАЛІЗАЦІЯ У СВІТІ НОВИХ ВИКЛИКІВ****Chapter 4****PLAY AS A KEY TO EQUALITY: INCLUSIVE EDUCATION AND SOCIALIZATION IN THE FACE OF NEW CHALLENGES****Ірина Кліш⁵****Iryna Klish**ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9761-8496>E-mail: iklish@lpc.ukr.educationDOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15636002>

Анотація. Досліджується роль ігрової діяльності як засобу формування соціально-комунікативної компетентності молоді з особливими освітніми потребами (ООП). На основі теоретичного аналізу специфіки їх соціалізації розроблено цикл ігрових занять та методичні рекомендації щодо використання рухливих і спортивних ігор у навчально-виховному процесі. Сутнісно проаналізовано поняття соціалізації особистості, роль гри як інструменту соціальної адаптації та її вплив на розвиток комунікативних навичок.

Особлива увага приділяється досвіду КЗВО «Луцький педагогічний коледж», де соціально-педагогічна діяльність спрямована не лише на створення умов для інтеграції студентів з ООП, але й на посилення їх адаптаційного потенціалу. У монографії представлено програму ігротерапії, яка включає рухливі ігри, орієнтовані на розвиток фізичних якостей та соціальних навичок. Описано методику їх проведення, зокрема акцент на колективній взаємодії, подоланні комунікативних бар'єрів і формуванні довіри.

Результати дослідження підтверджують ефективність ігрових технологій у соціалізації молоді з ООП, зокрема: підвищення рівня комунікативної активності, розвиток емпатії та навичок співпраці. Запропоновані практичні рекомендації можуть бути використані у закладах вищої освіти для впровадження інклюзивних підходів.

Ключові слова: соціалізація, ігрова терапія, соціальна адаптація, ігрова діяльність, рухливі ігри, фізичні якості.

Abstract. The article explores the role of play activity as a means of developing socio-communicative competence in youth with special educational needs (SEN). Based on a theoretical analysis of their socialization specifics, a cycle of play-based activities and methodological recommendations for using active and sports games in the educational process have been developed. The essence of personality socialization is examined, alongside the role of play as a tool for social adaptation and its impact on communication skills development.

⁵ Ірина Кліш. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Iryna Klish. Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor, Department of Physical Education, Lutsk Pedagogical College, Volyn Regional Council

Special attention is given to the experience of the Lutsk Pedagogical College, where socio-pedagogical activities aim not only to create conditions for the integration of students with SEN but also to enhance their adaptive potential. The article presents a play therapy program incorporating active games focused on physical development and social skills. The methodology emphasizes collective interaction, overcoming communication barriers, and building trust.

The research confirms the effectiveness of play technologies in the socialization of youth with SEN, including improved communicative engagement, empathy, and teamwork skills. The proposed practical recommendations can be applied in higher education institutions to implement inclusive approaches.

Keywords: socialization, play therapy, social adaptation, play activity, active games, physical qualities.

1. Вступ

Україна активно прагне досягти високих європейських стандартів освіти, що передбачає створення інноваційної освітньої системи, яка гармонійно поєднує світові педагогічні досягнення з національними традиціями. Пріоритетними напрямками цього процесу є формування здорової, компетентної особистості та гарантування права кожної людини на якісну освіту. Сучасна освітня парадигма зміщує акцент із механічного засвоєння інформації на опанування культурно-історичного досвіду побудови міжособистісних відносин, що стає основою для збагачення соціальної практики особистості. Таке переосмислення освітніх цілей вимагає глибокого розуміння особливостей соціалізації на різних етапах життєвого циклу [6].

Особливе значення процес соціалізації набуває у період навчання у закладах вищої освіти, де відбувається:

- 1) виявлення та розвиток професійних інтересів;
- 2) розширення освітнього простору через інформаційний обмін;
- 3) формування навичок самопрезентації та аргументації;
- 4) опанування норм соціальної взаємодії у студентському середовищі.

Для студентів з особливими освітніми потребами цей процес супроводжується додатковими складнощами, пов'язаними з:

- 1) необхідністю адаптації до нових соціальних ролей;
- 2) подоланням психологічних бар'єрів;
- 3) обмеженими можливостями соціальної інтеграції [13,15].

Ключовими факторами успішної соціалізації цієї категорії студентів виступають:

- 1) сімейна підтримка – формує впевненість у власних силах;
- 2) адаптивні освітні технології – забезпечують доступність навчання;
- 3) соціальне середовище ЗВО – сприяє розвитку комунікативних навичок.

Проте існують суттєві суперечності між:

- потребою у формуванні кооперативних навичок;

- традиційними освітніми практиками, орієнтованими на «середнього» студента;

- обмеженими можливостями для соціальної інтеграції студентів з ООП.

Для подолання цих суперечностей в Україні створюється потужна нормативно-правова база:

1. Постанова КМУ №957 (2021) – регулює організацію інклюзивного навчання.

2. Постанова КМУ №545 (2017) – визначає функціонування інклюзивно-ресурсних центрів.

3. Постанова КМУ №1289 (2020) – гарантує забезпечення допоміжними засобами.

4. Наказ МОН №1224 (2010) – регламентує створення спеціальних класів.

Сучасні виклики вимагають комплексного підходу до розвитку інклюзивної освіти, який передбачає:

- модернізацію освітнього середовища;
- підготовку кваліфікованих педагогічних кадрів;
- розробку адаптивних навчальних програм;
- формування толерантного соціального середовища.

Отже, сучасний освітній дискурс в Україні характеризується послідовною орієнтацією на забезпечення інклюзивності та рівного доступу до освіти, що узгоджується з державними стратегічними документами. Аналіз наукових джерел свідчить про розмаїття підходів до розуміння соціалізації особистості, що відображає міждисциплінарний характер досліджуваної проблеми. Особливого значення набуває дослідження процесів соціалізації осіб з особливими потребами, що вимагає розробки ефективних педагогічних і соціально-психологічних механізмів їх інтеграції в суспільство. Подальші наукові розвідки доцільно спрямовувати на розробку практикоорієнтованих моделей підтримки таких осіб у межах інклюзивного освітнього середовища.

2. Сутнісний аналіз поняття соціалізації особистості

Аналіз нормативно-правової бази засвідчує, що організація освітнього процесу в закладах освіти здійснюється з урахуванням принципів доступності та інклюзивності, що відповідає засадам Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року. Пріоритетними напрямками державної освітньої політики залишаються забезпечення рівних можливостей, гарантованого доступу до якісної освіти для всіх категорій здобувачів, а також задоволення їхніх індивідуальних освітніх потреб шляхом формування інклюзивного освітнього середовища.

Узагальнення результатів наукових досліджень свідчить про зростання інтересу науковців до проблематики соціалізації особистості в різні періоди її онтогенезу. Сучасна наукова думка інтерпретує соціалізаційні процеси з різних міждисциплінарних позицій: філософських (С. Зражевський, М. Лукашевич, Ю. Курята), соціально-педагогічних (О. Скрипченко, Н. Волкова, С. Харченко) та соціально-психологічних (І. Бех, Л. Бочелюк, В. Іванова). Водночас, науковці пропонують різні трактування сутності, інституцій, детермінант і факторів соціалізації, а також критеріїв її ефективності.

Проблеми оптимізації та активізації процесу соціалізації осіб з особливими освітніми потребами – як умови їх повноцінного входження в суспільство та засвоєння соціально значущих норм і вимог – знаходять своє відображення у працях представників психологічної, педагогічної та соціологічної наук.

Проблематика соціалізації особистості посідає ключове місце в системі гуманітарного знання, охоплюючи такі галузі, як філософія, психологія, педагогіка, соціальна педагогіка, етика та соціологія. На сучасному етапі розвитку суспільства зазначене питання набуває особливої ваги в освітньому контексті, що зумовлено зростанням ролі особистісного чинника, закономірностей поведінки індивіда та мотиваційних складових освітньо-виховної діяльності.

Огляд сучасних досліджень. Серед вітчизняних науковців, які ґрунтовно досліджують соціалізацію осіб з особливими освітніми потребами, слід відзначити Г. Олійник, яка аналізує шляхи соціальної адаптації зазначеної категорії дітей. О. Дікова-Фаворська пропонує соціологічне бачення освіти з акцентом на аспекти соціалізації та соціальної адаптації здобувачів середньої та вищої освіти. У свою чергу, О. Колишкін досліджує соціальну реабілітацію як невід’ємну складову соціалізаційного процесу для осіб з інвалідністю. Значущим є внесок Г. Бурової у розкриття соціологічних аспектів життєвих стратегій, а також праці М. Лукашевича та І. Кліш, присвячені соціалізації молоді з особливими потребами. Особливої уваги заслуговують дослідження І. Садової щодо застосування арт-терапії як інноваційної технології в соціалізації дітей, а також праці О. Форостян, Р. Зозуляк-Случик і І. Шимко, які висвітлюють питання професійної підготовки студентів до викладання фізичної культури в інклюзивному середовищі.

Теоретичні засади соціалізації. Поглиблений аналіз поняття соціалізації дозволяє виявити його багатогранність. У філософському дискурсі соціалізація розглядається як процес залучення індивіда до соціальної реальності, в якій він перебуває, і водночас – як його активна участь у формуванні власної соціальної ідентичності (Т. Іванова). Психологічний підхід (Н. Дембицька, Т. Карабін, М. Коць, В. Москаленко) акцентує увагу на інтеріоризації соціальних норм через

взаємодію з соціальними інституціями, підкреслюючи важливість здатності особистості до цілеспрямованої взаємодії. С. Розум, у свою чергу, визначає соціалізовану особистість як таку, що дотримується суспільних норм, ефективно досягає власних цілей і уникає нанесення шкоди іншим.

Соціальні психологи (Л. Дідковська, І. Мартинюк, Л. Орбан-Лембрик) розглядають соціалізацію як постійну адаптацію особистості до соціального середовища шляхом комунікації, що забезпечує узгоджені дії в межах загальноприйнятих норм. У педагогічному контексті (І. Купрійчук, Р. Зозуляк-Случик) соціалізація інтерпретується як процес поступового залучення дитини до соціального досвіду, що включає систему цінностей, норм, моделей поведінки, спрямованих на формування соціальних ролей.

Соціальні педагоги (В. Бочелюк, Н. Павелкіна, А. Капська) виокремлюють подвійний характер соціалізації: адаптаційний – як засвоєння норм середовища, та активний – як творча взаємодія з ним. Соціалізація, у цьому контексті, невіддільна від процесу індивідуалізації, оскільки кожна особистість проходить унікальний шлях соціального становлення.

Зарубіжні підходи до вивчення соціалізації. Вагомий науковий доробок у дослідженні соціалізації належить представникам зарубіжних теорій, зокрема послідовникам символічного інтеракціонізму, біхевіоризму, структурного функціоналізму, біогенетичного, соціально-екологічного та когнітивного підходів. У більшості з них соціалізація трактується як суб'єкт-об'єктна взаємодія, де суспільство впливає на індивіда як на об'єкт формування. Проте, інтерпретаційні моделі інтеракціонізму та прагматизму звертають увагу на активну роль особистості у процесі засвоєння соціального досвіду. Найбільш інноваційні підходи до соціалізації пропонує гуманістична психологія, яка підкреслює самореалізаційний потенціал особистості у взаємодії із соціумом. Розгляд соціалізації у культурологічному контексті акцентує увагу на бутті людини в середовищі культури, в процесі якого відбувається цілеспрямоване і стихійне оволодіння її предметним світом, що зумовлює обмін „суб'єктивними культурами” як сукупностями певних норм, цінностей, ставлень, способів поведінки і діяльності, форм спілкування і міжособистісних відносин (В. Бачишин, І. Данилюк, Н. Миропольська).

На основі аналізу наукової літератури з філософії, педагогіки, психології та соціальної роботи нами встановлено, що основними характеристиками процесу соціалізації є: *адаптація* (пристосування людини до соціального середовища і часткове пристосування самого середовища до людини, що забезпечує узгодження взаємних вимог і очікувань); *соціальна роль* (стереотипізована модель поведінки, яка задається соціальною позицією індивіда в системі соціальних або міжособистісних відносин); *соціальний*

статус (нормативний зразок поведінки у соціальній системі, що охоплює сукупність відповідних прав і обов'язків); *соціальні норми* (стандарти діяльності і правила поведінки в суспільстві); *моральні норми* (моральні вимоги до поведінки, які ґрунтуються на прийнятих у даній культурі поглядах на сутність добра і зла, моральних антиномій); *соціальні настановлення* (суб'єктивні орієнтації на суспільні цінності); *соціальна поведінка* (поведінка, що регулюється індивідуальною та суспільною свідомістю, соціальними інститутами, правовими нормами, мораллю); *цінності* (те, що поціновує особистість); *ціннісні орієнтації* (усвідомлені та інтеріоризовані соціальні цінності, які відповідають потребам індивіда); *соціальна свідомість* (відображення соціальної дійсності); *соціальний досвід* (підсумок попереднього розвитку суспільства, в якому зафіксовані суттєві результати діяльності людей); *соціальні відносини* (відносини між представниками певних соціальних груп відповідно до того, яке становище кожний з них посідає в соціальній структурі суспільства); *фактори соціалізації* (сили, умови, що впливають на людину в процесі її прилучення до культури певного суспільства); *агенти соціалізації* (особи, що задають певні параметри уявленням, настановленням індивіда, його ціннісним орієнтаціям); *способи соціалізації* (конкретні види взаємодії індивіда із середовищем).

У контексті нашого дослідження актуальним є психолого-педагогічне визначення поняття соціалізація. Так, у рамках педагогічної психології соціалізація розглядається як процес самоактуалізації та самореалізації особистості, подолання негативних впливів соціального середовища, які розрушують унікальну структуру Я-концепції. Тут мова вже не йде про адаптацію, проте розглядається проблема дезадаптації як результат протистояння особистості і суспільства.

Інші дослідники підкреслюють, що колективна соціальна діяльність та інтерпсихічні функції передують у процесі онтогенезу індивідуальним формам діяльності, випереджаючи у часі формування інтрапсихічних функцій [17]. Це положення ще раз підтверджує провідну ідею про первинність соціальності дитини, яка з часом зазнає якісної трансформації. Отже, зовнішня соціальність виступає необхідною умовою прояву внутрішньої соціальності особистості, а процес переходу від зовнішнього до внутрішнього тлумачиться як інтеріоризація. Саме через спілкування, спільну діяльність і соціальне пізнання зовнішня активність дитини трансформується у внутрішню психічну діяльність; при цьому зовнішні вимоги інтеріоризуються у вигляді внутрішніх регуляторів, а мотиви, засоби і цілі діяльності починають визначатися самою особистістю, а не зовнішніми чинниками.

Відповідно до «Психологічного словника», соціалізація трактується як специфічна форма активності індивіда, що репрезентує собою процес і результат засвоєння та активного відтворення соціального досвіду, який реалізується в процесах спілкування та діяльності [9]. Своєю чергою, С. Пальчевський розширює це розуміння, акцентуючи на двосторонньому характері соціальної взаємодії: у ході соціалізації змін зазнає не лише суб'єкт, а й саме соціальне середовище. Він наголошує, що соціалізація охоплює соціальне пізнання, оволодіння практичними навичками, включно з опануванням предметного світу та соціальних ролей, норм, прав і обов'язків. Цей процес передбачає активну перебудову зовнішнього світу та якісну трансформацію самої особистості, сприяючи її всебічному розвитку.

У працях Ю. Курятової та А. Капської поняття «соціалізація» та «адаптація» набувають взаємозв'язаної інтерпретації, де адаптація розглядається як складова соціалізації. Автори зазначають, що соціалізація здійснює типізацію особистості, інтегруючи її в суспільство через засвоєння системи соціальних цінностей, норм і установок, притаманних як загальносуспільному, так і груповому рівню. Разом із цим, завдяки вродженій автономності, індивід зберігає прагнення до самостійності, особистісного самовираження та формування індивідуальної позиції. Таким чином, соціальна типізація та автономізація – це дві взаємопов'язані тенденції соціалізації, які забезпечують баланс між оновленням соціуму та реалізацією індивідуального потенціалу [12, 16].

У цьому контексті С. Харченко диференціює дві основні форми соціалізації: адаптацію, що репрезентує пасивне пристосування до соціального середовища, та інтеграцію – активну взаємодію з можливістю впливу на середовище і збереженням права вибору [23].

З огляду на вищезазначене, можна дійти висновку, що трансформація середовища відповідно до потреб особистості відбувається за принципами необхідності та цілеспрямованості, які, в свою чергу, виступають детермінантами процесів інтеграції особистості в соціум. Адаптація має психологічну цінність для індивіда, оскільки сприяє зменшенню почуття тривоги, самотності, а також пришвидшує процес соціального навчання. За наявності спільного або групового досвіду, особистість може уникнути методу спроб і помилок, одразу обираючи ефективну поведінкову стратегію. Адаптація також корисна для самої групи, яка прагне до стабільності і схвалює поведінкові моделі, що не суперечать її цінностям та традиціям.

У процесі дослідження було встановлено, що ефективність соціалізації варіюється залежно від індивідуальних характеристик. Це актуалізує поняття міри соціалізованості, ступеня соціальної адаптованості чи дезадаптованості. Оскільки соціальна адаптація розгортається в умовах міжособистісної взаємодії,

її рівень залежить як від характеристик соціального середовища, так і від індивідуальних властивостей суб'єкта. До соціальних чинників належать: однорідність групи, авторитетність її членів, рівень соціального контролю, чисельність та характер спільної діяльності. До особистісних – тривожність, самооцінка, соціальна компетентність, ідентифікація з групою, ступінь відданості, стать, вік і типологічні особливості.

Система особистісних чинників визначає соціально-адаптивну змінність індивіда. Під час взаємодії як суб'єкт, так і середовище можуть зазнавати змін, хоча не завжди симетричних. Ці процеси відображаються у свідомості учасників соціальної взаємодії, формуючи уявлення про так зване «формувальне середовище». Це складне утворення відображає параметри суб'єкта соціалізації – рівень його соціальної активності, автономності та адаптованості до вимог соціальної системи й очікувань інших. Формувальне середовище регулює ступінь соціалізованості особистості, впливаючи на рівень її соціальної включеності.

Таким чином, соціалізація забезпечує активне включення особистості в різноманітні структури соціального середовища, що у разі ефективної адаптації дозволяє їй успішно функціонувати в умовах динамічного соціального контексту. Соціалізація охоплює як сам процес взаємодії індивіда з соціумом, так і специфіку цієї взаємодії. Вона виражається через інтеріоризацію групових норм, цінностей та поведінкових моделей, які формуються в процесі психічного розвитку особистості [2].

Аналіз співвідношення понять «соціалізація» і «адаптація» засвідчує їхню тісну взаємозалежність. Проте соціалізація не обмежується лише актуальною взаємодією індивідів – вона охоплює всю систему суспільних відносин, як усвідомлених, так і неусвідомлюваних, безпосередніх і опосередкованих.

У цьому сенсі соціалізація виступає як процес творчо інтерпретованого засвоєння знань, норм і цінностей, що надає людині змогу функціонувати як повноправному члену суспільства. У процесі соціалізації формується адаптаційний механізм: соціум чинить вплив на індивіда, який вибірково приймає або трансформує цей вплив відповідно до своїх особистісних якостей, і водночас – особистість впливає на соціум. Тобто соціальна адаптація постає як інструмент соціалізації, що сприяє розвитку індивідуальності.

Цей взаємозв'язок ліг в основу адаптивно-розвивальної концепції соціалізації, запропонованої М. Лукашевичем [20]. Згідно з цією концепцією, соціалізація є безперервною взаємодією особистості з соціальним середовищем протягом життя шляхом адаптацій, які змінюють одна одну у різних сферах життєдіяльності. Кожен етап адаптації, що відбувається в умовах нової (для конкретної особистості) соціальної ситуації, доповнює індивідуальний досвід і

сприяє подальшому зростанню рівня соціалізованості. Таким чином, адаптація й соціалізація утворюють взаємозалежне коло, де одне явище живить і підсилює інше.

У сучасних дослідженнях також запропоновано умовну періодизацію соціальної адаптації: передадаптація (використання готових моделей поведінки), інадаптація (власне адаптація), та постадаптація (удосконалення вже адаптованої поведінки) [23]. Водночас, у періоди соціальних трансформацій застосовується поняття «первинної соціальної адаптації», що виявляється у пристосуванні до змін, коли прийняття нових умов виявляється ефективнішим за їх заперечення. У цьому контексті А. Капська [12] виділяє три стадії адаптації в умовах екстремальних змін: стадія соціального шоку, стадія мобілізації ресурсів та етап рефлексивної стабілізації.

3. Особливості програми використання ігротерапії в студентському середовищі

Одним із ключових завдань нашої роботи було визначення методики ігротерапії як засобу соціалізації студентів з особливими освітніми потребами.

Зупинимось на аналізі змісту поняття «ігрова терапія». Так, за визначенням Г.Лендрент, ігротерапія є динамічною системою міжособистісних взаємин між клієнтом і терапевтом. При цьому фахівець, обізнаний із методикою, надає клієнтові доступ до спеціально підібраного ігрового матеріалу, сприяючи максимальному самовираженню через гру – вчинки, почуття, думки, уявлення про власне «Я». У свою чергу, Т. Зінкевич-Євстігнеєва та Т. Грабенко розглядають ігротерапію як процес спільного проживання з дитиною певної життєвої ситуації в ігровій формі, процес співтворчості та співдії.

Аналіз наукових джерел дає підстави трактувати ігротерапію як метод психотерапевтичного впливу на дітей і дорослих з використанням гри. Спільним у різних підходах є визнання значного впливу гри на розвиток особистості. У сучасній психокорекції дорослих гра застосовується у груповій психотерапії та соціально орієнтованих тренінгах як окремі вправи, завдання на розвиток невербальної комунікації, моделювання ситуацій спілкування. Гра сприяє формуванню довірливих стосунків у групі, зменшує тривожність і страх, підвищує самооцінку, дозволяє вільно досліджувати себе в нових соціальних ситуаціях.

Історично ставлення до гри довгий час зводилось до її педагогічної функції – навчання й виховання. Знаковим проривом стало використання гри в терапії З. Фрейдом, що стало поштовхом до розвитку дитячої психоаналітичної практики. Однією з перших дослідниць, що визнала гру ключовим інструментом дитячого

психоаналізу, була Герміна Хуг-Гельмут. Вона запропонувала використовувати іграшки як засіб вираження внутрішніх переживань дитини.

У ході дослідження було виокремлено кілька важливих завдань психоаналітичної ігротерапії:

1. *Формування аналітичного зв'язку* – встановлення позитивного емоційного контакту для інтерпретації символічного змісту гри та актуалізації внутрішніх конфліктів.

2. *Катарсис* – емоційне розвантаження через вільне вираження почуттів та їх вербалізацію.

3. *Інсайт* – глибоке усвідомлення особою себе і своїх стосунків, яке досягається спонтанно, часто невербально.

4. *Дослідження реальності* – апробація різних моделей соціальної взаємодії через гру.

5. *Створення атмосфери психологічної безпеки*, що сприяє свободі експериментування з новими соціальними ролями.

Ігрова терапія в психоаналізі розглядається як символічна діяльність, що забезпечує вільне самовираження за допомогою іграшок та рольових дій у безпечному просторі.

Окремий напрям – *терапія відреагування*, започаткований Д. Леві у 1930-х роках. Вона передбачає структуровану гру як спосіб відреагування на психотравмуючі події. Основні техніки:

- звільнення від агресії чи інфантильних реакцій;
- проживання стандартних або специфічних стресових ситуацій у грі.

На початку 1940-х виник напрям *ігрової терапії, центрованої на клієнті*, розроблений К. Роджерсом і В. Єкслейн. Його філософія полягає не в зміні особистості, а у створенні простору, де особа може бути собою. У цьому контексті гра є єдиною формою діяльності, вільною від зовнішнього примусу, де дитина досліджує власні страхи, почуття і межі самовираження.

На сьогодні в Україні активно застосовують різні методи соціальної реабілітації: арттерапію, іпотерапію, дельфінотерапію, нейророзвивальні методики, Монтессорі-підходи, Війта-терапію та методику Петьо. У сфері ігротерапії поширеними є пісочна терапія, пальчикова, гудзикова ігротерапія тощо.

У контексті нашого дослідження особливу увагу приділено специфіці застосування елементів ігротерапії у соціалізації студентів з особливими потребами.

Важливо усвідомити, що в університетське середовище вступає вже сформована особистість з певним досвідом соціалізації, однак психофізіологічні порушення можуть стати бар'єром для повноцінної інтеграції. Звичайне освітне

середовище не завжди є ефективним соціалізаційним чинником для осіб з інвалідністю. Саме тому ігрова терапія може слугувати інструментом динамічної корекції емоційно-вольової, комунікативної й моторної сфер.

Науковці (Л. Коваль, Ю. Лучко) відзначають доцільність використання гри в процесі тривалої реабілітації, зважаючи на:

- природну потребу студентів у грі як формі діяльності;
- поєднання психологічної сутності гри та спілкування;
- можливість емоційного розвантаження та самовираження.

З метою оптимізації соціалізації студентів з інвалідністю нами було розроблено програму застосування ігротерапії у студентському середовищі. Її завданням є розвиток таких компонентів соціалізованої особистості, як:

- інтелектуальний потенціал;
- комунікативні навички;
- самооцінка та впевненість у собі;
- соціальна зрілість.

Головна мета – сприяння інтеграції студентів з особливими потребами у повноцінне студентське життя і ширший соціум через використання ігрової діяльності як інтегративної форми спілкування й розвитку.

4. Гра як засіб соціалізації особистості

Соціалізація особистості є складним, поліфункційним й багатофакторним процесом входження людини в суспільство, сприйняття й освоєння нею його соціальних норм, цінностей і традицій, успішне виконання соціальних ролей і формування на цій основі соціальної активності як визначника соціальної зрілості.

Гра – це радість спілкування, яка дає відчуття повноцінності життя. У людей з обмеженими можливостями здоров'я знижена рухова активність, вони відчують нестачу у спілкуванні, що по різному відображається на їхній психіці. Часто у них виникають труднощі з орієнтацією в просторі, невпевненість і замкнутість. Також можуть виникнути проблеми з невмінням підкорятися правилам гри, з концентрацією уваги та її нестабільністю. Так, психологічні основи ігрової діяльності людини обґрунтовані багатьма відомими дослідниками. Зокрема, в практичному доробку Ф. Фребеля зазначається, що «гра - кращий засіб для людського розвитку». Згідно з поглядом Ф. Шиллера, людина в певний момент перестає задовольнятися тим, чого досягла, і прагне до нової насолоди, яку їй дає гра .

Спенсер стверджує, що «гра – це штучний вияв енергії, яка у випадку відсутності природного застосування витрачається на уявні дії замість того, щоб бути витраченою на справжні дії».

К. Бернард називає гру «тратою вільного часу для отримання задоволення; це перетворення прихованої сили, потенційної енергії в енергію діючу, яка виявляється різноманітними способами, але метою якої завжди слугує лише задоволення». Проте, наголошує він, якщо гра є еквівалентом накопиченої енергії, вона в той же час є і засобом для збільшення цієї енергії.

Безпосередня цінність гри полягає в задоволенні, у виграші, виграші. Повторення одних і тих самих дій є необхідною умовою для полегшення й удосконалення здібностей до гри. Чим більше дитина грає, тим більше виграв, і тим більше вона хоче грати. Для виникнення гри потрібний, крім наявності певних знань і сил, ще й більш-менш високий ступінь психічної активності.

Голландський учений І. Хейзинг говорив, що гра старіша культури, тому що культура припускає наявність людського суспільства, а тварини зовсім не чекали появи людини, щоб вона навчила їх грати [26].

Узагальнюючи різні міркування вчених, нами виділено такі біологічні функції гри:

- вихід надлишкової життєвої сили;
- підпорядкування вродженому інстинкту наслідування;
- потреба у відпочинку й розрядці;
- тренування перед серйозною справою;
- вправа в самоконтролі;
- прагнення до верховенства;
- компенсація шкідливих стимулів,
- заповнення монотонної діяльності;
- задоволення у реальних обставинах нездійснених бажань.

У ході написання роботи нами також з'ясовано, що основні положення дидактичних ігор сформульовані і розроблені видатними педагогами і психологами К. Ушинським, В. Сухомлинським, Л. Виготським та ін. Так, на їхню думку, гра є видом людської діяльності, здатним відтворювати її інші види.

Діяльність у грі завжди відбувається в змінених, порівняно з дійсними, умовах. При цьому для діяльності у грі характерна певна двоплановість (серйозність і умовність). Діяльність у грі завжди являє собою експеримент із значний ступінь імпровізованої поведінки. У грі людина пробує свої сили. У ній відбувається процес самоствердження, учасники гри отримують задоволення від ігрових дій і процесу спілкування. Не дивлячись на умовність ситуації у грі, почуття в ній, як правило, є справжніми, реальними. Реальними є й бажання, задуми, проблеми, які вирішуються за умови, що вони значущі для учасників гри [25].

Могутнім засобом виховання з перших років життя дитини завжди були рухливі ігри, забави із ходьбою, бігом, зі стрибками, киданням і ловінням предметів тощо.

Видатний чеський педагог Я. Коменський високо оцінював роль ігор. Він стверджував, що ігри необхідні для вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань.

Підкреслюючи велике значення правильного управління іграми зі сторони старших, Я. Коменський говорив, що при збереженні необхідних умов гра повинна розвивати здоров'я, або бути відпочинком для розуму. Згідно його порад слід використовувати народні ігри. Ігри повинні відповідати віку. Прикрасою гри Коменський вважав «рухливість тіла», життєрадісність, збереження правил, досягнення успіху. В іграх він осуджував в'ялість, крик, недоброзичливі відносини між гравцями.

Епіфаній Славинецький в своєму оригінальному педагогічному витворі звернув увагу на те, що заняття іграми повинні зміцнювати здоров'я і розвивати фізичні сили дітей. Граючи чесно, необхідно виховувати розсудливість, стриманість, безкорисливість. Гравці повинні проявляти настирливість, привчатися до сучасних дій, поважати більш слабких гравців.

Швейцарський педагог Й.-Г. Песталоцці вважав, що у вільний від навчання час, ігри можуть служити розумною розвагою. В іграх, вказував автор, краще всього пізнається характер та нахили дитини. Високо оцінював рухливі ігри, які викликають у дітей позитивні емоції, ігри, в яких діти почували себе не вимушено і у повній мірі виявляли своє внутрішнє «Я».

К. Грум – пропагував ідею використання рухливих ігор для досягнення гігієнічних, виховних та навчальних завдань в їх взаємодії. Він давав методичний аналіз гри як засобу фізичного виховання, та рекомендував виробляти у дітей різні уміння в рухливих іграх, які будуть допомагати у навчанні складних рухів.

Зберігають своє значення думки К. Ушинського з питань застосування народних рухливих ігор, а також ігор із образними сюжетами на заняттях із школярами молодшого шкільного віку.

Наукові дослідження в галузі педагогіки і психології виявили найсильніше бажання у дитини – це бажання ігрової діяльності (Л. Виготський). Дитина рухається під час гри, вона вкладає в неї свою енергію, виявляє творчість та наполегливість. Національні ігри створюють найкращі умови для формування та удосконалення рухових умінь і навичок, сприяють розвитку тілесних і духовних сил, виховують позитивні риси характеру.

Різноманітні рухливі ігри як засіб виховання дітей високо оцінювались видатними педагогами та психологами. Підкреслюючи педагогічну спрямованість народних ігор, О. Усова писала: «У народних іграх немає навіть тіні педагогічної настирливості, і разом з тим усі вони цілком педагогічні».

В. Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності. «Для

багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки».

Гра – предмет дослідження багатьох наук: філософії, педагогіки, психології, етнографії, культурології, біології тощо. Наукові праці Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Сухомлинського, та ін. свідчать про те, що гра в історії суспільства і в житті людини – явище соціальне.

В. Сухомлинський зазначав, що дитяча радість є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних якостей людини.

У педагогічній теорії В. Сухомлинського значне місце посідає проблема фізичного виховання, охорони здоров'я дітей. Вчений був активним пропагандистом засобів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, запозичених з народної педагогіки: рухливі ігри, ходіння влітку босоніж, купання у відкритих водоймах, фізична праця і спання на свіжому повітрі, правильний режим харчування. Педагог багато уваги приділяв конкретним питанням фізичного виховання дітей, розглядаючи його як невід'ємну складову всебічного розвитку особистості [22].

У дослідженнях багатьох учених відзначається, що рухливі ігри – це природна біологічна необхідність, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму дітей. Адже правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці. Вона виконує роль регулятора росту молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта (В. Бальсевич, 1987; Г. Апанасенко, 1989, В. Войтенко, 1991; Е. Вільчковський, 1998).

Рухливі ігри, за думкою Н. Бунакова, є педагогічними матеріалами. На основі спостережень за самостійними заняттями дітей можливо, вибравши ту чи іншу гру, побачити, чи повністю вона відповідає педагогічним завданням. При необхідності таку гру, взятую із життя, слід змінити, доповнити або скоротити, творчо створити нову, більш досконалішу.

Отже, поняття «гра» – дуже широке і багатогранне, тому існує чимало підходів, до його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також – на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості.

Гра здавна привертає до себе увагу не тільки психологів і педагогів, але й філософів, етнографів, мистецтвознавців .Вона змінювалась, розвивалась та ускладнювалась разом із розвитком суспільства. Гра – провідна діяльність дитини в дошкільному та молодшому шкільному віці. Під час гри дитина

додержується правил, які потрібні для успішної групової ігрової діяльності. Вона вже з дитинства навчається адаптуватись до колективу. Але гра це не тільки адаптування, це й розвиток сприйняття, уваги, фантазії, пам'ять. Тому гра є важливою не лише для дітей, але й для дорослих.

Так, зокрема, психоаналітик М. Кляйн прийшла до думки про можливість використання гри як вдалої заміни методу вільного асоціювання. В цьому контексті йде мова про дві важливі характеристики ігрової діяльності:

1) гра, на думку М. Кляйн, являє собою символічну діяльність, в якій знаходять вільне вираження витіснені та обмежені соціальним контролем безсвідомі потяги та імпульси. У ролях, що приміряє на себе людина, в ігровій діяльності захований певний символічний зміст;

2) гра є єдиним видом діяльності, де людина опиняється вільною від примусу та тиску з боку до неї зовнішнього середовища. А це означає, що перед нею розкриваються широкі можливості вираження безсвідомих потягів, почуттів та переживань, які не можуть бути зрозумілі і прийняті в реальних відносинах її зі світом.

М. Кляйн вважала, що практично будь-яка ігрова дія має певний символічний зміст, виражає конфлікти та витіснені потяги людини. Цей символічний зміст повинен бути проінтерпретований і доведений до свідомості особистості.

Аналіз наукової літератури дає підстави для твердження, що процес ігрової психотерапії складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів:

- 1) об'єднання осіб у групу;
- 2) розповідь про гру, розподіл ролей;
- 3) власне проведення гри;
- 4) обговорення результатів ігрової діяльності.

Ігри в соціалізаційному процесі застосовуються різні: інтелектуальні, рухливі, ділові, рольові, дидактичні тощо. Кожна гра передбачає активну участь у ній її учасників, дотримання ними правил гри, відповідальність кожного із учасників за результат гри. Саме це й формує відповідальність особистості, її активність, креативність і прагнення до успіху та перемоги. Важливим у цьому процесі – мотивувати саму особистість до участі в грі з урахуванням її інтересів та добровільного бажання грати.

5. Рухливі ігри як засіб формування фізичної активності студентів: досвід Луцького педагогічного коледжу

У контексті сучасних освітніх трансформацій підготовка фахівців фізичного виховання вимагає комплексного підходу, який поєднує розвиток фізичних, емоційних та когнітивних компонентів особистості. Одним із

найбільш ефективних засобів реалізації цього підходу у Луцькому педагогічному коледжі стало системне впровадження рухливих ігор в освітній процес.

Ігрова діяльність розглядається не лише як інструмент фізичної активності, а як педагогічна технологія з багатовекторним впливом: від стимулювання мотивації до оздоровлення – до формування комунікативної компетентності, соціальних навичок та емоційної стійкості майбутніх педагогів.

У процесі практичної підготовки студентів викладачі Луцького педагогічного коледжу цілеспрямовано застосовують рухливі ігри з варіативними формами і сценаріями. Особливу увагу приділяють іграм, які сприяють:

- вертикалізації тіла та розвитку моторної координації;
- зниженню гіпертонусу м'язів та активізації слаборозвинених м'язових груп;
- покращенню нейромоторних зв'язків, профілактиці контрактур та формуванню правильної постави;
- підвищенню психофізіологічних показників (витривалість, дихання, рівновага, реакція).

Серед найефективніших форм виділено командні, змагальні, естафетні та сюжетні ігри, які не лише сприяють розвитку фізичних якостей, а й забезпечують формування професійно важливих соціальних і педагогічних навичок: співпраці, лідерства, відповідальності, емоційної взаємодії.

В основі ігрових занять у коледжі – *структурований методичний підхід*, що включає:

1. Формулювання чітких цілей гри відповідно до освітніх результатів;
2. Визначення змісту та очікуваних результатів.
3. Варіативність інтенсивності ігрових навантажень.
4. Адаптацію ігор до фізичних та психоемоційних особливостей студентів.
5. Застосування музичного супроводу для ритмізації рухів та створення позитивного емоційного середовища.

Навчальні заняття проводяться двічі на тиждень із поступовим ускладненням моторних завдань, що дозволяє посилити контроль рухів, довільність дій та когнітивну активність. Активно використовується рефлексивна складова, коли студенти аналізують власну участь, дають оцінку груповим взаємодіям та висловлюють пропозиції щодо покращення командної динаміки.

Наведемо приклади 5–6 адаптованих вправ під музику для студентів спеціальних медичних груп. Усі вправи мають на меті підтримку моторного розвитку, координації, ритмічності, соціальної взаємодії та позитивного

емоційного фону. Вони легкі у виконанні, варіативні та можуть проводитись сидячи або стоячи – залежно від можливостей групи.

1. «Привітання в ритмі»

Мета: розвиток уваги, ритмічності, соціалізації.

Опис: Учасники по черзі вітаються одне з одним (помахом руки, дотиком долонь, посмішкою), синхронно з легкою ритмічною музикою (напр., «Веселі нотки» або «Шум дощу»).

Вправа виконується в колі або півколі. Згодом додається ритмічне плескання або притупування ногами.

Рекомендована музика: Весела, середнього темпу, без різких змін.

2. «Малюємо в повітрі»

Мета: розвиток дрібної моторики, просторового уявлення.

Опис: Під повільну мелодію студенти «малюють» у повітрі уявні фігури – кола, зигзаги, сердечка, літери. Можна використовувати кольорові стрічки або хустинки для естетики.

Вправа заспокоює, розвиває концентрацію й рухову уяву.

Рекомендована музика: Спокійна інструментальна (фортепіано, арфа, флейта).

3. «Марш активних» (ритмічний крок)

Мета: координація рухів, розвиток балансу, ритму.

Опис: Студенти рухаються по колу крокуючи під музику, змінюючи темп (повільно – швидко – зупинка). Для тих, хто не ходить, можна виконувати руками чи за допомогою паличок на колінах.

Додатково: додаємо «команди» викладача – плескати, зупинитись, показати «зірочку».

Рекомендована музика: Сучасна ритмічна або ритмічна інструментальна.

4. «Передай предмет»

Мета: розвиток командної взаємодії, спритності, уваги.

Опис: У колі учасники передають один одному м'який предмет (м'ячик, м'яка іграшка, шарф) під музику. Коли музика зупиняється – той, у кого предмет, називає улюблену тварину, колір, пісню тощо.

Варіант: передавати в різному напрямку, або із заплющеними очима (залежно від можливостей).

Рекомендована музика: весела та знайома (можна українську народну мелодію у сучасному аранжуванні).

5. «Танець дзеркал»

Мета: розвиток уваги, емоційної взаємодії, синхронізації рухів.

Опис: Студенти працюють у парах. Один виконує прості рухи (піднімання рук, оберти, нахили), інший «віддзеркалює» їх. Музика має бути плавна й емоційна. Через 1–2 хвилини партнери змінюються ролями.

Рекомендована музика: мелодійна (наприклад, українська колискова в інструментальному виконанні).

6. «Повітряна кулька» (уявна або справжня)

Мета: розвиток рухової уяви, дихання, м'якої координації.

Опис: під музику студенти «надувають» кульку (глибокий вдих – руки вгору), «відпускають» її (видих – руки вниз), потім уявно підкидають її й ловлять, стежать за її «польотом» поглядом і рухом рук.

Можна використовувати легкі м'ячики або кульки.

Рекомендована музика: легка або з елементами піанісімо.

Отже, правильний добір рухливих ігор з урахуванням психофізичного стану, дозволить удосконалити такі якості, як витривалість, координацію, швидкість, стимулювати активну розумову діяльність. Досвід Луцького педагогічного коледжу свідчить про високу ефективність системного використання рухливих ігор як засобу професійної підготовки фахівців фізичного виховання.

1. Рухливі ігри сприяють не лише фізичному розвитку студентів, але й формуванню педагогічних, емоційних та соціальних компетентностей.

2. Ігрові технології демонструють значний потенціал у підвищенні мотивації до фізичної активності, розвитку комунікаційних навичок і вихованні активної життєвої позиції.

3. Адаптація змісту ігор до освітнього середовища дозволяє оптимізувати процес навчання, зробити його більш залученим, емоційно насиченим та результативним.

6. Висновки

Одним із ключових викликів сучасної доби є забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх без винятку людей – незалежно від расових, соціальних, культурних чи психофізичних відмінностей. Цей принцип є не лише гуманітарною нормою, а й критерієм поступального розвитку української держави як демократичного суспільства, що гарантує кожному громадянину право на повагу, самореалізацію та активну участь у суспільному житті.

На зміну традиційній освітній моделі, що зосереджувалася переважно на засвоєнні й відтворенні інформації, приходить підхід, зорієнтований на розвиток особистості як суб'єкта змін та активного будівника демократичного майбутнього. У цьому контексті особливої актуальності набуває інклюзивна

освіта, адже її впровадження є відповіддю на глобальні соціальні трансформації, зокрема – зростання кількості осіб з інвалідністю.

За даними ООН, понад 650 мільйонів людей у світі (кожен десятий) мають фізичні, інтелектуальні або сенсорні порушення, а майже 25% населення – ті чи інші розлади здоров'я. В Україні, за інформацією Міністерства соціальної політики, зареєстровано близько 3 мільйонів осіб з інвалідністю, серед яких 168 тисяч – діти. Щороку цей показник збільшується: фіксується близько 200–220 тисяч нових випадків, а з-поміж 450 тисяч вагітностей щорічно народжується до 150 тисяч дітей із вродженими вадами розвитку, з яких понад 20 тисяч – із тяжкими порушеннями.

Ці тенденції підкреслюють необхідність переосмислення підходів до освіти молоді з особливими потребами, оскільки її повноцінна життєдіяльність і професійне становлення неможливі без доступу до якісної освіти. Водночас розбудова інклюзивної системи вищої освіти має забезпечувати навчання осіб з різним рівнем здоров'я на засадах рівності, гідності та партнерства.

Сучасний заклад вищої освіти покликаний не лише здійснювати фахову підготовку студентів з особливими освітніми потребами, але й забезпечувати умови для їх гармонійної інтеграції у соціум. Особливу роль у цьому процесі відіграє організація освітнього середовища, що сприяє як професійному зростанню, так і формуванню навичок міжособистісної взаємодії, що є невід'ємною складовою професійної компетентності майбутнього фахівця.

Одним із найбільш ефективних засобів соціалізації студентів виступає гра. Ігрова діяльність не лише стимулює активність, розвиває комунікативні вміння та вміння працювати в команді, а й створює безпечне середовище, де студент має змогу проявити свої особистісні якості. Саме завдяки грі знімається напруга, долається страх і невпевненість, формується позитивна мотивація до навчання та взаємодії.

Важливо наголосити, що гра повинна стати органічною частиною як навчального процесу, так і виховної та розвивальної діяльності. Вона має проводитись на засадах добровільності, зацікавленості та активної участі студентів. Продумана, структурована ігрова методика – рухлива, дидактична, інтелектуальна, ділова чи рольова – сприяє всебічному розвитку особистості, відновленню фізичного й психоемоційного стану, а також формуванню соціальної компетентності.

У зв'язку з цим питання соціалізації студентів з особливими освітніми потребами набуває виняткової актуальності, що зумовлює потребу в пошуку інноваційних форм і методів педагогічної взаємодії. Серед необхідних умов – створення в закладі освіти інклюзивного освітньо-розвивального простору, адаптація навчальних програм, освітніх компонентів та методичного

забезпечення відповідно до потреб інклюзивного навчання, а також залучення студентів до всіх форм культурно-дозвілєвої та соціально активної діяльності.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Спілкування як загальна психологічна основа виховання особистості. Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : теоретико-методичні проблеми виховання дітей та підліткової молоді : зб. наук. пр. Київ : Пед. думка, 2000. Кн. 1. С. 10–18.
2. Беспалько М., Кочубей Т., Коляда Н. Загальні засади доступності та адаптації дітей з інвалідністю в умовах інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 2(7). С. 5–11. URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(7\).2021.244050](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(7).2021.244050) (дата звернення: 11.03.2025).
3. Бочелюк, В. Й. Психологія людини з обмеженими можливостями : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
4. Волкова Н.П. Педагогіка: посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Академія, 2001. 576 с.
5. Гоцко Г. І. Особливості організації освітнього процесу в умовах реалізації основних засад інклюзивного навчання. *Інклюзивне навчання в Новій українській школі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тербовля, 26–27 березня 2018 року, Інтерсервіс*.
6. Дідьковська Л. А. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. Київ, 2005.
7. Дубич К. В. Ставлення суспільства до людей з обмеженими фізичними можливостями. *Духовність особистості*. 2011. Вип. 3. С. 30–35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2011_3_6_4 (дата звернення: 09.03.2025).
8. Золотоверх В. Ігротерапія як засіб подолання порушень у дітей з особливостями психофізичного розвитку. *Дефектологія*. 2004. № 4. С. 18–22.
9. Зражевський С. Ф. Соціальна адаптація: змістовно-ціннісна характеристика та функціональне призначення. *Мультиверсум : філософський альманах*. Київ : Центр духовної культури, 2004. № 39. С. 37–39.
10. Іванова І. Б. Соціально-психологічні проблеми дітей-інвалідів. Київ, 2000. С.23–37.
11. Карасьова К. В. Самодіяльні ігри дитини. Київ: Шкільний світ, 2011. 128 с.
12. Капська Л. Соціальна робота: технологічний аспект: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 352 с.
13. Комар Т. О. Особливості дезадаптації студентів з особливими освітніми потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наукових праць*. Київ: Університет « Україна, 2003. С. 231–232.
14. Когут І. Соціальна інтеграція осіб з інвалідністю та роль адаптивної фізичної культури в її реалізації. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №4. С. 61–66.
15. Коваль Л. В. Організація інклюзивного середовища у закладі освіти. *Інклюзивне навчання в Новій українській школі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції м. Тербовля, 26–27 березня 2018 року, Інтерсервіс*. 231 с.
16. Курята Ю. В. Соціально-психологічний зміст процесу соціалізації в сучасних умовах. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т. VI. Вип. 4. / за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2004. С. 164–169.
17. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здорової нації. Тернопіль, 1999. С.11–24.

18. Кліш І., Дурманенко Є. Дослідження рівня соціалізованості здобувачів освіти з особливими освітніми проблемами. *Науковий часопис. НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2023. Вип. 91. С. 91–96.
19. Лучко Ю. І. Соціальна адаптація студентів з обмеженими фізичними можливостями в умовах інклюзивного освітнього простору. Київ: ТАЛКОМ, 2019. 244 с. URL: <http://surl.li/tpkoу> (дата звернення: 11.02.2025).
20. Лукашевич М. П. Теорія і методи соціальної роботи : навч. посібник. 2-ге вид., допов. і випр. Київ : МАУП, 2008. 168 с.
21. Лукіна Л. М. Практична дельфінотерапія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №4. С. 47–58.
22. Сухомлинський В. О. Роки дитинства. Вибрані твори в 5-ти томах. Т. 5. Київ: Рад. школа, 1977. 424 с.
23. Соціальна робота в Україні: Навчальний посібник. / І. Д.Зверєва, О. В.Безпалько, С. Я.Харченко та ін. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.
24. Поберецька В. Впровадження інтегрованого навчання в початковій освіті: закордонний досвід. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2020. Вип. 3. С. 125–132. URL: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.3.2020.219103> (дата звернення: 11.05.2024).
25. Ткачук Т. 24.Ігротерапія як засіб підвищення пізнавальної діяльності активності. *Палітра Педагога*. 2002. № 3. С. 5–9.
26. Фімілова Т. В. Дитяча гра в наукових розробках педагогів і психологів кінця ХІХ – початку ХХ ст. *Педагогіка і психологія*. 2001. №1. С. 139–146.
27. Щербань П. М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах. Київ: Вища школа, 2004. 214 с.
28. Зозуляк-Случик Р.В. Основи соціалізації особистості: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти (освітньо- професійна програма «Соціальна робота»). Вид.2, перев. і доповн. Івано- Фрвнківськ: НАІР, 2022. 206 с.
29. Шимко І. Особливості соціалізації здобувачів вищої освіти у процесі практичної підготовки. *Концептуально- технологічна модель підготовки майбутніх фахівців соціально- педагогічної сфери: монографія*, Кривий Ріг: КДПУ, 2022. С. 91–134.
30. Шевченко В. Соціальна адаптація дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 2(126). С. 77–88. URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2023.02/077-088> (дата звернення: 02.04.2025).

Розділ 5

ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Chapter 5

THE FORMATION OF FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SPECIALISTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Юхименко Михайло⁶

Yukhymenko Mykhailo

Науковий керівник – Наталія Белікова⁷

Scientific Supervisor: Belikova Natalia

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15636014>

Анотація. У монографії висвітлено теоретико-методологічні засади та практичні аспекти формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах закладів вищої освіти. З урахуванням компетентнісного підходу проаналізовано сутність поняття «іншомовна комунікативна компетентність», окреслено сучасні наукові підходи до його визначення, структури та компонентного наповнення. Розкрито особливості формування професійної комунікативної компетентності у сфері фізичної культури та спорту, зокрема акцентовано увагу на її багаторівневій природі, ролі в професійній взаємодії та її значущості для вчителя фізичної культури в сучасному освітньому середовищі.

У цьому контексті дозволено запропонувати педагогічній спільноті авторське науково обґрунтоване визначення поняття «формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту», адаптоване до реалій підготовки сучасного вчителя з інноваційним типом мислення та готовністю до нових видів діяльності. Таке формування розглядається як цілеспрямований, поетапний педагогічний процес розвитку в майбутніх учителів фізичної культури здатності до ефективної міжмовної та міжкультурної взаємодії у професійному середовищі, що включає опанування фахової термінології іноземною мовою, розвиток мовленнєвих умінь, соціокультурної та стратегічної компетентностей.

Окрему увагу приділено аналізу труднощів і бар'єрів, які супроводжують процес формування іншомовної компетентності у студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)». Серед них виокремлено низький рівень мотивації, мовний бар'єр, брак методичних ресурсів і практичної мовної підготовки у фаховому контексті.

⁶ Юхименко Михайло, здобувач освіти 1 курсу факультету фізичної культури спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки
Yukhymenko Mykhailo, first-year student of the Faculty of Physical Culture, Sports, and Health at Lesya Ukrainka Volyn National University

⁷ Науковий керівник. Белікова Наталія, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки
Scientific Supervisor: Belikova Natalia, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory of Physical Education and Recreation, Lesya Ukrainka Volyn National University

У монографії обґрунтовано доцільність використання інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових сервісів і освітніх платформ для підвищення якості іншомовної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Наголошено на значенні електронних ресурсів для засвоєння фахової лексики, розвитку навичок професійного спілкування, доступу до автентичних джерел та цифрової інтеракції з міжнародною професійною спільнотою.

З метою оцінки значення іншомовної комунікації у професійній діяльності вчителя фізичної культури проведено емпіричне дослідження шляхом анкетування 43 студентів III–IV курсів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» (освітній ступінь «бакалавр»). Результати опитування підтвердили актуальність проблеми й виявили потребу у вдосконаленні підходів до мовної підготовки майбутніх фахівців у спортивній галузі.

Ключові слова: іншомовна комунікативна компетентність, професійна підготовка, фізична культура, вчитель фізкультури, фахова термінологія, цифрові технології, компетентнісний підхід, спортивна освіта.

Abstract. This monograph explores the theoretical, methodological, and practical aspects of developing foreign language communicative competence in future physical education and sports specialists within higher education institutions. Adopting a competence-based approach, the study analyzes the essence of the concept of "foreign language communicative competence," outlines contemporary scholarly perspectives on its definition, structure, and components, and highlights its significance in professional training.

The monograph emphasizes the multifaceted nature of professional communicative competence in physical education and sports, particularly its role in professional interaction and its importance for physical education teachers in today's educational environment. In this context, the author proposes a scientifically grounded definition of "developing foreign language communicative competence in physical education and sports specialists," tailored to the realities of modern teacher training, which requires innovative thinking and readiness for new professional challenges. This process is presented as a purposeful, structured pedagogical approach aimed at fostering future physical education teachers' ability to engage in effective cross-linguistic and cross-cultural professional communication. It includes mastering specialized terminology in a foreign language, developing speech skills, and enhancing sociocultural and strategic competencies.

Special attention is given to analyzing the challenges and barriers students face in acquiring foreign language competence, particularly in the "Secondary Education (Physical Education)" program. Key obstacles include low motivation, language barriers, insufficient methodological resources, and a lack of practical language training in a professional context.

The monograph justifies the use of information and communication technologies (ICT), digital services, and educational platforms to enhance the quality of foreign language training for future physical education teachers. It underscores the value of digital resources in acquiring specialized vocabulary, developing professional communication skills, accessing authentic materials, and engaging in digital interaction with the international professional community.

To assess the role of foreign language communication in the professional activities of physical education teachers, an empirical study was conducted through a survey of 43 third- and fourth-year bachelor's students specializing in "Secondary Education (Physical Education)." The survey results confirmed the relevance of the issue and identified the need for improved approaches to language training in sports-related fields.

Keywords: foreign language communicative competence, professional training, physical education, physical education teacher, specialized terminology, digital technologies, competence-based approach, sports education.

1. Вступ

*Сучасний учитель фізичної культури – це не просто тренер,
а інноватор, який поєднує креативність, світовий досвід і вільно володіє
іноземною фаховою мовою.*

*В умовах Нової української школи
Він стає провідником здорового способу життя,
використовуючи міжнародні практики та відкриваючи учням
двері до глобального спортивного простору*

Євроінтеграційні процеси, стрімкий розвиток цифрових технологій та штучного інтелекту, зокрема у сфері спорту, висувають нові вимоги до професійної підготовки педагогів. Вони мають бути не лише висококваліфікованими спеціалістами, а й вільно володіти іноземними мовами для ефективної комунікації у міжнародному просторі.

Україна дедалі активніше заявляє про себе на світовій спортивній арені – успіхи наших спортсменів, зростання міжнародних проєктів та співпраці підтверджують необхідність підготовки вчителів фізичної культури нового формату. Такі педагоги повинні розуміти глобальні тенденції, впроваджувати інноваційні методики тренувань та вільно спілкуватися з іноземними колегами.

Сьогодні, коли український спорт орієнтується на європейські стандарти, володіння іноземною мовою стає критично важливим для професійного успіху. Це змінює підходи до спортивної освіти, робить іншомовну компетентність ключовою складовою міжкультурної взаємодії. Вчитель фізичної культури має бути не просто тренером, а комунікатором, який може обмінюватися досвідом, брати участь у міжнародних проєктах та вдосконалювати навчальний процес за світовими критеріями.

У зв'язку з цим українські заклади вищої освіти мають переосмислити підготовку майбутніх учителів фізичної культури, інтегрувавши сучасні методи викладання іноземних мов із професійно-орієнтованим підходом.

Важливо формувати в них здатність до міжкультурного діалогу, використовувати цифрові інструменти та штучний інтелект для покращення освітнього процесу.

Таким чином, дослідження спрямоване на розробку інноваційної моделі підготовки сучасного вчителя фізичної культури – креативного, технологічно освіченого, здатного до міжнародної комунікації та готового до професійного розвитку у глобалізованому світі.

Мета дослідження: науково обґрунтувати теоретичні та методичні основи формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та спортивних фахівців у закладах вищої освіти.

Дослідження зосереджено на інтеграції сучасних освітніх підходів, професійно-орієнтованої мовної підготовки, цифрових технологій у навчальний процес, а також на забезпеченні інноваційного розвитку педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

Акцент робиться на:

- адаптацію мовної підготовки до фахових потреб майбутніх учителів фізичної культури;
- використання цифрових інструментів для підвищення ефективності навчання;
- формування комунікативних навичок, необхідних для професійного зростання та міжнародної співпраці у сфері фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми формування іншомовної комунікативної компетентності у сфері фізичної культури і спорту; визначити основні підходи, концепції та тенденції сучасної іншомовної освіти.

2. Розкрити сутність і компонентну структуру іншомовної комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в контексті професійної спрямованості та інтеркультурної взаємодії.

3. Виявити специфіку та бар'єри формування іншомовної комунікативної компетентності у студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» в умовах українських закладів вищої освіти.

4. Розробити й запропонувати авторське визначення поняття «формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту» з урахуванням вимог до сучасного інноваційного типу вчителя.

6. Обґрунтувати можливості та переваги використання інформаційно-комунікаційних технологій, освітніх платформ і цифрових ресурсів для засвоєння фахової термінології та розвитку іншомовної компетентності студентів.

7. Провести емпіричне дослідження щодо ставлення студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» до ролі іншомовної комунікації у професійній діяльності, проаналізувати отримані результати та сформулювати практичні рекомендації.

У межах дослідження підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до ефективної іншомовної професійної комунікації передбачено використання комплексу взаємодоповнюючих методів.

Серед теоретичних методів було застосовано:

1) аналіз наукової, психолого-педагогічної, методичної та фахової літератури з фізичного виховання, а також контент-аналіз нормативно-правових документів у галузі освіти і спорту – з метою вивчення стану наукової розробленості проблеми формування іншомовної комунікативної компетентності в педагогічній теорії та практиці;

2) ретроспективний аналіз професійного досвіду (зокрема суддівської та викладацької діяльності) – для виявлення актуальних запитів професії та рівня мовної готовності майбутніх учителів;

3) узагальнення і систематизацію – для визначення сутності, структури та змістового наповнення іншомовної комунікативної компетентності у професійній підготовці;

4) конкретизацію – для обґрунтування організаційно-педагогічних умов реалізації відповідної системи підготовки у ЗВО;

Серед емпіричних методів було використано анкетування, що дало змогу узагальнити реальний практичний досвід формування іншомовної компетентності студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» та виявити ключові труднощі, потреби й перспективи вдосконалення освітньої підготовки.

2. Іншомовна комунікативна компетентність у контексті сучасних підходів: змістовна характеристика та методологічне осмислення

У сучасному освітньому просторі, який активно інтегрується у світовий науково-методичний контекст, питання формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту розглядається як стратегічно важливий напрям професійної підготовки. Нагромаджений у вітчизняній освітній теорії та спортивній практиці науковий доробок створює ґрунтовну основу для вивчення теоретичних, методичних і прикладних аспектів цієї проблематики в межах компетентнісного підходу.

Значну увагу науковці приділяють вивченню *специфіки формування іншомовної комунікативної компетентності у студентів нефілологічних спеціальностей*. Зокрема, у працях Н. Костенко, М. Галицької, І. Кухти, В. Чорнобай та ін. обґрунтовано доцільність міждисциплінарного підходу до навчання іноземної мови як інструменту фахової комунікації у спортивному середовищі. Вчені акцентують на важливості практико-орієнтованих моделей мовної підготовки з опорою на фахову термінологію та ситуаційне моделювання.

У контексті *структурного аналізу іншомовної комунікативної компетентності фахівця фізичної культури і спорту* суттєвий внесок зроблено Т. Чернюк, Л. Безкоровайною, О. Гантом, Я. Маликом. Вони висвітлюють складові цієї компетентності (мовну, дискурсивну, соціокультурну, стратегічну)

та пропонують дидактичні механізми її інтеграції у професійну підготовку майбутніх педагогів фізичного виховання.

Актуальні тенденції *професійної підготовки тренерів у міжмовному та міжкультурному середовищі* стали предметом дослідження М. Данилка, а також авторського колективу науковців – М. Дутчака, М. Василенка та ін. Їхні роботи підкреслюють необхідність адаптації освітніх програм до умов міжнародного освітньо-спортивного співробітництва, де володіння іноземною мовою є не лише професійною потребою, а й чинником конкурентоспроможності.

Цінні підходи до *персоніфікації процесу формування іншомовної комунікативної компетенції* розкрито в працях К. Касярум і С. Максименка. Вони обґрунтовують необхідність урахування індивідуальних освітніх потреб, стилів навчання, когнітивних та психолінгвістичних особливостей майбутніх фахівців, що особливо важливо в контексті компетентнісного навчання, зорієнтованого на розвиток автономії та саморегуляції здобувачів освіти.

У свою чергу, В. Семиченко та Н. Колісніченко аналізують *проблеми пріоритетності іншомовної підготовки у системі професійної освіти*, вказуючи на необхідність системних змін у змісті та методиках підготовки педагогів, у тому числі – фахівців галузі фізичної культури.

Розвиток професійної компетентності фахівця фізичної культури в ширшому контексті оновлення вищої освіти розкривається у працях таких дослідників, як В. Андрущенко, В. Бондар, Н. Дем'яненко, В. Кремень, Н. Рідей, С. Сисоева та ін. Їхні наукові положення закладають стратегічну базу для модернізації змісту вищої освіти, зокрема – через компетентнісний підхід, інтеграцію ключових, предметних і професійних компетентностей, включаючи іншомовну.

Значний внесок у дослідження *якості професійної підготовки у закладах вищої освіти* зроблено О. Биковською, В. Бобрицькою, О. Васюк, О. Кондуром, О. Матвієнко та ін. Вони наголошують на необхідності створення освітнього середовища, яке стимулює розвиток ініціативності, гнучкості, критичного мислення та здатності до ефективної фахової комунікації.

Дослідження, присвячені *підготовці майбутніх фахівців, здатних до ефективної діяльності у сфері фізичної культури і спорту*, представлені у працях Н. Белікової, М. Василенка, М. Данилевича, Л. Денисової та інших. Вони підкреслюють роль іншомовної комунікативної компетентності як складової інтегральної професійної готовності фахівця, здатного до мобільної взаємодії в умовах трансформацій сучасного спорту.

Теоретико-методичні засади *професійної підготовки у сфері фізичної культури* закладено у працях В. Ареф'єва, В. Іващенко, О. Безкопильного, А. Цьося та інших. Їх дослідження окреслюють дидактичну специфіку фахової

освіти, в яку логічно інтегрується іншомовна підготовка як інструмент професійного розвитку.

Узагальнюючи наукові позиції, можна зробити висновок, що сучасна парадигма підготовки фахівців з фізичної культури та спорту вимагає переосмислення ролі іншомовної комунікативної компетентності як ключової складової професійної компетентності. Однак аналіз теоретичних джерел і практичного досвіду виявляє низку системних суперечностей у сфері іншомовної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури:

Між стандартами та реальністю: існує значний розрив між вимогами національних та міжнародних стандартів до рівня іншомовної компетентності спортивних фахівців і фактичним станом їхньої мовної підготовки у закладах вищої освіти.

Між світовим досвідом та українською практикою: наявність прогресивних світових методик іншомовної підготовки контрастує з відсутністю в Україні необхідних організаційно-педагогічних умов для їх ефективного впровадження.

Між сучасними вимогами та застарілими підходами: актуальна потреба у формуванні іншомовної комунікативної компетентності нового типу суперечить обмеженості методичної бази та недостатньому використанню інноваційних навчальних технологій.

Між міжнародними можливостями та мовними бар'єрами: високий потенціал залучення студентів до міжнародної професійної співпраці стикається з існуючими мовними бар'єрами, які значно обмежують реалізацію цього потенціалу.

Ці суперечності вказують на необхідність переосмислення підходів до іншомовної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та розробки нової моделі навчання, що враховуватиме сучасні виклики глобалізованого освітнього простору.

Вважаємо, що подолання вказаних суперечностей потребує цілеспрямованої модернізації освітніх програм, орієнтованої на реалізацію компетентнісного підходу, формування адаптивного й інноваційного типу професійного мислення та забезпечення готовності фахівців з фізичної культури до ефективної комунікації в полікультурному професійному середовищі.

Слід зауважити, що аналіз наукової літератури свідчить, що «компетентність» – досить складне багатозначне поняття, яке викликає широкі дискусії в науковому світі.

Компетентність – (від лат. Competence – належний, здатний) – міра відповідності знань, вмінь та досвіду осіб певного соціального статусу реальному рівню складності завдань, які вони виконують, і проблем, які вони

вирішують. На відміну від терміну «кваліфікація», компетентність включає, окрім професійних знань і вмінь, які характеризують кваліфікацію, такі якості як ініціатива, співробітництво, здатність працювати в групі, комунікативні навички, вміння вчитися, оцінювати, логічно мислити, відбирати та використовувати інформацію [6].

Проведений аналіз словників та довідкової літератури дозволяє стверджувати, що:

1. Компетентність визначають як обізнаність, можливість робити щось успішно або ефективно, ерудованість, авторитетність, інформованість тощо.

2. Поняття «компетентність/компетентності» вживаються та формується відповідно до ролі, яку виконує індивідум; а також вважається корисним для підвищення продуктивності особистості, коли застосовується для оцінювання, тренування та інших процесів, що стосуються особистості (К. Клімова) [15, с. 33]

3. «Компетентність/компетентності» є ключовими елементами у наступних випадках: високоякісний опис посад, розробка методів та критеріїв відбору працівників; управління продуктивністю освітнього процесу; розробка методів та інструментів оцінювання персоналу; опис процесів оцінювання індивідуальної компетентності та результатів; розробка програм розвитку особистості (Schmidt A., Kunzmann C.).

4. «Компетентність/компетентності» подається як «відчужена від суб'єкта, наперед задана соціальна норма (вимога) до освітньої діяльності учня, необхідна для його продуктивно якісної діяльності в певній сфері, тобто соціально закріплений результат».

У державних освітнянських нормативних документах та документах Євросоюзу наведені такі узагальнені трактування поняття «компетентність/компетентності»:

– «динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти» (Закон України «Про вищу освіту»);

– «здатність особи до виконання певного виду діяльності, що виражається через знання, розуміння, вміння, цінності, інші особисті якості» [13].

Професійна компетентність, за визначенням українських дослідників В. Жигір'я і О. Чернеги, це «інтегральна характеристика ділових і особистісних якостей фахівця, що відбиває не лише рівень знань, умінь і навичок, професійного досвіду, достатніх для досягнення цілей професійної діяльності, але і соціально-моральну позицію особистості» [17, с. 59].

Серед найважливіших загальних компетентностей виділяють знання іноземної мови (Tuning, 2012).

Ми поділяємо наукову позицію І. Ставицької про те, що існує певна різноманітність термінологічних визначень стосовно того, що саме потрібно формувати у студентів закладів вищої освіти на заняттях з іноземної мови, зокрема: «іншомовна компетентність», «професійна іншомовна компетентність», «іншомовна професійна комунікативна компетентність», «іншомовна комунікативна компетентність», «іншомовна професійна компетентність» – це перелік певних визначень які досліджуються науковцями [24, с. 282].

У найбільш загальному вигляді мета навчання іноземній мові майбутніх фахівців фізичної культури та спорту досягається шляхом створення відповідних умов для того, щоб при засвоєнні всіх компонентів змісту навчання дисципліни у закладі вищої освіти спортивного спрямування у студентів сформувались уміння іншомовного спілкування.

Нам імпонує наукова позиція О. Рибальченко про те, що лінгвокраїнознавчий зміст мети полягає в тому, що в процесі навчання іншомовному спілкуванню одночасно забезпечується і вивчення іншомовної культури, що є засобом збагачення духовного світу особистості та передбачає:

- оволодіння знаннями про загальну культуру країни, мова якої вивчається;
- задоволення власного пізнавального інтересу в будь-якій сфері життя країни, мова якої вивчається;
- здобуття знань про мову, яка вивчається, її характерних особливостей, відмінностей від рідної мови [23, с. 77].

Психологічний зміст мети передбачає розвиток:

- мовленнєвих здібностей (фонематичний слух, здатність до імітації, здогадки, логічного викладу думок);
- психічних функцій, зв'язаних з мовленнєвою діяльністю (пам'ять, увага, уява, почуття та емоції);
- певних рис характеру (спостережливість, уважність, емпатія та ін.);
- мотивації до подальшого оволодіння уміннями іншомовного спілкування [23, с. 78].

На підставі авторського аналізу І. Швецової сутність поняття «компетенція» визначається як знання та навички, властиві для певної діяльності. Поняття компетентності значно ширше порівняно з поняттями «знання», «уміння» та «навички», оскільки воно розуміється комплексно та складається з різних компонентів: сукупності знань, умінь та навичок, необхідних для здійснення відповідної професійної діяльності, властивостей

мотивації, ціннісних орієнтирів, готовності до дії, до оцінювання та рефлексії [39, с. 278].

Отже, компетентність – це інтегрована здатність людини успішно діяти в певній сфері діяльності, що поєднує знання, уміння, навички, цінності, досвід та готовність застосовувати їх у практичних ситуаціях.

3. Особливості формування професійної комунікативної компетентності у сфері фізичної культури та спорту

Особливості підготовки компетентного фахівця закріплено у державних документах про освіту, таких як: «Закон України «Про освіту» (2017), «Закон України «Про вищу освіту» (2014), Указ Президента України No 722/2019 «Про цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (2019), Стратегічний план діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року (2024). Формування іншомовної освіти в Україні здійснюється на основі документів Ради Європи – «Загальноєвропейські рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання» (Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment) (2011).

Слід зауважити, що сучасному суспільстві, де зростає значення міжособистісної взаємодії, комунікативна компетентність розглядається як невід’ємна складова професійної підготовки фахівців у різних галузях, зокрема у фізичній культурі та спорті. Специфіка цього напрямку передбачає активну міжособистісну та міжкультурну комунікацію в умовах навчального процесу, тренувальної, змагальної й реабілітаційної діяльності. Професійна комунікативна компетентність фахівця з фізичної культури включає здатність ефективно передавати й отримувати інформацію, підтримувати конструктивний діалог, адаптувати стиль спілкування до потреб аудиторії та контексту, а також володіти спеціалізованою термінологією, необхідною для роботи у професійному середовищі.

Однією з ключових особливостей формування цієї компетентності є багатовекторність комунікації у сфері фізичної культури. Педагог-тренер або вчитель фізкультури щоденно взаємодіє з учнями, колегами, батьками, адміністрацією, лікарями, спортивними організаціями, що потребує гнучких комунікативних стратегій. Крім того, така взаємодія часто відбувається в умовах обмеженого часу, високої емоційної напруги або з використанням невербальних засобів (жести, міміка, пози, голосові інтонації), що підвищує значущість невербальної комунікативної компетентності.

Наступною характерною рисою є залежність ефективності комунікації від ситуаційного контексту. У тренувальному процесі, наприклад, комунікативна взаємодія реалізується у вигляді коротких, чітких, часто імпровізованих

інструкцій, які потребують оперативного сприйняття й виконання. У свою чергу, під час педагогічної взаємодії у шкільному середовищі вчитель має володіти більш розгорнутими комунікативними моделями: вмінням аргументувати, переконувати, моделювати поведінку, формувати позитивну мотивацію учнів. Це вимагає від майбутніх фахівців розвинених соціальних і риторичних навичок.

Особливу увагу слід приділити професійно орієнтованому мовленню. Формування комунікативної компетентності неможливе без володіння специфічною термінологією, яка охоплює знання про анатомію людини, фізіологію, теорію рухової активності, техніку виконання вправ, спортивну медицину, методику викладання. Це визначає необхідність інтеграції фахових дисциплін з мовними практиками – як у рідній, так і в іноземній мовах.

Важливою особливістю є розвиток комунікативної рефлексії – усвідомлення власного стилю спілкування, оцінка його ефективності, здатність адаптувати свою поведінку відповідно до реакцій співрозмовника. Це має особливе значення у випадках взаємодії з учнями з особливими освітніми потребами, або під час роботи з командами, де враховується різний рівень підготовленості, психологічні особливості учасників, тощо.

У контексті зростаючого значення цифрових технологій у спорті й освіті, новим виміром комунікативної компетентності є здатність ефективно здійснювати спілкування в цифровому середовищі. Фахівець має не лише володіти етикетом онлайн-комунікації, а й уміти створювати навчально-методичні матеріали, вести блоги, брати участь у вебінарах, тренінгах, використовувати мобільні застосунки й платформи для зворотного зв'язку з учнями й спортсменами.

Особливої уваги набуває міжкультурна комунікативна компетентність, яка стає дедалі важливішою в умовах міжнародної спортивної співпраці, участі у міжнародних змаганнях, стажуваннях, програмах академічної мобільності. У цьому контексті знання іноземної мови, розуміння культурних кодів інших народів, толерантність, етика комунікації набувають першочергового значення. Для майбутнього вчителя фізичної культури це означає готовність працювати у багатонаціональному колективі, спілкуватися з партнерами з інших країн, представляти власну країну на міжнародному рівні.

Формування професійної комунікативної компетентності потребує комплексного підходу. Його реалізація можлива через:

- впровадження міждисциплінарних курсів (наприклад, «Комунікація в педагогічній діяльності», «Професійне мовлення фахівця з фізичної культури»);
- моделювання типових професійних ситуацій у навчальному процесі (кейси, рольові ігри, тренінги);
- створення умов для мовного занурення та практики;

- використання інтерактивних методів навчання (дебати, інтерв'ю, презентації);
- залучення студентів до реальних комунікативних практик (волонтерство, організація спортивних подій, робота з аудиторією різного віку).

Формування комунікативної компетентності вчителів фізичної культури є одним із ключових напрямів професійної підготовки, що знайшов відображення в низці сучасних наукових досліджень. Так, авторський колектив науковців Г. Грибан, І. Мичка, А. Гарлінська, О. Солодовник, Ю. Чайка, П. Пилипчук і А. Денисовець (2022) розглядає розвиток комунікативної компетентності як невід'ємну складову фахової діяльності вчителя фізичної культури [8, с. 39]. У своєму дослідженні вони наголошують, що ефективне педагогічне спілкування та взаємодія з учнями є критично важливими для досягнення результатів у навчально-виховному процесі. Автори пропонують низку педагогічних умов та методичних підходів, які сприяють розвитку комунікативних навичок у майбутніх фахівців [8, с. 39].

Продовжуючи дослідження зазначеної проблематики, О. Лахтадир, В. Коротя та Т. Совгіря зосереджуються на аналізі специфіки формування комунікативної компетентності саме у студентів, що здобувають спеціальність з фізичної культури. Їхній підхід базується на інтеграції професійного мовлення з педагогічною практикою [19, с. 79]. Автори підкреслюють, що для успішної діяльності в галузі фізичної культури та спорту фахівець повинен не лише володіти фаховими знаннями, а й уміти ефективно їх передавати, вибудовувати педагогічно доцільну взаємодію зі спортивним колективом та учнями. Формування таких умінь вони пов'язують з активним використанням рольових ігор, тренінгів, моделюванням комунікативних ситуацій [19, с. 79].

Теоретико-експериментальний підхід до цієї проблеми розкрито у колективній монографії дослідників І. Маріонди, Е. Сивохоп та В. Товта, які детально аналізують процес формування професійно-особистісних компетентностей фахівця з фізичної культури в контексті занять фізичною підготовкою і спортом. У межах цього підходу комунікативна компетентність розглядається як ключовий компонент особистісного становлення майбутнього фахівця [20, с. 212]. Автори підкреслюють, що розвиток комунікативних навичок має бути тісно пов'язаний з практичними ситуаціями, що моделюють майбутню професійну діяльність, зокрема тренерську, викладацьку чи організаційну [20, с. 212].

Доповнює загальну наукову картину дослідження І. Панасюк, яка акцентує увагу на ролі комунікативного компонента у професійній підготовці студентів галузі фізичного виховання. У своїй роботі вона доводить, що формування комунікативних навичок не може бути відокремленим від загального процесу педагогічної підготовки [22, с. 23]. Автор вказує на важливість створення

ситуацій живого педагогічного спілкування, розвитку емоційного інтелекту та рефлексивних умінь майбутніх учителів, що, в сукупності, забезпечує якісну взаємодію вчителя з учнями, батьками та колегами [22, с. 23].

Узагальнюючи підходи згаданих дослідників, можна зробити висновок, що формування професійної комунікативної компетентності у сфері фізичної культури та спорту має багатовимірний характер і потребує системного підходу. Ефективність цього процесу залежить від поєднання теоретичної мовної підготовки з практичними тренувальними й педагогічними ситуаціями, а також від усвідомленої мотивації студента до особистісного та професійного зростання. Відтак, розбудова освітніх програм, які інтегрують фахову мовну підготовку з професійною діяльністю, є пріоритетним напрямом модернізації вищої спортивної освіти.

У світлі трансформацій, що охоплюють сучасну систему освіти, особливої актуальності набуває необхідність підготовки професійно мобільного та комунікативно гнучкого вчителя фізичної культури (тренера). Такий фахівець має не лише досконало володіти профільними знаннями та методиками, а й бути здатним до міжкультурної взаємодії, комунікації в міжнародному середовищі та постійної адаптації до змін, зумовлених глобалізаційними процесами.

У цьому контексті доцільним є уточнення та наукове осмислення поняття «формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту», що відповідає викликам часу й орієнтоване на підготовку педагога нового покоління – мобільного, інноваційно орієнтованого та здатного ефективно діяти в багатомовному професійному середовищі.

Формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту – це цілеспрямований, поетапний педагогічний процес, спрямований на розвиток у майбутніх учителів фізичної культури здатності до ефективної міжмовної та міжкультурної професійної взаємодії. Цей процес передбачає засвоєння спеціалізованої термінології іноземною мовою, формування продуктивних мовленнєвих навичок, а також розвиток соціокультурної обізнаності, стратегічної комунікативної гнучкості та мовної адаптивності, що є основою професійної мобільності.

Вважаємо, що цей процес передбачає інтеграцію мовних знань з професійно-педагогічними завданнями, застосування інноваційних технологій навчання, розвиток критичного мислення, комунікативної гнучкості та готовності до нових форм професійної активності (зокрема міжнародної співпраці, цифрової взаємодії, участі в інтеркультурних освітніх проєктах).

Особлива увага при цьому приділяється формуванню інноваційного типу мислення у вчителя фізичної культури – здатності генерувати нові ідеї, адаптувати комунікативні стратегії до змінних освітніх і культурних контекстів,

працювати в умовах багатомовного середовища та сприяти розвитку учнів у глобалізованому освітньому просторі.

Отже, професійна комунікативна компетентність у сфері фізичної культури та спорту формується як багаторівнева інтегрована якість, що поєднує мовні, психологічні, соціальні, методичні та культурні компоненти. Її розвиток є необхідною умовою для успішної професійної діяльності майбутніх фахівців, особливо в умовах сучасних освітніх трансформацій і розширення міжнародного співробітництва у сфері спорту.

4. Аналіз труднощів і бар'єрів у формуванні іншомовної компетентності студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»

У сучасних умовах глобалізації та євроінтеграції володіння іноземною мовою є важливою складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Іншомовна комунікативна компетентність дозволяє фахівцеві ефективно взаємодіяти в міжкультурному просторі, орієнтуватися в міжнародному науково-методичному середовищі, брати участь у програмах академічної мобільності, а також використовувати сучасні зарубіжні джерела для удосконалення власної педагогічної майстерності. Проте на практиці процес формування іншомовної компетентності у студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» супроводжується низкою труднощів і бар'єрів, які потребують ґрунтовного аналізу та осмислення.

Один із головних бар'єрів – мотиваційний. У багатьох студентів відсутнє чітке усвідомлення значущості іноземної мови для майбутньої професійної діяльності. На відміну від представників гуманітарних або міжнародних спеціальностей, майбутні вчителі фізичної культури часто сприймають іноземну мову як другорядну дисципліну, що не має прямого зв'язку з їхньою спеціалізацією. Це знижує рівень внутрішньої мотивації до вивчення мови, призводить до формального ставлення до навчання, зменшує зацікавлення в досягненні високих результатів.

Другим суттєвим бар'єром є недостатній рівень мовної підготовки, з яким студенти вступають до закладу вищої освіти. Часто в учнівської молоді спостерігається низький рівень базової граматичної та лексичної компетенції, обмежений словниковий запас, труднощі з аудіюванням і говорінням. Це зумовлено не лише об'єктивними чинниками, такими як різна якість викладання англійської мови в закладах загальної середньої освіти, а й суб'єктивними – браком самостійної роботи, відсутністю мовного середовища та регулярної мовної практики.

Наступною перешкодою виступає специфіка професійної лексики у сфері фізичної культури та спорту. Фахові терміни, пов'язані з анатомією, фізіологією,

методикою викладання фізичних вправ, спортивною технікою, часто не включаються до типових навчальних курсів з іноземної мови. Через це студенти не мають можливості опанувати професійно орієнтовану іншомовну лексику, що необхідна для роботи в міжнародному освітньому або спортивному контексті. А отже, між загальною мовною підготовкою і професійними потребами виникає розрив.

Ще одним викликом є методичні труднощі, пов'язані з обмеженою кількістю спеціалізованих навчальних матеріалів, адаптованих до потреб студентів спортивного профілю. Багато підручників з англійської мови орієнтовані на загальні академічні групи й не враховують специфіки спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)». Також не завжди застосовуються сучасні комунікативні підходи, такі як CLIL (навчання предмета через іноземну мову), що могли б інтегрувати фахові знання з мовною підготовкою.

Крім того, варто враховувати психологічні бар'єри, які часто виникають під час мовної взаємодії. Страх помилок, невпевненість у власних знаннях, негативний досвід спілкування іноземною мовою можуть суттєво знижувати активність студентів на заняттях, обмежувати їхню участь у діалогах, обговореннях, рольових іграх. Це, своєю чергою, гальмує розвиток навичок усного мовлення – ключового компонента комунікативної компетентності.

Окремо слід відзначити організаційні труднощі, серед яких – обмежена кількість годин, відведених на вивчення іноземної мови в навчальному плані, а також відсутність належної позааудиторної мовної практики. Іншомовне середовище в більшості українських університетів є умовним або взагалі відсутнім, що ускладнює природне засвоєння мови та формування навичок спонтанного мовлення.

Аналіз труднощів і бар'єрів у процесі формування іншомовної компетентності студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» дозволяє зробити висновок про необхідність системного оновлення підходів до мовної підготовки. Йдеться про активізацію мотиваційної складової, посилення практичної орієнтації навчального процесу, упровадження інтегрованих методик, створення умов для мовної практики в професійно значущих ситуаціях. Подолання зазначених бар'єрів є запорукою формування сучасного, конкурентоспроможного вчителя фізичної культури, здатного до ефективної професійної діяльності в умовах багатомовного й багатокультурного освітнього простору.

Отже, нами глибоко й системно висвітлює основні труднощі у формуванні іншомовної комунікативної компетентності. Проте для ще більшого поглиблення аналізу, можна додати декілька додаткових бар'єрів і чинників, які не були згадані, але мають суттєвий вплив у сучасних умовах:

Культурно-комунікативні бар'єри. У сучасному освітньому процесі важливо не лише знати мову, а й розуміти соціокультурний контекст, у якому ця мова функціонує. Студенти часто не знайомі з культурними особливостями англомовного середовища, спортивним етикетом у міжнародному контексті, специфікою спілкування на офіційних змаганнях, що ускладнює адекватне розуміння й використання мови. Відсутність досвіду міжкультурної комунікації призводить до невпевненості й помилок у мовному поведінковому коді.

Недостатня інтеграція ІКТ у мовну підготовку. Попри доступ до великої кількості цифрових інструментів, багато студентів не вміють ефективно їх використовувати для самостійного розвитку іншомовної компетентності. Причини – відсутність цифрової грамотності, нерозвинені навички роботи з онлайн-платформами, а також фрагментарне використання ІКТ у навчальному процесі. Невикористання потенціалу мобільних застосунків, симуляцій, віртуальних тренажерів, фахових подкастів англійською мовою – втрата важливих освітніх можливостей.

Відсутність системи оцінювання професійно орієнтованої іншомовної компетентності. Більшість форм контролю в ЗВО зосереджені на загальній мовній підготовці. Це не дозволяє об'єктивно оцінити рівень сформованості фахових комунікативних навичок, зокрема вміння проводити інструктаж англійською, коментувати фізичні вправи, брати участь у спортивних обговореннях тощо. Таким чином, формується розрив між навчальною оцінкою та реальними професійними потребами.

Недостатня підготовка викладачів до реалізації компетентнісного підходу в мовному навчанні студентів спортивного профілю. Викладачі іноземної мови часто не мають досвіду або достатньої методичної бази для викладання фахової лексики фізкультурного спрямування. Це ускладнює створення предметно-мовного середовища, впровадження CLIL-методик, розробку кейсів, що відображають специфіку діяльності вчителя фізичної культури. Потреба в підвищенні кваліфікації викладачів у цьому напрямі є очевидною.

Низький рівень академічної мобільності студентів спортивного профілю. Хоча міжнародні програми обміну є доступними, студенти фізичного виховання рідко беруть у них участь через мовний бар'єр, невідповідність програм, відсутність підтримки з боку адміністрацій факультетів. Втрата досвіду міжкультурної взаємодії позбавляє майбутніх учителів можливості вийти за межі локального професійного простору.

Фрагментарність впровадження міждисциплінарного підходу. Іншомовна компетентність часто формується відокремлено від фахової підготовки, без міжпредметних зв'язків. Наприклад, студенти вивчають граматику без інтеграції

лексики з анатомії, техніки спортивних рухів, педагогіки спорту, що знижує практичну цінність мовної підготовки й мотивацію до навчання.

Вважаємо, що ці додаткові аспекти поглиблюють уявлення про чинники, що впливають на ефективність формування іншомовної комунікативної компетентності у студентів фізкультурного профілю. Їх урахування дозволяє підвищити наукову обґрунтованість дослідження та зробити практичні рекомендації більш цілісними й відповідними до реальних освітніх викликів.

5. Використання інформаційно-комунікаційних технологій, сервісів і платформ у процесі формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту

Сучасна парадигма професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту дедалі більше орієнтується на інтеграцію інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в освітній процес. Це зумовлено не лише потребою діджиталізації освіти, а й необхідністю формування ключових професійних компетентностей, зокрема – іншомовної комунікативної, яка є невід’ємною складовою успішної фахової діяльності в глобалізованому спортивному середовищі.

ІКТ відкривають широкі можливості для підвищення якості іншомовної підготовки студентів, зокрема у фаховому контексті, де мова йде про засвоєння специфічної термінології, що стосується анатомії, фізіології, спортивної техніки, тренерської діяльності, суддівства, фітнесу тощо. У цьому сенсі платформи, онлайн-курси, електронні словники й тренажери сприяють не лише вивченню лексики, але й розвитку навичок усного й письмового мовлення в умовах, наближених до реальної професійної комунікації.

Одним із ефективних інструментів для формування фахової іншомовної компетентності є *використання онлайн-курсів на платформах Coursera, edX, FutureLearn*, де представлені курси з фізичної культури, спортивної медицини, біомеханіки, фітнесу, коучингу англійською мовою. Ці ресурси дозволяють поєднувати вивчення предметного матеріалу з мовною практикою, що відповідає принципам CLIL (Content and Language Integrated Learning).

Також надзвичайно корисними є *спеціалізовані глосарії та термінологічні платформи*, наприклад SportsLexicon чи IATE – InterActive Terminology for Europe, що містять уніфіковані терміни, вживані в міжнародній спортивній практиці. Вони можуть використовуватися як дидактичний матеріал для складання тематичних завдань, тестів, кросвордів, адаптованих текстів для читання з фахової тематики.

У процесі навчання важливу роль відіграють *електронні платформи мовного навчання*, зокрема Duolingo, Quizlet, LingQ, Memrise, які дозволяють

персоніфікувати процес вивчення іншомовної лексики, створювати словники фахових термінів, автоматизувати запам'ятовування та закріплення мовного матеріалу. Особливо ефективним є використання Quizlet у поєднанні з методами гейміфікації – студенти можуть в інтерактивній формі опрацьовувати термінологію, проходити тести та контролювати свій прогрес.

Іншою перспективною практикою є *створення власних цифрових освітніх продуктів*: презентацій, подкастів, відеоуроків або відеоблогів спортивної тематики іноземною мовою. Такий підхід не лише сприяє розвитку продуктивних мовленнєвих навичок, а й стимулює креативність, самоорганізацію та поглиблення професійного контексту іншомовного спілкування.

Сучасні сервіси для *відеоконференцій та цифрової взаємодії* (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams) також відкривають широкі можливості для організації комунікативних тренінгів, дебатів, рольових ігор іноземною мовою, де студент може моделювати типові професійні ситуації: проведення інструктажу перед заняттям, пояснення техніки вправ, обговорення тактики гри тощо.

Окремої уваги заслуговує використання *віртуальних тренажерів*. У деяких міжнародних освітніх проєктах реалізовано розробки, що дозволяють студентам віртуально взаємодіяти у спортивному середовищі з елементами англomовної інструкції. Наприклад, платформи типу *Human Kinetics* або *ELearning for Sport Professionals* забезпечують навчальні модулі, що включають інструкції, відеоаналіз рухів і вправ, все – англійською мовою.

Інтеграція ІКТ у процес формування іншомовної комунікативної компетентності також забезпечує *доступ до автентичних професійно орієнтованих ресурсів*: статей із журналів *Journal of Physical Education and Sport*, *International Journal of Sport Science*, офіційних документів міжнародних федерацій, технічних правил змагань, тощо. Це дозволяє студентам ознайомлюватися з актуальними тенденціями у сфері фізичної культури та спорту мовою оригіналу, що сприяє професійному зростанню.

ІКТ також сприяють *рефлексивному навчанню та самоконтролю*, оскільки інтерактивні сервіси дозволяють відстежувати динаміку засвоєння матеріалу, коригувати навчальні цілі, вибудовувати індивідуальні траєкторії професійно-мовного розвитку. Це особливо важливо для майбутніх учителів фізичної культури, які повинні володіти здатністю до самоосвіти та адаптації в умовах освітніх трансформацій.

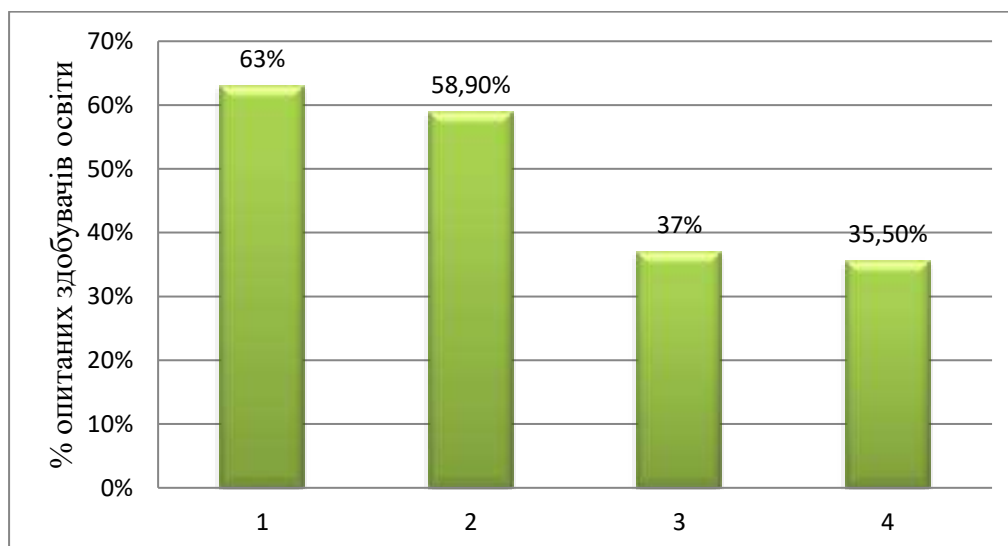
Таким чином, використання інформаційно-комунікаційних технологій, сервісів і платформ у процесі формування іншомовної комунікативної компетентності студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» є не

просто доцільним, а стратегічно важливим кроком. ІКТ забезпечують гнучкість, доступність, мотивацію до навчання, міждисциплінарність і глибоку інтеграцію фахового змісту з мовною практикою. Вони відкривають перед здобувачами освіти широкі можливості для розвитку комунікативної мобільності, професійного зростання та активної участі в міжнародному освітньому і спортивному просторі.

6. Аналіз результатів, статистична обробка, висновки експериментального дослідження

З метою оцінки значення іншомовної комунікації у професійній діяльності вчителя фізичної культури нами було проведено емпіричне дослідження шляхом застосування авторської анкети. За результатами опитування 43 студентів спеціальності «Середня освіта. Фізична культура» III–IV курсів (бакалаврів) Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» було встановлено, що переважна більшість респондентів (60,7%) вважають володіння англійською мовою дуже важливим для майбутньої професійної діяльності, тоді як 22,13% оцінюють його як важливе. Разом ці дві категорії становлять 82,83%, що свідчить про чітке усвідомлення значущості іншомовної підготовки. Лише 10% опитаних вважають це неважливим.

Щодо сфер використання іноземної мови, студенти виділили такі ключові напрямки: відвідування тренінгів та семінарів (63%), участь у міжнародних змаганнях (58,9%), ознайомлення з фаховою літературою (37%) та професійне спілкування з іноземними колегами (35,5%). Цей показник ілюструє рис.1.

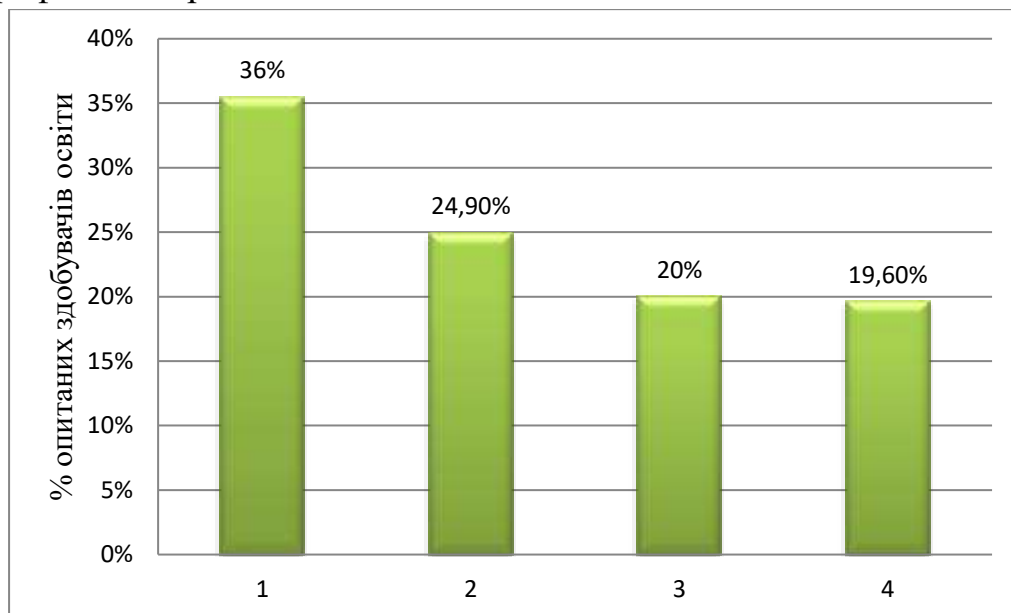


Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис.1. Суб'єктивне ставлення здобувачів освіти щодо сфер використання іноземної мови (%)

Нами з'ясовано, що значна частина респондентів (87,7%) відчуває потребу у вдосконаленні мовних компетенцій для професійного розвитку, а 76,7% готові брати участь у міжнародних заходах, таких як тренінги, семінари чи програми обміну. Однак ефективному опануванню іноземної мови заважають такі чинники: відсутність практики (42,5%), нестача часу (38,12%), нецікаві методики викладання (10%) та низька мотивація (9,38%). Це свідчить про орієнтацію майбутніх фахівців на інтеграцію у глобальний освітній і спортивний простір.

За результатами аналізу анкетування щодо використання цифрових інструментів для вивчення іноземної мови серед педагогів отримано такі дані: 36,05% респондентів зазначили, що використовують цифрові засоби (додатки, онлайн-курси) регулярно; 29,9% – вдаються до них іноді; 20% – ніколи не використовують такі інструменти; 19,6% – не вважають цифрові технології ефективними для мовного навчання. Ці дані візуалізовано на рис.2, які демонструють суттєвий потенціал для подальшого впровадження цифрових рішень у професійний розвиток вчителів.



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис.2. Суб'єктивне сприйняття цифрових засобів навчання іноземної мови серед студентів педагогічних спеціальностей (%)

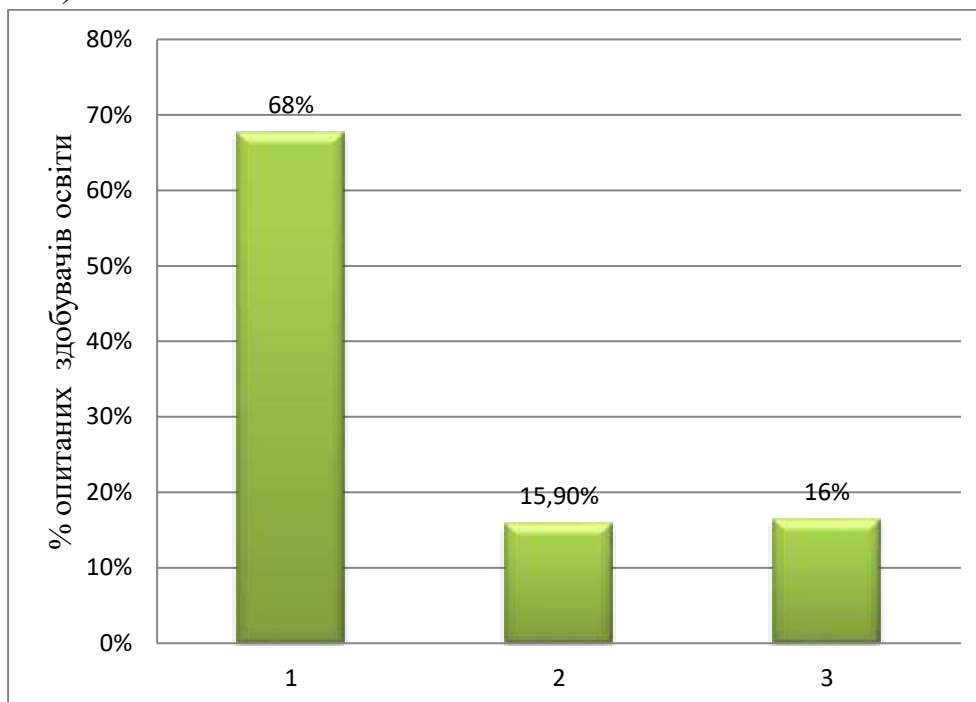
Отримані дані свідчать про те, що понад третини педагогів активно інтегрують цифрові технології у свою практику, тоді як значна частина ще потребує мотивації або навчання для їх ефективного застосування. Це відкриває можливості для організації тренінгів та обміну досвідом.

У ході дослідження думок майбутніх учителів фізичної культури щодо оптимізації викладання іноземної мови в закладах вищої освіти було виявлено низку ключових аспектів, які структуровані за такими напрямками:

1. Організація освітнього процесу

Аналіз відповідей респондентів (n=43) дозволив виокремити такі тенденції:

- 67,7% респондентів оцінюють структуру занять як збалансовану, але вказують на недостатність розмовної практики;
- 15,9% відзначають обмежену тривалість занять, що ускладнює засвоєння матеріалу;
- 16,4% вважають, що надмірна увага до граматики знижує ефективність навчання (рис.3).



Джерело: власне соціологічне дослідження

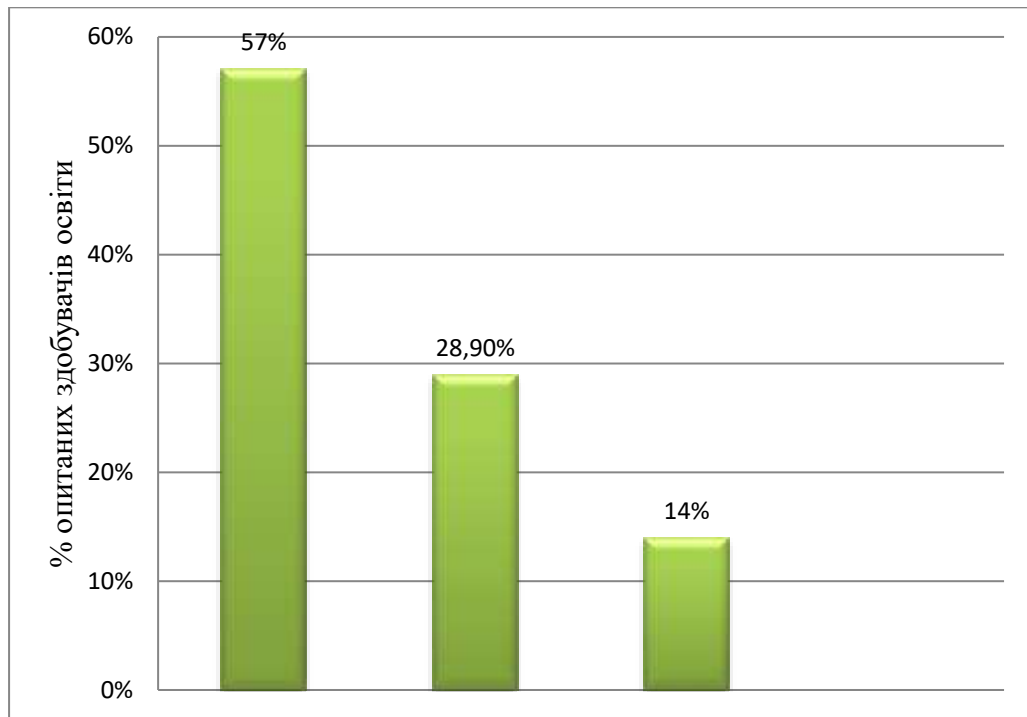
Рис.3 Суб'єктивна оцінка здобувачами освіти організації освітнього процесу з вивчення іноземної мови в коледжі (%)

Ці дані свідчать про необхідність перегляду часового розподілу навчального процесу та інтеграції інтерактивних методів для активізації мовленнєвої діяльності.

2. Кваліфікація викладачів:

Оцінка педагогічного складу виявила такі особливості:

- 57,2% студентів визнають високу експертність викладачів, але зазначають недостатню методичну гнучкість у подачі матеріалу.
- 28,9% респондентів підкреслюють поляризацію педагогічних підходів: поєднання застарілих методів із сучасними практиками.
- 13,9% вказують на проблеми дидактичної ясності при викладі складних лінгвістичних концепцій (рис.4).



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 4. Суб'єктивна оцінка здобувачів освіти якості педагогічного складу викладачів іноземної мови в коледжі (%)

Це підтверджує потребу у: підвищенні методичної майстерності викладачів через тренінги; впровадженні blended-learning для поєднання традиційних та інноваційних технологій; персоналізації навчання з урахуванням рівня підготовки студентів.

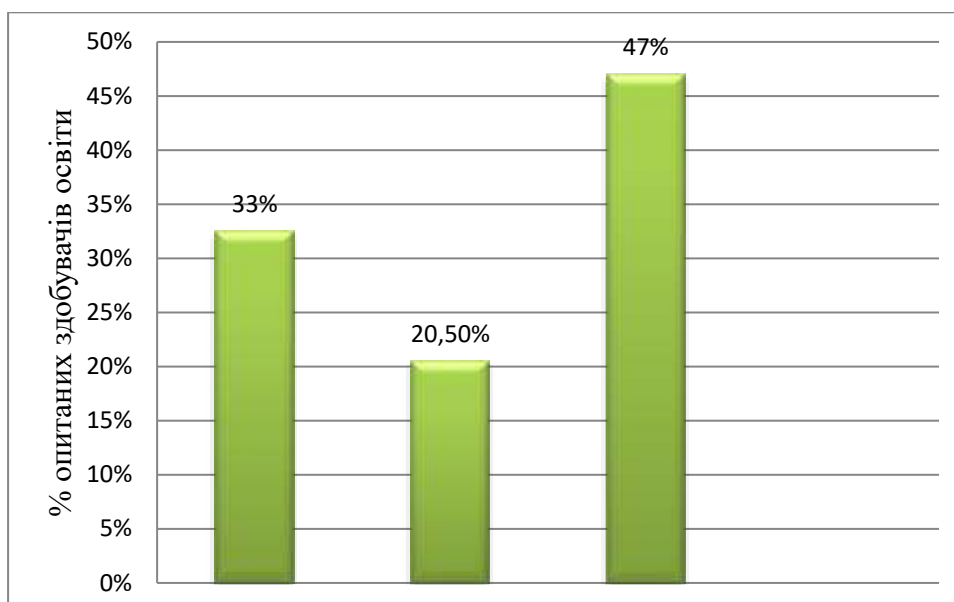
3. Використання сучасних технологій в освітньому процесі:

- 32,5% респондентів констатують переважання традиційних форм навчання (підручники, конспекти) при недостатній кількості інтерактивних завдань;

- 20,5% здобувачів освіти висловлюють потребу у більш активному використанні сучасних цифрових інструментів (онлайн-тести, мовні додатки, мультимедійні матеріали);

- 47,0% студентів позитивно оцінюють досвід окремих викладачів щодо ефективного застосування цифрових технологій у навчанні (рис.5)

Діаграма демонструє значний потенціал для вдосконалення освітнього процесу шляхом: збільшення частки інтерактивних форм навчання; системного впровадження сучасних цифрових ресурсів; узагальнення та поширення позитивного досвіду викладачів-новаторів.



Джерело: власне соціологічне дослідження

Рис. 5. Оцінка студентами рівня використання сучасних технологій у викладанні іноземної мови (%)

Результати проведеного анкетування виявили низку ключових аспектів щодо організації навчального процесу з іноземних мов. Зокрема, аналіз даних дозволив констатувати значний дисбаланс між традиційними та інноваційними методами навчання. Так, 47% респондентів засвідчили переважання пасивних форм роботи (підручники, конспекти) над інтерактивними, що вказує на системну потребу в інтенсифікації використання цифрових освітніх технологій. Окрему увагу привертає факт, що 20,5% опитаних студентів чітко артикулюють потребу в інтеграції сучасних інструментів (онлайн-тестування, мовні додатки, мультимедійні ресурси), що свідчить про сформований запит на цифровізацію навчального процесу. При цьому варто відзначити, що 32,5% респондентів позитивно оцінюють досвід окремих викладачів щодо застосування цифрових технологій, що підтверджує наявність ефективних педагогічних практик, які потребують подальшого впровадження у масову освітню практику.

На підставі отриманих результатів можна виокремити три пріоритетні напрями оптимізації освітнього процесу:

1. Розширення спектру інтерактивних завдань для активізації пізнавальної діяльності.
2. Системне впровадження сучасних освітніх платформ та цифрових інструментів.
3. Організація цілеспрямованих тренінгів для підвищення цифрової компетентності викладацького складу.

Таким чином, проведене дослідження емпірично підтвердило необхідність комплексної модернізації методики викладання іноземних мов шляхом поєднання інтерактивних підходів, цифрових інструментів та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, що відповідає сучасним тенденціям розвитку вищої освіти.

7. Висновки

У результаті проведеного дослідження досягнуто поставленої мети – теоретично обґрунтовано та частково перевірено на практиці засади формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту в умовах закладів вищої освіти. Проведений аналіз літератури, нормативних документів, освітніх програм і емпіричних даних дозволив сформулювати такі *основні висновки*:

1. Аналіз наукових джерел засвідчив актуальність проблеми формування іншомовної комунікативної компетентності у системі професійної підготовки вчителів фізичної культури. Виокремлено сучасні підходи до організації мовного навчання у закладах вищої освіти: компетентнісний, особистісно орієнтований, діяльнісний, міждисциплінарний і цифрово-мобільний. Підкреслено важливість інтеграції мовної підготовки з фаховим змістом.

2. Розкрито сутність і структуру іншомовної комунікативної компетентності в контексті професійної діяльності вчителя фізичної культури, до якої включено: мовленнєву, дискурсивну, соціокультурну, стратегічну та фахово-термінологічну компоненти. Компетентність розглядається як інтегрована якість, що формується на перетині мовних, педагогічних і культурно-комунікативних знань та вмінь.

3. Виявлено низку бар'єрів у процесі формування іншомовної компетентності студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», серед яких: низький рівень мотивації, обмежена базова мовна підготовка, нестача фахової термінології, відсутність адаптованих навчальних матеріалів, психологічні труднощі, організаційні та культурно-комунікативні бар'єри. Ці чинники вимагають системного оновлення підходів до організації навчального процесу.

4. Запропоновано авторське, науково обґрунтоване визначення поняття «формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту», яке враховує вимоги до інноваційного типу вчителя - мобільного, міждисциплінарного, здатного до ефективної комунікації в багатомовному освітньому середовищі.

5. Обґрунтовано ефективність використання ІКТ, цифрових сервісів і платформ для покращення якості мовної підготовки. Доведено, що залучення до освітнього процесу мобільних додатків, інтерактивних тренажерів, онлайн-

курсів, термінологічних глосаріїв і мультимедійних матеріалів сприяє активному засвоєнню фахової лексики та розвитку продуктивних навичок професійного спілкування іноземною мовою.

6. Результати емпіричного дослідження, проведеного методом анкетування студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», підтвердили як високий рівень зацікавленості у володінні іноземною мовою, так і наявність певних труднощів у її практичному використанні. Це вказує на потребу вдосконалення змістового, організаційного та методичного забезпечення мовної підготовки в контексті професійної діяльності.

Проведене дослідження підтвердило багатовимірність проблеми формування іншомовної комунікативної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту, а також виявило низку напрямів, які потребують подальшого теоретичного обґрунтування та практичного вдосконалення.

У цьому контексті **перспективними** видаються такі наукові пошуки:

1. Розробка моделей інтегрованого навчання фахових дисциплін та іноземної мови (CLIL-підхід) з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителя фізичної культури. Це включає створення навчально-методичних комплексів, контент-модулів, симуляційних кейсів для роботи в умовах міжмовного середовища.

2. Дослідження цифрової грамотності майбутніх вчителів фізичної культури як умови ефективного використання інформаційно-комунікаційних технологій у мовній підготовці. Особливу увагу варто приділити аналізу взаємозв'язку між рівнем цифрових компетентностей і результатами оволодіння фаховою термінологією іноземною мовою.

3. Оцінювання сформованості іншомовної комунікативної компетентності у студентів спортивного профілю: розробка відповідних критеріїв, індикаторів та інструментів діагностики, які враховують особливості професійного мовлення, ситуативність комунікації та міжкультурні аспекти.

4. Вивчення впливу академічної мобільності, міжнародних стажувань та освітніх обмінів на розвиток іншомовної компетентності студентів фізичної культури. Актуальним є моніторинг змін у комунікативних навичках після участі у програмах Erasmus+, Study Visits, міжнародних літніх школах тощо.

5. Формування міжкультурної толерантності та комунікативної гнучкості у процесі професійної підготовки, що особливо важливо для майбутніх вчителів, які взаємодіятимуть з учнями з різним культурним бекґраундом та у полікультурному освітньому середовищі.

6. Аналіз педагогічної взаємодії викладачів іноземної мови та викладачів фахових дисциплін у закладах вищої освіти: виявлення ефективних моделей

співпраці, перешкод і можливостей для створення міждисциплінарного середовища, що підтримує розвиток іншомовної професійної компетентності.

7. Удосконалення методичної підготовки викладачів іноземної мови до роботи зі студентами спортивного профілю, зокрема через підвищення кваліфікації, методичні тренінги, залучення до професійних спільнот викладачів CLIL-формату.

8. Упровадження інноваційних педагогічних технологій (гейміфікація, змішане навчання, мобільне навчання, мікролекції тощо) у процес формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури та оцінювання їх ефективності.

Список літератури:

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.
2. Андрущенко В. П., Зязюн І. А., Кремень В. Г. та ін. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: монографія. Київ: Наукова думка, 2003. 853 с.
3. Атамась О. А. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2015. 23 с.
3. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2012. 45 с.
4. Бібік Н. М., Овчарук О. В. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ: К.І.С., 2004. С. 111.
5. Вороніна Д. А. Зміст та структура іншомовної комунікативної компетентності сучасних фахівців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 8. С. 17–20.
6. Вступне слово до Проекту Тьюнінг – гармонізація освітніх структур у Європі. Внесок університетів у Болонський процес. Tuning Project. European Commission, 2020. 108 с. URL: https://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/documents/General_Brochure_Ukrainian_version.pdf (дата звернення: 02.04.2025).
7. Галицька М. М. Складові комунікативної компетентності студентів вищих навчальних закладів. *Освітологічний дискурс*. 2017. Вип. 2(10). С. 39–48.
8. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2022. № 4(149). С. 43–46. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149)) (дата звернення: 02.04.2025).
9. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Львів, 2018. 533 с.

10. Денисенко Н. Г., Найт Н. Ф. Європейський досвід дуальності у перспективах розвитку національної вищої освіти. *Інновації у вищій школі в контексті інтернаціоналізації освіти*: колективна монографія. Луцьк: Луцький НТУ, 2019. С. 104–123.
12. Жигір В. І., Чернега О. А. Професійна педагогіка : навч. посібник / за ред. М. В. Вачевського. Київ: Кондор-Видавництво, 2012. 59 с.
13. Загальноєвропейські Рекомендації з мовної освіти: вивчення, викладання, оцінювання / наук. ред. укр. вид. С. Ю. Ніколаєва. Київ: Ленвіт, 2003. 273 с. URL: http://www.khotivnkv.edukit.kiev.ua/Files/downloads/zagalnoyevrop_rekom.pdf (дата звернення: 12.05.2025).
14. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2012. 440 с.
15. Клімова К. Я. Теорія і практика формування мовнокомунікативної професійної компетенції студентів нефілологічних спеціальностей педагогічних університетів : монографія. Житомир: ПП «Рута», 2010. 560 с.
16. Костенко Н. І. Особливості формування іншомовної комунікативної компетентності у студентів ВНЗ нефілологічних спеціальностей. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2012. Вип. № 5. С. 86–89.
17. Куликовський С. Генеза поняття «компетентність» у європейській та українській педагогічній науці. *Людинознавчі студії: Зб. наук. праць ДДПУ ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка*. 2014. № 29. Ч. 1. С. 92–103.
18. Кухта І. В. Іншомовна компетентність у контексті формування комунікативної культури студентів у процесі вивчення іноземної мови. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2010. Вип. № 4. С. 27–32.
19. Лахтадир О. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Комунікативна компетентність фахівця фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доп. XVI Міжнар. наук.-метод. конф. Київ: Нац. авіац. ун-т, 2021. С. 79–81. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/55956> (дата звернення: 02.12.2024).*
20. Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Товт В. А. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: монографія. Ужгород: АУТДОР-ШАРК, 2016. 212 с.
21. Миронець Д. К. Зміст формування іншомовної комунікативної компетентності особистості в сучасних умовах. *Імідж сучасного педагога*. 2018. Вип. № 6. С. 73–76.
22. Панасюк І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до застосування тренінгів у навчальному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2009. 23 с.
23. Рибальченко О. Іншомовна комунікативна компетентність як пріоритетний напрям професійної підготовки майбутнього педагога. *Теоретичні й прикладні проблеми сучасної філології*. 2020. Вип. 10(2). С. 70–79.
24. Ставицька І. В. Іншомовна компетентність: місце дефініції у термінологічному полі сучасних наукових суджень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. Вип. № 4. С. 280–286.
25. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.

26. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 3. С. 19–23. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2009_3_7. (дата звернення: 12.03.2025).
27. Чернюк Т. Сутність і структура іншомовної комунікативної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту. *Витоки педагогічної майстерності*. 2017. Вип. 19. С. 358–363.
28. Чорнобай В. Г. Іншомовна комунікативна компетентність для сучасного майбутнього фахівця. *Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 5–6 берез. 2021 р. Київ, 2021. С. 95–97.
29. Швецова І. В. Іншомовна компетентність: педагогічні та лінгвістичні аспекти. *Нова філологія*. 2021. № 83. С. 276–281. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Novfil_2021_83_4 (дата звернення: 02.04.2025).

Розділ 6

ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ МОРАЛЬНОЇ ТРАВМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Chapter 6

SUPPORT PROGRAMS FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS IN OVERCOMING THE EFFECTS OF MORAL TRAUMA DURING WAR

Марія Козігора⁸

Mariia Kozihora

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9597-952X>

e-mail: MariaKosihora1992@i.ua

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15636047>

Анотація. У сучасних умовах війни моральна травма набуває особливої актуальності, ставши однією з ключових проблем, що впливають на психічне здоров'я та соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Моральна травма характеризується порушенням внутрішніх моральних цінностей і глибоким внутрішнім конфліктом, що виникає внаслідок зіткнення особистих переконань із травматичними подіями та їх наслідками. Важливо розуміти особливості цього явища в контексті війни, адже воно має відмінності від інших видів психотравм і потребує спеціалізованих підходів у дослідженні та подоланні.

У роботі розглянуто теоретико-методологічні засади, що дозволяють всебічно аналізувати поняття моральної травми та її прояви. Особливу увагу приділено контексту застосування цього поняття саме до здобувачів вищої освіти, які перебувають у стані підвищеного ризику через воєнні події, а також до педагогів, чії професійні обов'язки супроводжуються моральним і емоційним навантаженням. Важливим аспектом є розгляд моральної травми в професійній діяльності вчителів, які зазнають додаткових стресів, що можуть впливати на якість освітнього процесу і психологічний клімат у закладах освіти. Усвідомлення цих факторів допомагає розробити більш ефективні програми підтримки, спрямовані як на здобувачів освіти, так і на вчителів. Запропоновані програми психологічної підтримки у подоланні моральної травми під час війни орієнтовані на відновлення внутрішнього морального балансу, формування адаптивних стратегій поведінки та посилення внутрішніх ресурсів особистості. Вони включають комплекс заходів, що інтегруються у освітній процес і створюють безпечне, підтримуюче середовище, де здобувачі освіти можуть отримати необхідну допомогу та знизити негативний вплив стресових факторів.

Ключові слова: моральна травма, здобувачі вищої педагогічної освіти, внутрішні моральні переконання, моральні цінності, педагогічна діяльність, психоемоційна підтримка, програми допомоги та самопомоги.

⁸ Марія Козігора. PhD за спеціальністю психологія, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Mariia Kozihora. PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of General Pedagogy, Psychology, and Primary Education Methodology KZVO "Lutsk Pedagogical College" of the Volyn Regional Council

Abstract. In the current conditions of war, moral trauma becomes especially relevant, emerging as one of the key issues affecting the mental health and social adaptation of higher education students. Moral trauma is characterized by a violation of internal moral values and a deep internal conflict arising from the clash between personal beliefs and traumatic events along with their consequences. It is important to understand the specifics of this phenomenon in the context of war, as it differs from other types of psychological trauma and requires specialized approaches for research and overcoming it.

The work examines the theoretical and methodological foundations that allow for a comprehensive analysis of the concept of moral trauma and its manifestations. Special attention is given to the context of applying this concept specifically to higher education students who are at increased risk due to wartime events, as well as to educators whose professional duties involve moral and emotional burdens. An important aspect is the consideration of moral trauma in the professional activities of teachers who experience additional stress that may affect the quality of the educational process and the psychological climate in educational institutions. Awareness of these factors helps to develop more effective support programs aimed at both students and teachers. The proposed psychological support programs for overcoming moral trauma during the war focus on restoring internal moral balance, developing adaptive behavioral strategies, and strengthening personal internal resources. They include a set of measures integrated into the educational process, creating a safe and supportive environment where students can receive the necessary assistance and reduce the negative impact of stress factors.

Keywords: moral injury, higher education students, internal moral beliefs, moral values, teaching activity, psycho-emotional support, assistance and self-help programs.

1. Вступ

Війна розглядається не лише як форма збройного конфлікту між державами чи ідеологічними утвореннями, але й як масштабне соціогуманітарне явище, що спричиняє глибокі трансформації в життєдіяльності суспільства та особистісному просторі індивіда. Її наслідки виходять далеко за межі безпосередніх бойових дій, проникаючи в повсякденну реальність, структури соціальної взаємодії, колективну та індивідуальну свідомість. Особливо вразливою категорією населення в умовах військових конфліктів виступає молодь, яка перебуває на етапі активного соціального, емоційного та професійного становлення. Студентська спільнота, як специфічна соціальна група, стикається з множинними ризиками, серед яких – втрата близьких осіб, вимушена міграція, деструкція звичних форм соціального буття, порушення базових відчуттів безпеки, передбачуваності та життєвої стабільності.

Процес здобуття вищої освіти в умовах воєнного стану супроводжується необхідністю поєднання навчально-професійної діяльності з доланням психологічних криз та екзистенційних викликів. В контексті цих трансформацій особливого значення набуває феномен моральної травми – специфічного виду психологічної травми, що виникає внаслідок глибокого конфлікту між внутрішніми моральними переконаннями особистості та екстремальними умовами соціального середовища. На відміну від класичної психологічної

травми, що зазвичай асоціюється із загрозою життю чи фізичній цілісності, моральна травма детермінована етичними порушеннями, що зачіпають уявлення особистості про добро, справедливість, гідність і людяність.

До джерел моральної травматизації можуть належати як безпосереднє включення в аморальні або травмуючі події (свідчення жорстокості, несправедливості, втрати гуманістичних цінностей), так і непряма участь, зокрема – спостереження за стражданням інших або неможливість діяти відповідно до власних етичних принципів. У студентської молоді наслідки моральної травми можуть проявлятися у вигляді зниження академічної мотивації, емоційного вигорання, апатії, втрати сенсу діяльності, відчуження від освітнього процесу, а також у порушеннях соціальної взаємодії та кризі ідентичності.

У цьому контексті система вищої освіти постає не лише як освітній простір, а й як інституція, що має виконувати підтримувальну та реабілітаційну функцію. Це обумовлює необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм психосоціальної підтримки, спрямованих на подолання наслідків моральної травматизації студентства. Такі програми мають включати елементи психоемоційної стабілізації, розвитку навичок саморефлексії, формування резилієнтності, морального осмислення травматичного досвіду та забезпечення безпечного, емпатійного середовища. Їх ефективність можлива лише за умови міждисциплінарного підходу, що інтегрує досягнення психології, педагогіки, соціальної роботи та етики.

2. Теоретико-методологічні засади дослідження поняття моральної травми

Витоки вивчення моралі беруть початок ще в античній філософській традиції. Зокрема, Платон розглядав моральні вчинки як такі, що сприяють благу індивіда та відповідають його особистим інтересам. Ідея взаємозв'язку між моральністю та особистісною вигодою була ним запозичена у попередників і розвинута в рамках власної філософської системи. На переконання Платона, поведінка набуває раціонального та морального змісту лише за умови, якщо вона обґрунтована внутрішніми переконаннями особистості та її індивідуальними прагненнями.

Одним із перших мислителів, який здійснив розмежування об'єктивних та суб'єктивних складових морального вчинку, зокрема мотиву та самої дії, був Демокріт. У своїх міркуваннях щодо моральної поведінки він наголошував на необхідності аналізу узгодженості між внутрішнім наміром і зовнішнім проявом дії. На його переконання, справжня моральність можлива лише за умови, коли вчинки особистості відповідають її внутрішнім переконанням і ціннісним

установкам. Виходячи з цього, Демокріт вважав єдність мотиву та дії ключовим критерієм моральності.

У випадках, коли індивідуальна поведінка, зумовлена особистими потребами чи пристрастями, вступає в суперечність із ustalеними соціальними нормами, філософ рекомендував керуватися розсудливістю та самостриманістю. Він підкреслював роль соціальних регуляторів – зокрема сорому та обов'язку – як чинників, через які розум впливає на емоційно-пристрасну сферу особистості. У цьому контексті сором розглядався Демокрітом як механізм моральної саморегуляції, що спрямовує поведінку індивіда до суспільно схвалених норм і форм діяльності.

З позиції сучасної етичної та психологічної науки ця ідея має особливу значущість, оскільки саме почуття сорому нині розглядається як один із ключових афективних механізмів, що лежить в основі морального болю й емоційних страждань, зумовлених явищем моральної травми [9, с. 109].

У філософському вченні Сократа моральність ототожнюється зі знанням, оскільки, за його переконанням, етична поведінка ґрунтується на усвідомленому раціональному виборі. Він наголошував на необхідності критичного осмислення моральних норм і правил поведінки, підкреслюючи, що справжня доброчесність є результатом діяльності розуму. Серед ключових чеснот мислитель виділяв стриманість як здатність контролювати пристрасті, мужність як внутрішню силу долати загрози, та справедливість як дотримання як божественних, так і людських приписів [11, с. 146].

Вивчення моралі традиційно фокусувалося на аналізі універсальних моральних принципів, абстрактних етичних ідеалів, а також на логіці прийняття рішень, що ґрунтується на формальних нормативних системах і їхніх наслідках. Проте, з часом ця перспектива зазнала трансформацій, зокрема під впливом досліджень А. Біасі, який акцентував увагу на необхідності практичного підходу до розуміння моральності.

Науковець підкреслював, що мораль не може бути зведена виключно до абстрактного міркування, адже в своїй суті вона проявляється через конкретні дії. На його думку, хоча більшість дослідників визнає, що моральність має бути оцінена через поведінкові прояви, мало хто обмежується лише зовнішнім спостереженням за вчинками. Моральна поведінка, як він зазначав, є багатогранним феноменом, у якому інтегруються емоційні переживання, сумніви, моральні запитання, судження й рішення. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення взаємозв'язку між моральним мисленням (етичним пізнанням) та моральною активністю як ключової проблеми дослідження морального розвитку [12, с. 30].

На думку М. Nill, моральність слід розуміти як форму поведінки, орієнтовану на взаємодію з іншими людьми, яка передбачає вияв поваги до їхніх інтересів і добробуту. Дослідник наголошує, що уявлення про моральність подібного змісту були притаманні мислителям попередніх епох, навіть попри відсутність у їхньому лексиконі чітко окреслених понять на позначення моралі чи моральних норм. Згідно з його тлумаченням, уявлення про моральність формувалися на основі нормативних вимог політичних і соціальних спільнот, які закріплювали обов'язок кооперативної та соціально орієнтованої поведінки, заснованої на взаємоповазі. При цьому правові системи виконували функцію регуляторів, що визначали пріоритетні інтереси, які мають бути враховані в суспільній взаємодії [24].

І. Zigon вважає, що мораль – це тип поведінки або автоматична, нерелфлексивна установка, яка є частиною повсякденного соціального життя. З його позиції, мораль полягає у тому, щоб сформувані в собі певні зразки дій, що допомагають відрізнити себе від інших людей. Дослідник розглядає етику як спосіб повернення до звичного способу існування. Тому мораль можна описати як природні, невимушені тілесні реакції, а етична поведінка – як свідомі та виняткові дії, що передбачають відмову від неморальних звичок [30, с. 17].

Моральне «Я» – це оцінка людиною власної моральності в конкретний момент часу, яка може змінюватися. Більшість людей прагнуть бачити себе моральними та вважають мораль важливою складовою своєї особистості. Тому вони постійно ставлять собі запитання, чи відповідають їхні вчинки моральним стандартам, і порівнюють свою реальну поведінку або стан із власним ідеалом моралі. За словами С. Zhong та інших, коли фактична поведінка не відповідає цим ідеалам, запускаються механізми моральної компенсації. Якщо люди відчують, що їхня поведінка або внутрішній стан не відповідають їхньому моральному ідеалу, вони прагнуть відновити своє моральне «Я», яке опиняється під загрозою. У таких випадках виникає психологічний дискомфорт, який спонукає їх до моральних дій, спрямованих на зміцнення та відновлення власного морального «Я» [29, с. 75].

Мораль неможлива без наявності моральної свідомості, яка виступає фундаментальною основою усвідомлення етичних норм і цінностей. У цьому контексті Ю. Табарчук визначає моральну свідомість як специфічний психічний конструкт, що характеризується складністю своєї організації та багаторівневою структурою. Він підкреслює, що моральна свідомість має чітко визначені рівні та форми, які відображають різні аспекти усвідомлення і переживання моральних норм, починаючи від емоційного сприйняття і закінчуючи раціональним осмисленням моральних принципів. Така складна психологічна структура дозволяє індивіду інтегрувати соціальні норми і цінності в особисту

систему орієнтирів, формуючи цим самим основу для морального саморегулювання та прийняття етичних рішень у різноманітних життєвих ситуаціях. Таким чином, моральна свідомість виступає ключовим чинником у процесі формування моральної поведінки і становлення особистості як морального суб'єкта [8, с. 505].

L. Kohlberg розглядає моральне міркування як основу формування моральної поведінки, при цьому наголошуючи, що наявність етичних роздумів не завжди гарантує відповідну етичну поведінку. Він поділяє моральну свідомість на три послідовні рівні розвитку, які починають формуватися з раннього дитинства і продовжують еволюціонувати протягом усього життя.

Перший рівень – доморальний (4-13 років). Моральні судження дітей базуються на практичних правилах і наслідках, керуються зовнішніми чинниками, такими як страх покарання або винагорода. Перший підетап (4-10 років) характеризується орієнтацією на слухняність і покарання: діти дотримуються правил через страх перед покаранням і сприймають їх як обов'язкові. Другий підетап (10-13 років) пов'язаний із розвитком індивідуалізму, коли моральна оцінка враховує особисту вигоду та домовленості між людьми.

Другий рівень – конвенційний (13-20 років) – охоплює період, коли правила і соціальні норми сприймаються як справедливі та обов'язкові, а поведінка мотивується бажанням отримати схвалення і підтримати гармонійні стосунки. Перший підетап цього рівня – орієнтація на міжособистісні стосунки, коли моральність пов'язана з бажанням бути хорошим в очах інших. Другий підетап – орієнтація на підтримку соціального порядку, що передбачає повагу до законів і обов'язків задля стабільності суспільства.

Третій рівень – постконвенційний (від 20-25 років) – характеризується тим, що моральна поведінка базується на внутрішніх цінностях і особистих переконаннях, незалежних від зовнішніх норм. Перший підетап цього рівня – орієнтація на суспільний договір, за яким правила є результатом домовленостей і можуть змінюватися. Другий підетап – орієнтація на універсальні етичні принципи, коли рішення приймаються на основі совісті, гуманності і справедливості, навіть якщо вони суперечать чинним законам [20, с. 53].

Теоретичні дослідження показують, що емоції провини та сорому тісно пов'язані з моральною поведінкою. На відміну від базових емоцій, ці так звані «вторинні» афекти вважаються проявами більш складних внутрішніх переживань, які не завжди можна виявити через зовнішню невербальну поведінку. Особливість провини та сорому полягає в їхній самоосудній природі: вони виконують функцію саморефлексії, спрямовуючи осуд не назовні, а на себе, і сигналізують про моральні відхилення не іншим, а самому індивіду [28, с. 345].

Проаналізувавши поняття «мораль» і «моральність», можна зробити висновок, що мораль передусім виявляється у поведінці людини, зумовленій зовнішніми вимогами та соціальними нормами, тоді як моральність – це внутрішній імпульс діяти згідно з особистими переконаннями, совістю та вільною волею. Саме ця відмінність є ключовою для розуміння моральної травми. Подібний підхід простежується і в працях інших науковців.

У ситуаціях, коли людина переживає травматичний стрес, її психіка вдається до застосування психологічних захисних механізмів – особливих способів опрацювання емоцій, які допомагають зменшити вплив негативного досвіду на свідомість. У складних життєвих обставинах ці захисні реакції можуть закріплюватися, ставати стійкими й не завжди ефективними для розв'язання проблеми. Дослідники підкреслюють, що під впливом сильного стресу такі механізми часто перетворюються на пасивну форму втечі від реальності, а іноді – набувають патологічного характеру. Унаслідок цього окремі люди виявляються неспроможними самотійно впоратись із пережитим досвідом і потребують фахової психологічної підтримки.

Іншим ключовим методологічним аспектом дослідження, що безпосередньо стосується розв'язання етичних дилем як джерела моральної травми у контексті моральних суджень і розвитку, є теорії моральної самосвідомості. В. Саковська трактує моральну самосвідомість як основний двигун особистісного розвитку, підкреслюючи її тісний зв'язок із почуттям обов'язку, вольовими якостями характеру та моральною поведінкою. Вона виділяє три ключові механізми моральної самосвідомості: саморефлексію, самоствавлення та саморегуляцію [7, с. 378].

Саморефлексія – це здатність людини усвідомлювати себе у світі, свої почуття, думки, переживання, звички та поведінку, а також шукати більш ефективні способи для власного досвіду й саморозвитку. Простими словами, це процес, коли особистість відображає себе у різних аспектах за допомогою психічних механізмів. Завдяки саморефлексії людина може контролювати своє мислення, критично оцінювати ситуації, аналізувати власні вчинки, приймати правильні рішення і таким чином розвиватися особистісно [6, с. 32].

За Н. Драгіндою, самоствавлення – це здатність особистості оцінювати власне «Я», що включає такі компоненти, як самоповага, самоцінність, самооцінка, самоприйняття, а також самозвинувачення. Для підтримки позитивного самоствавлення важливо приймати в етичних дилемах ті рішення, які зміцнюють цей внутрішній образ [1, с. 31].

Ще одним важливим механізмом моральної самосвідомості є саморегуляція – процес, у якому особистість керує своєю поведінкою, спираючись на самопізнання та емоційно-ціннісне ставлення. Він охоплює всі

етапи: від мотивації до оцінки отриманих результатів. Психологічна саморегуляція виконує кілька ключових функцій, серед яких забезпечення життєдіяльності, підтримка здоров'я та збереження працездатності. У цьому процесі людина планує свою активність, ставить цілі і прагне їх досягти. Головним завданням саморегуляції є зменшення напруження, яке виникає під час стресових ситуацій і їхніх наслідків [4, с. 59].

Таким чином, мораль як філософське, етичне та психологічне явище має глибокі історичні корені й багатовимірну природу, що виявляється у взаємодії між внутрішніми переконаннями особистості, соціальними нормами та конкретною поведінкою. Починаючи з античної філософії, мислителі – такі як Платон, Сократ і Демокріт – акцентували увагу на ролі внутрішніх мотивів, розуму, самостриманості та сорому як основі морального вибору. Сучасні дослідження, зокрема роботи А. Blasi, М. Nill, J. Zigon та інших, розширюють розуміння моралі як феномену, що проявляється не лише через раціональне осмислення, а й через емоційні переживання, соціальну взаємодію та особистісну ідентичність. Ключову роль у моральному розвитку відіграє моральна свідомість – складна багаторівнева структура, що забезпечує інтеграцію етичних норм у внутрішній світ людини та формує базу для саморегуляції. У цьому контексті мораль виступає не лише як система правил, а як жива динамічна система переживань, рішень і дій, спрямованих на підтримку цілісного морального «Я». Теорія морального розвитку L. Kohlberg демонструє, що формування моральної поведінки є поступовим процесом, у якому індивід переходить від зовнішньо зумовленої до внутрішньо обґрунтованої етики, де моральні принципи стають результатом особистого вибору та переконань.

3. Поняття моральної травми та контексти застосування поняття

Дослідження моральної травми набуває все більшого поширення як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Це зумовлено зростанням кількості ситуацій, що негативно впливають на психічне здоров'я людини. Сучасні події в Україні висувають особливі вимоги до психологічної науки. У період воєнних дій як військові, так і цивільні особи потрапляють у надзвичайні та безпрецедентні обставини. Травматичний вплив може бути як безпосереднім, так і опосередкованим, наприклад, коли особа стає свідком таких подій. У результаті виникають глибокі психологічні наслідки: сильний страх, тривожність, а також моральна та психічна травма.

Моральна травма – це науковий термін, що описує когнітивно-емоційні реакції, які можуть виникати у відповідь на події, що суперечать особистим моральним або етичним принципам. Згідно з поглядами W. Nash та колег, моральна травма може виникнути не лише внаслідок участі у таких подіях, а й

коли людина стає їх свідком, якщо ці ситуації суперечать її ціннісним установкам. На відміну від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який офіційно визнаний у DSM-5, моральна травма не розглядається як окремий психічний розлад. Разом із тим, аналіз теоретичних джерел свідчить про відсутність єдиного визначення цього явища. Однак більшість науковців описують моральну травму як синдром, що проявляється у формі почуття провини, нав'язливих переживань та самозвинувачення. Найчастіше вона виявляється серед військових, які виконують бойові завдання та перебувають у стані тривалого стресу [23, с. 646].

Вивчення феномену моральної травми бере свій початок із кінця ХХ століття, коли американський психіатр J. Shay вперше ввів цей термін у науковий обіг у своїй відомій праці «Ахіллес у В'єтнамі: бойова травма та знищення характеру». Основною ідеєю його дослідження була проблема інтеграції військовослужбовців у мирне суспільство після повернення з війни. J. Shay наголошував, що подібні труднощі були актуальними ще за часів Троянської війни, коли такі герої, як Одисей та Ахіллес, переживали внутрішню кризу, спричинену зрадою з боку влади чи близького оточення. Саме тема зради є ключовою у працях науковця, адже, на його думку, вона виступає одним із основних чинників ризику розвитку моральної травми.

У науковому дискурсі моральна травма найчастіше аналізується як особливий тип бойової психічної травми. Дослідники розглядають її у трьох основних контекстах: по-перше, як наслідок зіткнення з непередбачуваними, нестандартними та критичними ситуаціями; по-друге, як результат зради з боку вищого керівництва; і по-третє, як внутрішній конфлікт, що виникає внаслідок зради власних моральних переконань. Згодом J. Shay запропонував концептуальне визначення моральної травми як психологічної травми, що виникає в ситуації великого ризику, коли людина зазнає зради з боку фігури, яка має для неї авторитет [26, с. 182].

В. Litz розглядає моральну травму як стан, що виникає через неможливість запобігти або здійснення дій, які суперечать глибоко вкоріненим моральним переконанням та очікуванням особистості. На його думку, у центрі моральної травми завжди лежить негативна подія чи вчинок, що порушує загальноприйнятий кодекс поведінки або уявлення про те, що є «правильним» і «неправильним». Такий травматичний досвід може бути наслідком як власних дій людини, так і дій інших осіб. Виникнення моральної травми пов'язане з внутрішнім конфліктом, що розгортається між моральними принципами особистості та її реальною поведінкою. Однак цей конфлікт і подальший емоційний дистрес розвиваються лише за умови усвідомлення особою того, що її вчинки суперечать її власним етичним нормам. У результаті це призводить до

посилення почуття провини, сорому та глибокого внутрішнього дискомфорту. [22, с. 695].

Е. Jones підкреслює, що потенційно морально травматична ситуація відрізняється від традиційної етичної дилеми. Якщо в етичній дилемі людина обирає між двома морально виправданими, але взаємовиключними варіантами і при цьому зберігає свободу вибору, то у випадку моральної травми, зокрема у військовому контексті, особа часто відчуває себе безсилою перед обставинами. Разом із тим, згідно з результатами сучасних досліджень, релігійні переконання та духовність виявляють позитивний зв'язок із посттравматичним зростанням і негативний – із симптомами ПТСР. Це дає підстави розглядати їх як потенційні захисні чинники у подоланні моральної травми [18, с. 127].

А. Harwood-Gross та її колеги вважають, що моральна травма має насамперед соціальний характер, оскільки тісно пов'язана із системою суспільних оцінок і суджень. Вона особливо яскраво виявляється в процесі повернення колишніх учасників бойових дій до мирного життя та інтеграції в цивільне середовище. Дослідники наголошують, що у випадку моральної травми доречніше говорити не про лікування в традиційному розумінні, а про цілеспрямовані інтервенції, які враховують соціальний контекст і підтримують адаптацію особистості [17, с. 14].

У своїх дослідженнях моральної травми R. Chesnut виокремлює два ключові джерела її виникнення: це або власні вчинки (як дії, так і бездіяльність), що суперечать моральним цінностям, або дії інших осіб, свідком чи жертвою яких стає людина. Наукові дані свідчать, що ветерани, які пережили моральну травму, часто стикаються з порушенням соціального функціонування, що проявляється у депресивних станах, тривожності, симптомах ПТСР, суїцидальних думках і складнощах у міжособистісних стосунках [13, с. 587].

R. Brock і L. Lettini підкреслюють, що моральні переживання зазвичай з'являються вже після того, як симптоми ПТСР зменшуються настільки, що людина здатна сформулювати цілісне уявлення про свій травматичний досвід. Емоції відіграють важливу роль у формуванні моральної свідомості, однак доти, доки особа не зможе відтворити події у логічній та зв'язній послідовності, вона не зможе їх повноцінно осмислити. Лише коли мозок інтегрує травматичну подію до особистої життєвої історії, стає можливим її моральне осмислення – за умови здатності одночасно розмірковувати про етичні цінності та переживати співчуття.

На думку Е. Dombo та її колег, моральна травма – це не просто «рана», що загострюється через психологічний страх, а радше глибока травма душі, пов'язана з переживанням втрати, сорому, провини або жалю. Такий тип травми має більше спільного з екзистенційним ураженням, коли моральна основа

особистості зазнає настільки руйнівного впливу війни чи інших важких подій, що внутрішня цілісність, моральність або духовне благополуччя втрачають свій первісний стан і вже не можуть бути відновлені у попередньому вигляді [15, с. 197].

Здійснивши аналіз досліджень провідних науковців про моральну травму, можемо зробити такі узагальнення (таблиця 1):

Таблиця 1

Концептуальні межі поняття «моральна травма»

№ з/п	Автор	Поняття моральної травми
1	J. Shay	Моральна травма виникає як наслідок зради з боку авторитетної особи у ситуації високого ризику; пов'язана з порушенням довіри та внутрішніх переконань.
2	B. Litz	Це нездатність запобігти або вчинити дію, що суперечить глибоким моральним переконанням. Виникає як через власні дії, так і через дії інших осіб, що викликають внутрішній конфлікт, провину, сором.
3	K. Drescher та ін.	Моральна травма може виникнути як через спостереження за насильством, так і через особисту участь у ньому; підкреслюється специфіка професійної підготовки військових та конфлікт між діями на війні та моральними переконаннями.
4	J. Jinkerson	Особливий тип травми, що супроводжується почуттям провини, екзистенційною кризою та втратою довіри, який виникає внаслідок участі в діях, що суперечать моральним переконанням, навіть якщо ці дії відповідають бойовим правилам.
5	R. Chesnut	Джерела моральної травми – це власні вчинки або дії інших осіб. Вона впливає на духовність, пошук сенсу, соціальне благополуччя, може викликати депресію, ПТСР, суїцидальні думки.
6	R. Brock & L. Lettini	Моральні питання постають після послаблення симптомів ПТСР, коли людина здатна інтегрувати травматичну подію у свою біографію та осмислити її в контексті моральних цінностей і співчуття.
7	E. Dombo та ін	Моральна травма – це травма душі, пов'язана з втратою, соромом, провинною чи жалем. Вона має екзистенційний характер і може зруйнувати моральну цілісність та духовне благополуччя людини до невідновного стану.

Таким чином, дослідження моральної травми в сучасній психології набуває особливого значення через збільшення кількості травматичних подій, зокрема в умовах воєнних дій, що суттєво впливають на психічне здоров'я як військових, так і цивільних осіб. Моральна травма розглядається як складне когнітивно-емоційне явище, що виникає у відповідь на події, які суперечать особистим моральним та етичним цінностям людини. Вона відрізняється від

класичного ПТСР, проте є пов'язаною з глибокими внутрішніми конфліктами, почуттям провини, сорому та деморалізації.

Науковці наголошують, що моральна травма має різні причини: зрада з боку авторитетів, внутрішні конфлікти через суперечність дій і моральних переконань, а також спостереження або участь у насильницьких діях.

4. Моральна травма в контексті професійної діяльності вчителя

Професійна діяльність вчителя є складним багатогранним процесом, що вимагає не лише високої фахової компетентності, а й значної психологічної стійкості, емоційної витривалості та здатності до морального саморегулювання. У контексті сучасних соціальних та культурних трансформацій, а також з огляду на численні виклики, що стоять перед освітою, професія педагога часто супроводжується інтенсивним емоційним та моральним навантаженням. Зокрема, вчителі регулярно стикаються з ситуаціями, які ставлять під сумнів їхні особисті моральні цінності та етичні норми професійної поведінки. Ці обставини можуть призводити до виникнення моральної травми – специфічного психоемоційного стану, що виникає в результаті переживання внутрішніх конфліктів, пов'язаних із порушенням власних моральних переконань або з досвідом зради та несправедливості.

Моральна травма у педагогічній діяльності є відносно новою, але надзвичайно важливою темою досліджень, оскільки вона безпосередньо впливає на психологічне благополуччя вчителя, його професійну ефективність та здатність підтримувати здорові міжособистісні стосунки в колективі та з учнями. В умовах посилення соціально-психологічного тиску, зростання кількості конфліктних та кризових ситуацій у освітньому середовищі, а також підвищених вимог до педагогічної діяльності, дослідження моральної травми набуває особливої актуальності. Адже невирішені моральні дилеми, тривалі почуття провини, сорому чи безпорадності можуть призводити до емоційного вигорання, зниження мотивації, професійної дезадаптації і навіть звільнення з професії.

J. Curriger та його команда досліджували морально травматичний досвід, характерний для педагогів у Сальвадорі. Вони відзначають, що окрім типових професійних ризиків, вчителі стикаються з іншими психологічними травмами, які суттєво впливають на розвиток ПТСР та професійного вигорання. Моральна травма у вчительській професії може виникати як через власні вчинки або бездіяльність колег, так і через спостереження за стражданнями дітей та негативними наслідками, а також через відчуття несправедливості в роботі. Часте повторення таких травматичних ситуацій є серйозним тривожним сигналом для фахівців і може заважати ефективній роботі педагогів, а іноді й призводити до їх звільнення [14, с. 24].

L. Keefe-Perry, M. Levinson та B. Litz запропонували актуальність моральної травми для державної освіти в США через морально складний та особливий характер середовища, в якому працюють вчителі та етично не простих вчинків, які їм потрібно робити. Зокрема, M. Levinson стверджує, що вчителі часто опиняються в ситуаціях, в яких вони змушені встановлювати справедливість, але водночас в яких ці справедливі дії не є можливими. Ця нездатність діяти справедливо є типом моральної поведінки, яка спричиняє моральну травму.

L. Keefe-Perry висуває припущення, що моральна травма може бути широко поширена серед вчителів державних шкіл у США. У зв'язку з важким соціальним становищем, кризами, розривом між расовими та економічними досягненнями, політикою нульової терпимості до порушення дисципліни, вчителі зіштовхуються з «щоденною боротьбою між бажанням відчувати себе частиною системи, яка створює добро у світі, та переконливими доказами протилежного» [18, с. 128].

E. Sugrue зазначає, що окрім психологічного стресу, моральна травма може призвести до зниження співчуття, виникнення проблемної поведінки та неетичних рішень, вигоряння та остаточного виходу із професії. Важливим є те, що наявність моральних образ серед педагогів свідчить про те, що певні аспекти освіти є несправедливими та аморальними. Моральна травма у вчителів – це не індивідуальна психологічна проблема, а скоріше соціальна, що відображає зраду моралі та цінностей суспільства.

Мета дослідження E. Sugrue полягала в тому, щоб дослідити ступінь і фактори, пов'язані з моральною травмою серед професіоналів у сфері освіти (12-річна школа, K-12). В експериментальному дослідженні взяли участь усі працівники професійно-ліцензованого неадміністративного персоналу, які контактують з учнями, включаючи вчителів, шкільних соціальних працівників, шкільних психологів, консультантів, логопедів, фізіотерапевтів, ерготерапевтів та шкільних медсестер. Результати показали рівні моральної травми подібні до тих, які зазнають і військовослужбовці та ветерани. Кореляційний аналіз виявив, що досвід моральної травми був пов'язаний з почуттям провини, докорами сумління, виснаженням та наміром покинути професію. Лінійний регресійний аналіз показав, що вчителі, які працюють у бідних, сегрегованих школах, значно частіше піддаються виникненню моральної травми [27, с. 43].

Результати дослідження S. Farouk свідчать про те, що вчителі початкової школи відчують провину, коли вважають себе відповідальними, але не завжди заслуговують на звинувачення, за певний негативний моральний результат, який може бути в межах навчального чи виховного процесу в школі. При детальному розгляді почуття провини, яке, за словами вчителів, вони відчують по

відношенню до своїх учнів, стало очевидним, що найважливішою причиною виникнення цього почуття є те, що вони не достатньо виявили турботу про своїх учнів, як того потребувала ситуація (наприклад, не достатньо підтримали у навчанні, або засмутили учнів власними діями). Окрім цього вчителі можуть відчувати провину, не знаючи реальну причину для звинувачення себе. Ця випадкова або необґрунтована провина переважно пов'язана з тим, що шкільний процес, необхідна система оцінювання завжди передбачає ситуації, у яких вчитель може засмутили учнів, не повністю задовольнити їхні потреби в досягненні через об'єктивні причини тощо. У таких стосунках неможливо виключити можливість переживання почуття провини в різні періоди професійної діяльності вчителя і в різних ситуаціях, оскільки саме турбота і співпереживання іншій людині, викликає у нього/неї почуття провини. І лише менша турбота може суттєво зменшити таке почуття, а це, як стверджується, не є легким вибором для вчителів, які хочуть не лише навчити, а й виховувати учнів [16, с. 491].

Дистанційне навчання має певні плюси в такій ситуації (можливість постійного спілкування з однолітками в онлайн, вчителями, безперешкодне навчання, тримання навчальної інформації та її самостійний пошук), але є й мінуси – учні можуть забагато часу проводити в інтернет-середовищі, переглядати руйнівного для психіки фото та відео, що може спровокувати моральну травму. Також, як зазначає Л. Засекіна, система дистанційного оцінювання під час віддаленого навчання не завжди є об'єктивною, що може збільшувати незадоволення учнів й загострювати комплекс провини у вчителів. Окрім цього варто зазначити, що вчителі, як і більшість українців, отримали додаткову травму, пов'язану з емоційним дистресом внаслідок соціальної ізоляції. Адже карантинні обмеження пандемії плавно переросли в дистанційні форми навчання внаслідок війни. Таким чином, емоційний дистрес внаслідок неповної взаємодії з учнями поєднується з переживанням постійного травматичного стресу під час військового конфлікту, відчуттям безпеки не лише за власне життя, й за безпеку учнів [2, с. 41].

О. Федій стверджує, що відповідно до вимог сучасності, перед закладом освіти постає питання щодо вихованості своїх учнів. У кожному віковому періоді виділяють дев'ять складових якостей особистості: знати, вміти, любити, дружити, працювати, боротися, берегти, допомагати та творити. Ці якості вбирають у себе багато моральних якостей, якими учні повинні володіти [10, с. 4].

Н. Paul, M. Erickson та С. Walker, досліджуючи особливості моральної травми у працівників вищої освіти застосовували концепцію моральної травми, яка була вперше сформульована J. Shay і описує психологічний стан, що виникає

внаслідок порушення чи зради особистих моральних принципів, особливо у складних, кризових ситуаціях. Застосування цього поняття до сфери вищої освіти дозволяє глибше зрозуміти специфіку психоемоційних викликів, з якими зіткнулися працівники освіти у період пандемії.

Для збору даних автори використали змішану методику, поєднавши кількісний аналіз опитування з якісним аналізом відкритих відповідей співробітників британських університетів. Результати опитування демонструють, що значна частина респондентів відчували моральні труднощі через те, що їхні дії під час пандемії суперечили власним етичним переконанням. Багато учасників дослідження визнали, що вони діяли всупереч своїм моральним цінностям, що свідчить про високий рівень внутрішнього конфлікту. Водночас, більшість не отримували належної підтримки з боку адміністрації своїх установ, а також відчуття зради з боку керівництва. Ще більше учасників вважали, що уряд країни нехтував інтересами сектору вищої освіти, що додатково погіршувало їхній моральний стан.

Якісний аналіз коментарів учасників виявив п'ять ключових тем, які окреслюють сутність моральної травми у цій професійній сфері. По-перше, це відсутність ефективного лідерства, що проявлялася у недостатці уваги до реальних потреб співробітників і їхнього здоров'я, а також у непослідовних та нерідко суперечливих управлінських рішеннях. По-друге, багато працівників відчували зраду через брак підтримки і відчуття ігнорування їхніх потреб з боку керівництва. По-третє, респонденти зазнавали тиску повернутися до очного навчання без належних гарантій безпеки, що створювало додатковий стрес і внутрішній конфлікт. По-четверте, вони відчували відсутність турботи про їхнє фізичне і психічне здоров'я з боку органів управління. І, нарешті, у п'ятій темі було зафіксовано сильні емоційні наслідки моральної травми: відчуття провини, сорому, тривоги і гніву, які в сумі негативно впливали на психічний стан і продуктивність працівників.

Автори роблять акцент на тому, що моральна травма має системний характер і пов'язана не лише з індивідуальними переживаннями, а й із структурними проблемами управління в освітній системі. Вони наголошують на важливості колективних заходів і змін в організаційній культурі для відновлення довіри та підтримки персоналу. Зокрема, критикуються вузько індивідуалізовані стратегії допомоги, такі як тренінги з підвищення резиліентності, які не враховують глибинних системних причин моральної травми [25, с. 985].

Робота С. Lissman присвячена дослідженню феномену моральної травми серед вчителів, які працюють у складних соціальних та професійних умовах. Авторка розглядає моральну травму як результат конфлікту між професійними цінностями вчителя та реаліями, з якими він стикається в освітньому процесі,

зокрема в умовах недостатньої підтримки, соціальної нерівності та системних проблем у школі. Для збору даних дослідження використано якісний підхід, що базується на глибинних інтерв'ю з вчителями, які працюють у школах із високим рівнем соціальних викликів. Авторка аналізує індивідуальні наративи, у яких учасники висловлюють почуття розчарування, безсилля, а іноді й морального болю через суперечності між їхніми уявленнями про ідеальну педагогічну практику і реальністю, в якій вони змушені працювати. Вчителі описують ситуації, де вони змушені приймати рішення, які не завжди відповідають їхнім етичним стандартам через обмеження системи, відсутність ресурсів або політику школи.

Результати дослідження показують, що моральна травма в педагогічній діяльності часто виникає через відчуття зради – як з боку системи освіти, так і відсутності підтримки з боку адміністрації та колег. Вчителі також наголошують на тому, що вони часто опиняються в ситуаціях, коли не можуть ефективно допомогти своїм учням через соціальні та економічні бар'єри, що веде до глибокого розчарування і внутрішнього конфлікту. Цей стан викликає тривогу, емоційне виснаження і зниження мотивації до роботи, що може негативно вплинути на якість викладання та загальний психологічний стан педагогів.

Авторка підкреслює, що моральна травма не є лише індивідуальним переживанням, а має системний характер і є наслідком структурних проблем у системі освіти, зокрема недостатньої уваги до професійних та емоційних потреб вчителів, а також соціальної нерівності, що впливає на умови навчання. Науковиця наголошує на необхідності комплексного підходу до підтримки педагогів, який включає не тільки індивідуальні психологічні інтервенції, а й зміну організаційної культури, покращення лідерства, а також впровадження політик, що знижують соціальні та економічні бар'єри для учнів і вчителів [21, с. 519].

Таким чином, професійна діяльність вчителя є надзвичайно складною і багатогранною, вимагаючи не лише фахової компетентності, а й високої психологічної стійкості, емоційної витривалості та здатності до морального саморегулювання. У сучасних умовах соціальних і культурних змін, посилення соціально-психологічного тиску та складних викликів у сфері освіти педагогічна праця нерідко супроводжується інтенсивним емоційним і моральним навантаженням, що може призводити до виникнення моральної травми. Цей психоемоційний стан зумовлений внутрішніми конфліктами, пов'язаними з порушенням особистих моральних переконань або відчуттям несправедливості, і безпосередньо впливає на психологічне благополуччя вчителя, його професійну ефективність і здатність підтримувати здорові стосунки в колективі та з учнями.

Дослідження різних авторів вказують на те, що моральна травма у педагогів виникає як через власні вчинки чи бездіяльність, так і через спостереження за стражданнями учнів чи несправедливістю в роботі. Вчителі часто опиняються в ситуаціях, коли їхні дії суперечать їхнім моральним цінностям, або ж вони відчують, що не можуть вчинити справедливо, що призводить до глибокого внутрішнього конфлікту. Цей стан посилюється через соціальні та економічні проблеми в навчальному середовищі, відсутність підтримки з боку адміністрації та складні умови праці, що стає фактором емоційного вигорання, зниження мотивації і навіть звільнення з професії.

Особливу актуальність тема моральної травми набуває в контексті кризових ситуацій, зокрема під час воєнного конфлікту, коли педагогам доводиться працювати в умовах соціальної ізоляції, дистанційного навчання та постійного стресу через загрозу безпеці. Такі умови посилюють почуття провини, сорому та безпорадності, а також підвищують ризик професійної дезадаптації.

Важливо зазначити, що моральна травма у вчителів є не лише індивідуальною проблемою, а має системний характер і відображає глибші структурні проблеми в освітній системі, включно з недостатньою увагою до психоемоційних потреб педагогів, несправедливістю в організації навчального процесу, соціальною нерівністю і відсутністю ефективного лідерства.

5. Програми психологічної підтримки здобувачів освіти у подоланні моральної травми під час війни

Сучасні реалії, зокрема збройний конфлікт на території України, суттєво вплинули на всі сфери життя суспільства, включаючи систему освіти. Особливої уваги в цих умовах потребують здобувачі освіти, які внаслідок пережитих подій можуть зазнати моральної (психологічної) травми. Втрата близьких, вимушене переселення, руйнування звичного способу життя, постійне відчуття небезпеки – ці фактори негативно позначаються на психоемоційному стані дітей та молоді, ускладнюють їхнє навчання, соціалізацію та особистісний розвиток.

Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах війни стає не лише актуальною, а й необхідною складовою освітнього процесу. Її метою є подолання наслідків моральної травми, відновлення емоційної рівноваги, формування навичок саморегуляції та забезпечення психічного здоров'я дітей і молоді. У зв'язку з цим особливої значущості набуває розробка та впровадження цілісних програм психологічної підтримки, які враховують вікові, індивідуальні та соціальні особливості здобувачів освіти.

На думку Н. Кoenig та його дослідницької команди, найбільш ефективним підходом у роботі з наслідками моральної травми, посттравматичного стресового

розладу (ПТСР), депресії та хронічного болю є духовно-орієнтована когнітивно-процесуальна терапія. Результати досліджень показали, що у людей із сильними духовними переконаннями рівень психологічної стійкості (резильєнтності) зростає на 50-70%. Подібні висновки були отримані й у дослідженнях серед ветеранів із залежністю від психоактивних речовин: ті, хто мав чітко окреслені духовні орієнтири та вів духовно насичене життя, рідше поверталися до повторного лікування. До таких проявів духовного життя дослідники зараховують релігійні переконання, практику молитви, участь у духовних обрядах тощо. Також простежується суттєвий зв'язок між релігійною вірою та посттравматичним зростанням особистості.

Найрезультативнішою формою допомоги вважається духовно-інтегрована когнітивно-процесуальна терапія, структура якої передбачає такі сесії: вступ до теми моральної травми й обґрунтування доцільності духовного підходу; аналіз значення подій через призму духовності; виявлення та активізація духовних ресурсів; розвиток ціннісних орієнтирів, усвідомлення, співпереживання; подолання духовного дистресу; підтримка емпатії та пошук шляхів вирішення проблем; прощення та формування нових переконань; укріплення самооцінки; дослідження питань влади, контролю та внутрішніх суперечностей; розбудова глибоких міжособистісних зв'язків; досягнення внутрішньої безпеки й сприяння посттравматичному зростанню [19, с. 147].

Хоча, згідно з результатами досліджень, релігійність суттєво полегшує подолання моральної травми, сприяє збереженню сенсу життя та допомагає уникнути духовної кризи й ослаблення віри, запропонована терапевтична модель має низку обмежень. По-перше, ефективність духовно-орієнтованої когнітивно-процесуальної терапії наразі не підкріплена достатньою доказовою базою – автори дослідження здебільшого наводять описові кейси, уникаючи результатів повноцінного експериментального впровадження програми. По-друге, ця терапевтична методика не охоплює роботу з глибинними негативними переконаннями, що супроводжують моральну травму, зокрема почуттями сорому, провини та так званим «синдромом уцілілого», який часто спостерігається серед цивільного населення в умовах війни в Україні [3, с. 167].

Пропонуємо для розгляду програми, побудовані на духовно-інтегрований когнітивно-процесуальній терапії, які можна використати для психологічної підтримки здобувачів освіти у подоланні моральної травми під час війни.

1. Онлайн ресурс самодопомоги «Дорога до себе».

У межах дослідження було організовано та проведено 16 групових занять, спрямованих на психологічну підтримку осіб, які пережили травматичні події. Важливою особливістю цих зустрічей став онлайн-формат, що забезпечив доступ до участі для людей з різних регіонів, незалежно від їхнього фізичного

місцезнаходження. Такий формат не лише розширив можливості взаємодії, а й дозволив нам апробувати цифрові інструменти підтримки, що стало основою для подальшої розробки онлайн-ресурсу самодопомоги для військових і цивільних осіб, які постраждали внаслідок війни.

Дослідницька робота, спрямована на подолання моральної травми, спричиненої впливом травматичних подій на особистість, відбувалася поетапно: 1) етап підготовки; 2) надання психологічної допомоги через групові заняття; 3) створення онлайн-ресурсу для самопідтримки в умовах воєнного стану. Робота із розробки онлан-ресурсу проводилась під час написання дисертаційного дослідження на тему «Психологічні особливості прояву моральної травми під час воєнного конфлікту» та складником комплексної науково-дослідної теми державного замовлення «Моральна травма та моральне зцілення учасників бойових дій: нейрокогнітивні кореляти та психологічні інтервенції» (0122U000945).

Під час організації та проведення групових занять ми дотримувалися низки важливих принципів, які забезпечили ефективність та етичність роботи. Перш за все, дотримувався принцип добровільної участі – ми виходили з переконання, що справжня психологічна допомога можлива лише тоді, коли людина сама виявляє бажання бути залученою до процесу, без будь-якого примусу. Також важливим був принцип конфіденційності: після початку роботи групи нові учасники не долучалися, а кожен учасник зобов'язувався не розголошувати інформації, яка могла б ідентифікувати інших – дозволялося говорити про процес, проте без згадування імен, прізвищ чи будь-яких особистих даних.

Значну увагу ми приділяли принципу активної взаємодії: кожен учасник мав можливість бути почутим, взяти участь в обговореннях, виконанні вправ і розборі ситуацій. Така залученість була необхідною умовою ефективної групової роботи, адже лише взаємодія і підтримка з боку інших дають змогу глибше усвідомити власні переживання. Крім того, ми керувалися принципом доступності та послідовності – теми занять відповідали запитам, озвученим учасниками на етапі первинного діагностування, а матеріал подавався у логічній послідовності та у формі, зрозумілій для всіх.

Одним з основоположних у нашій роботі був також принцип «тут і тепер» – під час обговорень увага зосереджувалася на актуальних переживаннях і ситуаціях, що мали значення саме в момент зустрічі. Це дозволяло зосередитись на реальному емоційному досвіді та сприяло його проживанню й осмисленню. Нарешті, ми підкреслювали важливість щирості та відкритості у спілкуванні: відверта розмова допомагає не лише виявити власні почуття, а й створює умови для взаємної підтримки, коли учасники надихаються прикладом один одного.

Завдяки дотриманню цих принципів вдалося створити безпечне, підтримувальне середовище, в якому учасники могли віднайти ресурси для внутрішнього відновлення та подолання наслідків моральної травми, спричиненої війною.

Відповідно до загальновизнаних принципів організації групової терапевтичної роботи, наші заняття мали чітку тричастинну структуру: вступну, основну та завершальну.

Вступна частина, яка займала приблизно 15-20% усього часу, включала привітання, озвучення теми зустрічі, а також знайомство між учасниками (у разі першої сесії) та обговорення завдань, які були запропоновані для самостійного виконання між заняттями. Цей етап допомагав налаштувати групу на роботу, створити атмосферу довіри та включеності.

Основна частина була присвячена розгляду ключових тем і запитів учасників. Для цього застосовувалися активні методи взаємодії – бесіда, дискусія, розповіді з реального досвіду, аналіз практичних прикладів. Центальною складовою цього етапу було відпрацювання технік когнітивно-поведінкової терапії, спрямованих на виявлення та трансформацію деструктивних мисленнєвих установок, а також формування адаптивніших моделей поведінки.

Завершальна частина заняття була присвячена підбиттю підсумків проведеної роботи: разом з учасниками ми аналізували досягнення поставлених цілей, ділилися враженнями від сесії, обговорювали запитання, що виникли в процесі роботи, та формували орієнтири на наступну зустріч. Така структура забезпечувала цілісність занять і сприяла поступовому, глибокому опрацюванню тем моральної травми та шляхів її подолання.

З огляду на те, що моральна травма супроводжується інтенсивними почуттями провини, сорому, огиди до себе за певні дії чи бездіяльність, а також тривожністю й негативним сприйняттям себе, інших і світу загалом, було сформовано змістовну програму, що охоплює ключові аспекти внутрішнього переживання та міжособистісної взаємодії. Структура програми включає наступні тематичні блоки:

Тема 1. Усвідомлення та розпізнавання власних емоцій і емоцій інших людей.

Тема 2. Навички емоційної саморегуляції, зокрема контроль гніву, злості та ненависті.

Тема 3. Опрацювання тривожності та зниження її рівня.

Тема 4. Поглиблене розуміння моральної травми та її психологічних джерел.

Тема 5. Формування відчуття власної цінності як основи для прийняття себе та побудови позитивного ставлення до інших.

Тема 6. Розвиток ефективної комунікації та навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Тема 7. Стратегії вирішення проблем у ситуаціях високого стресу.

Тема 8. Особливості побудови здорових сімейних взаємин.

Під час першої зустрічі основна увага була зосереджена на знайомстві учасників, формуванні правил взаємодії в групі, озвученні очікувань щодо майбутньої роботи, а також на обговоренні теми усвідомлення та вираження власних емоцій. Кожен учасник мав можливість представити себе, поділитися тим, як дізнався про участь у програмі та яких змін сподівається досягти в процесі. Це сприяло формуванню атмосфери взаємної довіри, емпатії та відкритості.

У процесі розмови про значення емоцій та способи їх прояву в різних життєвих обставинах пролунали щирі зізнання: «...ніколи не задумувалася, як я виражаю свої емоції», «...я не вмію показувати те, що відчуваю», «...боюся когось образити». Подібні висловлювання підтвердили актуальність обраної тематики та необхідність подальшої роботи в цьому напрямі.

На завершення учасники поділилися своїми враженнями від зустрічі, а також отримали завдання на тиждень – виконати комплекс вправ з практик усвідомленості (майндфулнес), які було запропоновано під час заняття у кількості восьми.

Третій етап реалізації нашої програми полягав у створенні онлайн ресурсу самодопомоги під назвою «Дорога до себе». Його зміст базується на результатах групової роботи попереднього етапу та інтегрує ефективні, науково обґрунтовані техніки когнітивно-поведінкової терапії.

Перший модуль онлайн курсу присвячено темі розпізнавання й регуляції емоцій. Він ґрунтується на розумінні того, що різні люди можуть реагувати на однакові ситуації по-різному – це пояснюється тим, як саме вони інтерпретують подію. Інтерпретація впливає на емоційні реакції, а ті, своєю чергою, формують певну поведінку.

У межах модуля для відпрацювання навичок емоційної саморегуляції та визначення власних стратегій вирішення проблем користувачам демонструються реальні історії учасників бойових дій, які особисто діляться своїм досвідом у форматі відеозаписів. Кожну історію супроводжує детальний аналіз думок, емоцій та поведінкових реакцій, що дозволяє користувачам ідентифікувати свій тип реагування на складні ситуації.

Завдяки цим практикам учасники отримують змогу усвідомити власний стиль розв'язання проблем, оцінити його сильні та слабкі сторони, а також напрацювати ефективніші поведінкові моделі. Особлива увага в модулі приділяється так званим моральним емоціям – почуттю провини, сорому, злості,

огиді та страху – як ключовим чинникам формування морального болю. Учасники вчать не лише розпізнавати ці емоції, а й розуміти їхнє походження та вплив на психологічний стан.

Другий модуль присвячений налагодженню гармонійних стосунків із собою та іншими. У цьому модулі розповідається про три продуктивні поведінкові патерни вирішення проблем: Дистанціюй, Спрощуй, Візуалізуй. Ця техніка дає змогу розвантажити мозок і розвинути вміння ефективно перетворити проблеми у ситуацію та її вирішення.

У цьому модулі розглядаються ціннісні ресурси особистості, зокрема пошук смислу як фундамент духовності, а також техніки заспокоєння у гострих стресових ситуаціях. Особливу увагу приділено таким почуттям, як провина, сором, злість і ненависть, які є основними складовими моральної травми. Для практичного застосування запропоновано техніку «Стоп» (правило 3С): Спинись, Стишся, Спостерігай. Ця методика допомагає зупинитися, усвідомити і розпізнати власні емоції – сум, сором, провину, пригнічення або інші негативні стани (огиду, відразу, образу). Наступним кроком є сканування тіла для виявлення фізичних проявів емоцій (спітніння, прискорене серцебиття, тремтіння рук), що сприяє концентрації на внутрішніх відчуттях і заспокоєнню. Після досягнення цього стану учасники переходять до розв'язання проблеми.

У нашій програмі детально описано алгоритм розв'язання проблем: визначення проблеми, розподіл її на складові, розробка кількох варіантів рішень, оцінка переваг і недоліків кожного, а також вибір найоптимальнішого.

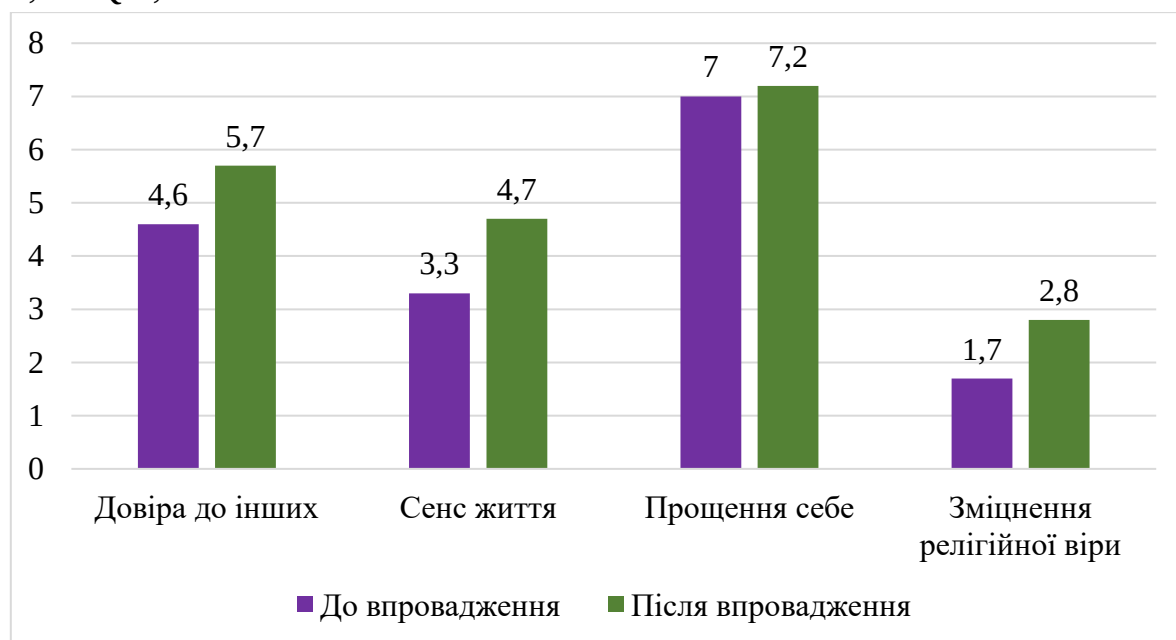
На завершення програми пропонується узагальнення трьох модулів і основних правил, яких слід дотримуватися, щоб знайти «дорогу до себе». Серед них – регулярне застосування технік «3С: Спинись, Стишся, Спостерігай» та «Дистанціюй, Спрощуй, Візуалізуй», постійна практика, винагорода за найменші досягнення, а також опора на ціннісні орієнтири як ключові особистісні ресурси.

Окремий розділ програми був зосереджений на вивченні моральної травми та її витоків, а також на роботі з негативними глибинними переконаннями, що лежать в її основі. Для подолання моральної травми використовувалися ціннісні орієнтири та формування життєвих цілей, заснованих на цих цінностях. Оскільки сім'я була однією з ключових цінностей, окремий блок був присвячений зміцненню сімейних відносин. Учасники навчалися конкретним поведінковим моделям – як у спілкуванні, так і в діях, які чітко виражають потреби партнера.

Для визначення ефективності онлайн ресурсу самодопомоги «Дорога до себе» не лише для ветеранів, а й цивільного населення під час війни, було створено контрольну й експериментальну групи. У дослідженні взяли участь студенти Луцького педагогічного коледжу ($n=111$), мешканці Волинської, Рівненської та Львівської областей. Середній вік досліджуваних $21,93 \pm 8,58$.

Після отримання згоди на дослідження, опитування здійснювалося онлайн за допомогою google форми. Дозвіл на дослідження отримане Етичним комітетом Волинського національного університету імені Лесі Українки. В експериментальній групі (n=24) студенти упродовж 10 днів користувалися онлайн ресурсом «Дорога до себе», який розміщений у відкритому доступі на платформі Moodle Волинського національного університету <https://moodle.vnu.edu.ua/course/view.php?id=1795> (обрати опцію входу: увійти як гість) (рішення про реєстрацію авторського права на програму від 05 квітня 2022 р. № с202201570. Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір від 07.04.2022 № 112603).

Студенти контрольної групи (n=24) не отримували жодної психологічної підтримки у цей час. Під час природного експерименту – впровадження експериментальної програми було використано низку опитувальників для контрольних зрізів до і після участі у програмі самопомогі, зокрема PCL-5, GAD-7, PHQ-9, MISS-M-SF.



Джерело: власне психологічне дослідження

Рис. 1. Динаміка показників прояву моральної травми в експериментальній групі до і після програми «Дорога до себе»

Отримані результати свідчать, що експериментальна програма «Дорога до себе» ефективно сприяє зниженню рівня депресії серед цивільного населення під час воєнного стану. Для оцінки впливу програми на моральну травму у учасників дослідження було проведено порівняльний аналіз різних показників за шкалою MISS-M-SF у експериментальній групі до і після проходження програми (рис. 1).

Як видно з рис. 1, спостерігається зростання показників за такими напрямками, як довіра до інших, прощення себе та посилення релігійної віри.

Водночас статистично значуща позитивна динаміка ($p < 0,05$) була зафіксована лише щодо показника наявності смислу в житті. Отже, можна зробити висновок, що програма «Дорога до себе» є дієвою у сприянні усвідомленню та наповненню життя сенсом, що є ключовим аспектом при роботі з моральною травмою.

Таким чином, проведена психологічна інтервенція та результати впровадження експериментальної онлайн-програми «Дорога до себе» підтверджують її ефективність для цивільного населення у зниженні симптомів депресії в умовах тривалого травматичного стресу під час війни, а також для пошуку особистісного смислу, що є важливим фактором у подоланні моральної травми.

2. Спецкурс «Моральна травма: діагностика та профілактика у майбутніх вчителів під час воєнного стану» для майбутніх вчителів.

В Україні, незважаючи на тривалу війну, дослідження моральної травми серед учителів і учнів залишаються майже відсутніми, хоча ця проблема сьогодні є надзвичайно важливою. Тому ми вважаємо за необхідне проводити профілактичну роботу з майбутніми педагогами, щоб вони не лише були ознайомлені з поняттям моральної травми, а й вміли приймати правильні рішення та діяти відповідно в складних ситуаціях. Важливо, щоб ці дії не супроводжувалися почуттям провини чи сорому за власні вчинки, що допоможе забезпечити їхню психологічну стійкість і підтримати емоційне здоров'я у професійній діяльності. Саме з цією метою ми розробили і впровадили спецкурс в Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» для студентів 3-х курсів освітнього ступеня бакалавр спеціальності 013 «Початкова освіта».

Програма спецкурсу курсу побудована на засадах духовно-інтегрованої когнітивно-процесуальної терапії. Цей підхід базується на загальному розумінні травматичного досвіду, корекції помилкових переконань та інтерпретацій травми, зосереджуючись на поступовому виявленні, опрацюванні та когнітивній реструктуризації за допомогою духовних ресурсів – таких як вірування, практики, цінності та мотивація. Метою є подолання неадаптивних схем мислення та вирішення довготривалих психологічних труднощів. У курсі розглядаються духовні поняття, як-от милосердя, покаєння, прощення, духовна відданість, молитва, справедливість і надія, які виступають як інструменти профілактики сорому, провини, гніву, приниження, духовної боротьби і втрати віри [5, с. 38].

Експериментальна робота з організації спецкурсу проходила у кілька етапів: підготовчий, проведення лекційних занять зі здобувачами освіти та заключний. Розглянемо кожен з них детальніше.

Підготовчий етап включав відбір студентських груп для впровадження експериментальної програми та розробку робочої навчальної програми. Ми обрали студентів третього курсу, оскільки вони вже мають практичний досвід роботи з учнями, значну частину часу проводять на шкільних практиках, а деякі з них вже працюють за індивідуальним графіком, суміщаючи навчання з працевлаштуванням за фахом.

При розробці програми спецкурсу ми орієнтувалися на теми, які в духовно-орієнтованій когнітивно-процесуальній терапії вважаються найбільш ефективними. Серед них – «Поняття моральної травми», «Значення події та духовність», «Моральна травма та духовні ресурси», «Цінності, уважність, співчуття», «Внутрішні запитання та переживання», «Визнання провини. Проблемне мислення», «Самопрощення: переконання та довіра», «Повага і загладження провини», «Влада, контроль і духовні розбіжності», «Близькість та духовне партнерство», а також «Безпека і посттравматичне зростання».

Результатом опанування освітнього компонента є знання ключових понять, визначень і термінів, пов'язаних із моральною травмою особистості, а також розуміння індивідуально-психологічних характеристик людини і специфіки їх проявів; розуміння основних етапів розвитку моральної травми та послідовного алгоритму дій на кожному з них; уміння визначати наявність моральної травми та надавати первинну психологічну підтримку; навички застосування психологічних методик як для допомоги іншим, так і для самодопомоги.

Другим етапом стало проведення лекційних і практичних занять. Програма включає 11 лекційних та 7 практичних занять, під час яких здобувачі освіти знайомляться з поняттями травми, моральної травми, факторами, що передують її виникненню, а також з етапами особистісного переживання. У практичній частині заняття спрямовані на опанування вправ для контролю власних емоцій, встановлення ефективної комунікації з учнями, які зазнали травми, а також навчання методам самодопомоги у складних ситуаціях. Далі розглянемо більш детальну структуру цього освітнього компонента.

На початку першого заняття студентам було запропоновано заповнити опитувальник «Анкета моральної травми – версія для вчителя (MIQ-T)». Цей інструмент містить 12 запитань, які охоплюють п'ять основних сфер факторів, з якими можуть стикатися як майбутні, так і діючі вчителі: 1) конкретні випадки насильства; 2) переживання зради; 3) ситуації неналежного поведіння з учнями; 4) неможливість запобігти стражданню та травмам учнів; 5) етичні дилеми або моральні конфлікти.

Після проведеного анкетування ми розпочали програму занять. Тематику подаємо нижче.

Перша тема присвячена поняттю моральної травми, де розглядаються різні види стресу, загальне уявлення про психологічну травму та особливості морального травмування особистості. Також розглядається духовно-інтегрований когнітивний підхід у терапії моральної травми.

Друга тема фокусується на значенні травматичної події та її впливі на духовний стан людини.

У третій темі аналізується моральна травма в контексті повномасштабної війни в Україні, її симптоми і прояви, а також духовні ресурси особистості, які допомагають справлятися з травмою.

Четверта тема присвячена моральним цінностям, особливо важливим для вчителів початкової школи, їхньому впливу на прийняття рішень, а також ролі уважності та співчуття у процесі підтримки інших.

П'ята тема розглядає етапи переживання моральної травми, внутрішні питання і самоаналіз ситуації, а також затримані реакції на травматичний стрес.

Шоста тема пояснює поняття провини, шляхи подолання вини і почуття провини, включно з релігійними та іншими ритуалами, що сприяють цьому процесу.

Сьома тема присвячена самопрощенню, його значенню як шляху до свободи, етапам прощення, прийняттю себе і відпущенню минулого.

Восьма тема розглядає поняття поваги, її зв'язок з чесністю та самоповагою, а також особливості поваги у випадках моральної травми під час війни і способи загладження провини.

Дев'ята тема обговорює роль влади і контролю в житті людини, вміння керувати власними емоціями та вплив влади на порушення моральних норм.

Десята тема присвячена духовній близькості, її значенню в умовах війни, впливу на переживання моральної травми, ролі сім'ї та принципам гігієни спілкування.

Одинадцята тема розкриває поняття психологічної безпеки особистості, феномен посттравматичного зростання та його роль у подоланні наслідків травми.

Поряд із лекційними заняттями здобувачі освіти активно залучалися до опрацювання практичних тем. Основні напрямки практичної роботи включали: розпізнавання та управління власними емоціями, побудову здорових стосунків з оточенням, ефективне вирішення проблем, засвоєння принципів екологічного спілкування та освоєння методів самодопомоги в кризових обставинах.

Для розвитку емоційної грамотності студенти виконували спеціальні вправи. Серед них – фіксація подій, що викликали емоційну реакцію, із подальшим аналізом за схемою «ситуація – емоція». Також пропонувалося вести таблицю, де слід було зазначати конкретну ситуацію, пережиті емоції та

супровідні думки, а також оцінювати їх інтенсивність у відсотках (від 0 до 100). Окрему увагу приділяли вмінню висловлювати власні почуття без агресії чи обвинувачень – для цього застосовувалась техніка «Я-повідомлення».

Усі лекційні заняття тісно поєднувались із практичними, що дало змогу студентам не лише засвоїти нову теоретичну інформацію, а й набути прикладних навичок, які вони зможуть використати у своїй майбутній професійній діяльності. Майбутнім учителям важливо знати основні ознаки психологічної травми, на які слід звертати увагу в роботі з дітьми. До таких ознак належать: безпідставне почуття провини або сорому після пережитої травматичної події, замкнутість, різкі зміни настрою, тривожність, часті головні болі, стан апатії.

Під час занять ми розглядали конкретні практичні вправи, які допомагають учням молодшого шкільного віку впоратись із травматичним досвідом. Однією з таких вправ є «Обійми безпеки», що спрямована на покращення емоційного стану дитини. Вона виконується поетапно: спочатку важливо оцінити стан учня і визначити, які емоції він переживає. Далі створюється безпечне середовище – потрібно сісти на одному рівні з дитиною, зручно, і, якщо вона не заперечує, можна взяти її за руку чи обійняти. Після цього дитину просять розповісти, що сталося, уважно слухають її розповідь, називають емоції, які спостерігають, і розділяють їх, висловлюючи емпатію. Важливо дати стільки часу, скільки потрібно для висловлення почуттів. Потім проводиться повторна оцінка емоційного стану дитини і ставиться питання: «Що ти зараз будеш робити?» або «Що ми можемо зробити разом?». Якщо дитина не може визначити свою потребу, дорослий пропонує власний варіант дії. Варто підкреслювати, що подібні вправи виконуються індивідуально – лише з одним учнем, а не у присутності всього класу.

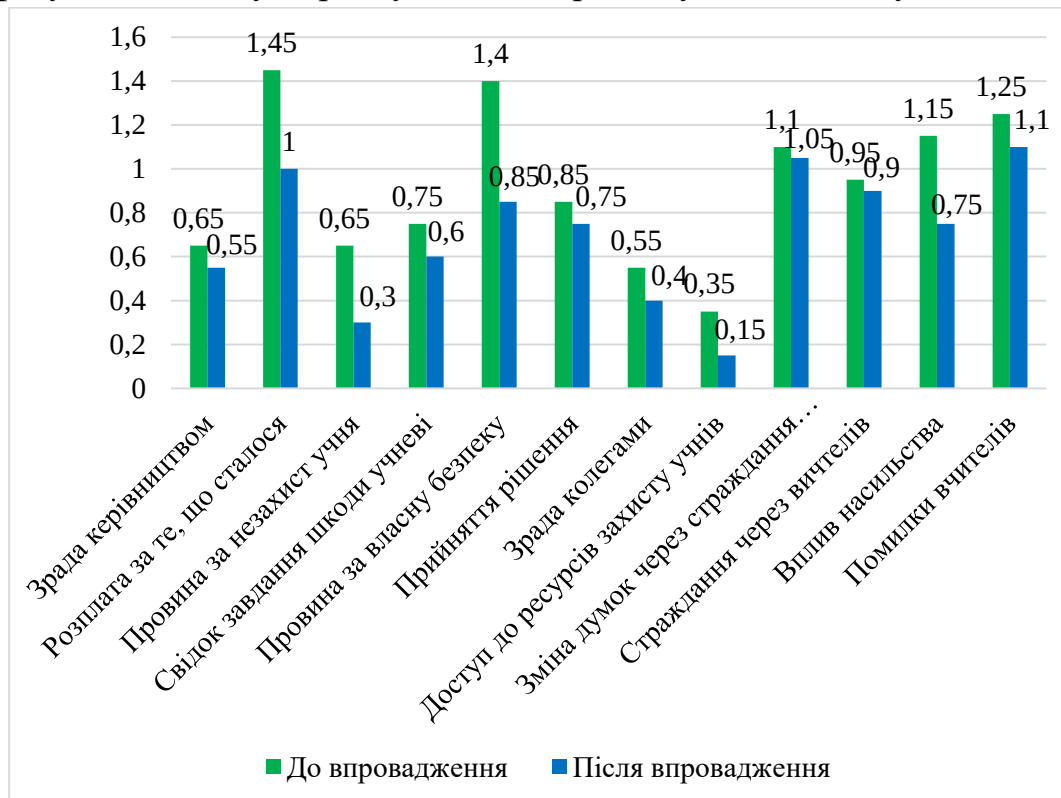
Окрему увагу в нашій програмі ми приділили духовно-орієнтованим аспектам, таким як почуття провини, прощення, внутрішнє зцілення та сила молитви. Ці поняття розглядалися як важливі ресурси, що сприяють емоційному відновленню як учня, так і самого педагога.

Заключним, третім етапом дослідження стало проведення контрольного опитування за допомогою анкети «Моральна травма – версія для вчителя (MIQ-T)», що дозволило проаналізувати ефективність засвоєння матеріалу спецкурсу.

З метою оцінки результативності впровадження курсу «Моральна травма: діагностика та профілактика у майбутніх вчителів під час воєнного стану» була сформована експериментальна група. Учасники цієї групи проходили анкетування двічі: до початку лекційних занять і після їх завершення, що дало можливість порівняти показники та зробити висновки щодо змін у рівні обізнаності студентів з проблематики моральної травми.

Під час природного експерименту – впровадження в освітній процес спецкурс було використано опитувальника «Анкета моральної травми – версія для вчителя (Moral Injury Questionnaire – Teacher Version)».

У дослідженні взяли участь студенти 3 курсу спеціальності 013 Початкова освіта ОС бакалавр КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ($n=20$), мешканці Волинської, Рівненської та Львівської областей. Середній вік досліджуваних $19,05 \pm 0,51$. Після отримання згоди на дослідження, опитування здійснювалось в письмовій формі. Контрольну групу склали студенти 2 курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта ($n=23$), яким також було повідомлено, що вони за бажанням зможуть пройти цей спецкурс після завершення експерименту у факультативному порядку як винагорода з участь в опитуваннях.



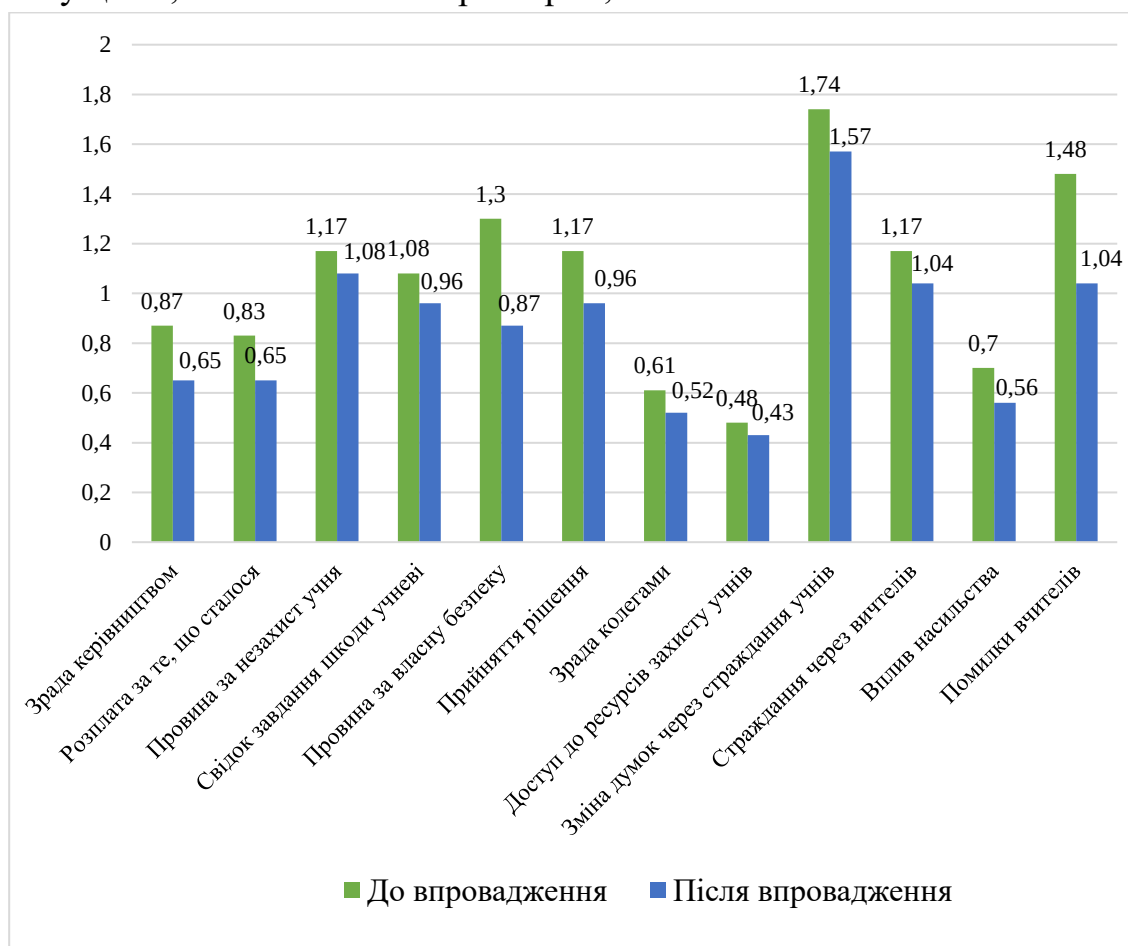
Джерело: власне психологічне дослідження

Рис. 2. Динаміка показників в експериментальній групі до і після проходження спецкурсу

Як свідчать дані, представлені на рис. 2, зафіксовано покращення всіх показників після проходження спецкурсу. Найбільш виражені зміни на рівні статистичної значущості $p=0,001$ виявлено за твердженням 5: «Відчувати провину за можливість повернутися у безпечне місце, коли учні цього зробити не можуть». Середній бал за цим твердженням знизився з ($M=1,40 \pm 0,88$) до ($M=0,85 \pm 0,67$). Значущі зміни спостерігалися також у відповідях на твердження 2 – «Я бачив, як люди мстять/розплачуються за те, що сталося» (показники змінилися з ($M=0,65 \pm 0,88$) на ($M=0,35 \pm 0,49$)), та на твердження 11 – «Я зрозумів,

що на мене більше не впливає насильство» (з $(M=1,15\pm0,99)$ до $(M=0,75\pm0,72)$). Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність спецкурсу «Моральна травма: діагностика та профілактика у майбутніх вчителів під час воєнного стану» для підготовки студентів до роботи з дітьми, які пережили моральну травму в умовах війни.

На рис. 3 подано результати показників у контрольній групі. Водночас зміни в загальному рівні моральної травми в цій групі не досягли статистичної значущості, залишаючись на рівні $p>0,05$.



Джерело: власне психологічне дослідження

Рис. 3. Динаміка показників в контрольній групі до і після проходження спецкурсу

Статистично значущі відмінності виявлено у відповідях на твердження 5: «Відчувати провину за можливість повернутися у безпечне місце, коли учні цього зробити не можуть». Середні показники за цим твердженням знизилися з $(M=1,30\pm0,97)$ до $(M=0,87\pm0,76)$. Зміни також спостерігаються у твердженні 12: «Я бачив помилки вчителів чи іншого шкільного персоналу, які призвели до страждань учнів», де показники зменшилися з $(M=1,48\pm0,85)$ до $(M=1,04\pm0,71)$. Такі результати можуть пояснюватися покращенням умов безпеки у коледжі,

зокрема ефективнішою роботою бомбосховищ, а також зменшенням кількості повітряних тривог.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність експериментальної програми спецкурсу «Моральна травма: діагностика та профілактика у майбутніх вчителів під час воєнного стану». Вона сприяє формуванню у майбутніх педагогів розуміння сутності моральної травми, навичок належної взаємодії з учнями, які пережили травматичні події, а також ознайомлює з техніками самодопомоги в умовах стресових чи небезпечних ситуацій, що можуть виникнути під час війни.

6. Висновки

Сучасні реалії, зокрема збройний конфлікт в Україні, суттєво вплинули на всі сфери життя, зокрема на систему освіти, де особливу увагу потребують здобувачі освіти, які пережили моральну (психологічну) травму. Втрата близьких, руйнування звичного життя, тривожність і постійне відчуття небезпеки негативно впливають на психоемоційний стан дітей і молоді, ускладнюючи навчання, соціалізацію та розвиток особистості. У цьому контексті психологічна підтримка стає необхідною складовою освітнього процесу, спрямованою на подолання наслідків моральної травми, відновлення емоційної рівноваги, формування навичок саморегуляції та збереження психічного здоров'я.

Моральна травма є складним і багатоаспектним психологічним явищем, яке привертає дедалі більшу увагу дослідників у зв'язку зі зростанням кількості травматичних ситуацій, особливо в умовах війни. Її суть полягає у глибокому внутрішньому конфлікті, що виникає тоді, коли дії особи (чи її бездіяльність), або події, свідком яких вона стала, суперечать її глибоко вкоріненим моральним та етичним переконанням. На відміну від посттравматичного стресового розладу, моральна травма не є формально визнаним діагнозом, однак її симптоми – провина, сором, екзистенційна криза, втрата довіри – мають серйозний вплив на психічне і соціальне функціонування особистості. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що моральна травма може виникати як унаслідок власних дій, так і через дії інших людей, зокрема в контексті війни, де моральні норми мирного часу втрачають свою силу. Особливу увагу науковці приділяють ролі зради – як з боку авторитетних осіб, так і власних моральних принципів. Значущими є й соціальні та культурні чинники, які впливають на глибину та тривалість моральної травми.

В умовах зростаючих соціальних, політичних і культурних викликів – включно з війною, пандемією, соціальною нерівністю та системними недоліками в управлінні освітою – педагоги нерідко опиняються в ситуаціях, які змушують

їх порушувати або відмовлятися від власних моральних переконань. Це призводить до виникнення внутрішніх конфліктів, почуття провини, сорому, безсилля, зниження емпатії, професійного вигорання і навіть до відходу з професії. Дослідження в різних країнах (США, Велика Британія, Сальвадор, Україна) засвідчують, що моральна травма педагогів має не лише індивідуальний, а й системний характер. Її провокують не лише особисті переживання, а й несправедливість у шкільному середовищі, відсутність підтримки з боку адміністрації, суперечливі управлінські рішення та вимушені компроміси в умовах соціальної кризи.

Духовно-орієнтована когнітивно-процесуальна терапія демонструє високу ефективність у підвищенні психологічної стійкості та сприянні посттравматичному зростанню, проте потребує подальших експериментальних досліджень і доповнення у частині роботи з глибинними негативними переконаннями (провина, сором, синдром уцілілого). Практичні результати дослідження, зокрема організація групових онлайн-занять і створення ресурсу самодопомоги «Дорога до себе», підтверджують важливість інтегрованого підходу до психологічної підтримки, що враховує індивідуальні, соціальні та духовні особливості учасників. Використання методик когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості, а також фокус на моральних емоціях дають змогу учасникам краще розуміти свої переживання, розвивати адаптивні стратегії подолання стресу й знаходити внутрішні ресурси для зцілення. Таким чином, розроблені програми і ресурси сприяють створенню безпечного підтримувального середовища, що допомагає долати моральну травму в умовах війни, забезпечуючи психологічне здоров'я та гармонійний розвиток молоді та дорослих, які постраждали від військових дій. Подальший розвиток та вдосконалення таких програм є критично важливим для подолання наслідків військового конфлікту на рівні індивідуальної та суспільної психології.

Список літератури:

1. Драгінда Н. В. Зв'язок самооцінки та самоставлення учасників АТО (ООС) з їх особистісними характеристиками: дипл. робота ... 053 Соц. психол. управл. / Чернівецький нац. Універс. Ім. Юрія Федьковича. Чернівці. 2021. С. 31.
2. Засекіна Л. В. Академічна доброчесність, якість освіти та якість життя студентів в умовах дистанційного навчання під час Covid-19. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія Психологія*, 2021. Вип. 12. С. 41–45.
3. Засекіна Л. В., Козігора М. А. Впровадження когнітивно-поведінкової програми психологічної підтримки «Дорога до себе» для осіб із моральною травмою під час війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології і соціальної роботи: наук. збірник*. Сєверодонецьк. 2022. № 1(57) 2022. Т. 2. С. 167–182.
4. Засекіна Л. В., Козігора М. А. Впровадження когнітивно-поведінкової програми психологічної підтримки «Дорога до себе» для осіб із моральною травмою під час війни.

- Теоретичні і прикладні проблеми психології і соціальної роботи: наук. збірник. Сєвєродонецьк. 2022. № 1(57) 2022. Т. 2. С. 167–182.*
5. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*, 2020. С. 59–62
 6. Козігора М. А. Впровадження експериментальної програми з профілактики моральної травми у майбутніх вчителів під час воєнного стану. *Психологічні перспективи: наук. зб. Луцьк. 2022. Вип. 40. С. 38–50.*
 7. Носовець Н., Пискун О., Рекун О. Теоретичне дослідження поняття «self skills» учителя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. (Серія: Педагогічні науки) Чернігів: НУЧК, 2021. Вип. 14–15(170–171). С. 32–36.*
 8. Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості. *Development of modern science, experience and trends. 2022. Vol. 3. P. 378.*
 9. Табачук Ю. Моральна свідомість особистості: психологічні виміри аналізу. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць, 2019. Вип. 13. С. 505.*
 10. Тофул М. Сучасний словник з етики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2014. С. 109.
 11. Федій О. А. Духовно-естетичні та психотерапевтичні концепти формування творчого потенціалу суб'єктів сучасного педагогічного процесу. *Інноваційний потенціал професійної підготовки майбутніх фахівців початкової і дошкільної освіти*, 2016. Вип. 3. С. 4–15.
 12. Шемчук О., Гаврюшенко В., Вербин Н. Науково-теоретичні аспекти психології моральності військовослужбовців в сучасній російсько-українській війні. *Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 2 (72). С. 146–160.*
 13. Blasi A. Bridging moral cognition and moral action: A critical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 1980. Vol. 88(1). Pp. 1–45.
 14. Chesnut R. P., Richardson C. B., Morgan N. R., Bleser J. A., Perkins D. F., Vogt D., ... & Finley E. Moral injury and social well-being: a growth curve analysis. *Journal of traumatic stress*, 2020. Vol. 33(4). Pp. 587–597.
 15. Currier J. M., Holland J. M., Rojas-Flores L., Herrera S., & Foy D. Morally injurious experiences and meaning in Salvadorian teachers exposed to violence. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 2015. Vol. 7(1). P. 24.
 16. Dombo E. A., Gray C., & Early B. P. The trauma of moral injury: Beyond the battlefield. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 2013. Vol. 32(3). Pp. 197–210.
 17. Farouk S. What can the self-conscious emotion of guilt tell us about primary school teachers' moral purpose and the relationships they have with their pupils?. *Teachers and teaching*, 2012. Vol. 18(4). Pp. 491–507.
 18. Harwood-Gross, A., Vayngrib, M., & Halperin, E. Moral Injury as a Social Phenomenon: Looking at the Unique Relationship with System Justification. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 2023. Pp. 1–18.
 19. Jones E. Moral injury in a context of trauma. *The British Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 216(3). Pp. 127–128.
 20. Koenig H. G., Boucher N. A., Oliver R. J. P., Youssef N., Mooney S. R., Currier J. M., Pearce M. Rationale for spiritually oriented cognitive processing therapy for moral injury in active duty military and veterans with posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2017. Vol. 205(2). Pp. 147–153.
 21. Kohlberg L., & Hersh R. H. Moral development: A review of the theory. *Theory into practice*, 1977. Vol. 16(2). Pp. 53–59.

22. Lissman C. D., Adkins-Cartee M. R., Rosiek J., Springer S. Moral injury and moral traps in teaching: Learning from the pandemic. *Journal of Moral Education*, 2024. Vol. 53(3). P. 519–546.
23. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen S. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29(8). Pp. 695–706.
24. Nash W. P., Marino Carper T. L., Mills M. A., Au T., Goldsmith A., & Litz B. T. Psychometric evaluation of the moral injury events scale. *Military medicine*, 2013. Vol. 178(6). Pp. 646–652.
25. Nill M. Morality and self-interest in Protagoras, Antiphon, and Democritus. Brill. 2016.
26. Paul H., Erickson M., Walker C. UK Higher Education staff experiences of moral injury during the COVID-19 pandemic. *Higher education*, 2023. Vol. 86(5). P. 985–1002.
27. Shay J. Moral injury. *Psychoanalytic Psychology*, 2014. Vol. 31. P. 182–191.
28. Sugrue E. P. Moral injury among professionals in K-12 education. *American Educational Research Journal*, 2020. Vol. 57(1). Pp. 43–68.
29. Tangney J. P., Stuewig J., & Mashek D. J. Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 2007. Vol. 58. Pp. 345–372.
30. Zhong C. B., Liljenquist K., & Cain D. M. Moral self-regulation: Licensing and compensation. 2009. P. 75–89.
31. Zigon J. Morality: an anthropological perspective. *Routledge*. 2020. Pp. 17.

Розділ 7

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Chapter 7

A MODERN VIEW ON THE WAYS OF IMPROVING SPORTS SKILLS: PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECT

Ірина Ковальчук⁹, Оксана Федорчук¹⁰

Iryna Kovalchuk, Oksana Fedorchuk

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2165-5367>

e-mail: ikovalchuk@lpc.ukr.education

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1780-270X>

e-mail: ofedorchuk@lpc.ukr.education

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15636059>

Анотація. У роботі розглянуто сучасні підходи до підвищення спортивної майстерності з урахуванням психофізіологічних аспектів. Проаналізовано значення когнітивних та нейрофізіологічних факторів у процесі вдосконалення спортивних навичок, вплив психологічної підготовки на результати спортсменів, а також роль біологічних механізмів адаптації до високих фізичних навантажень. Особливу увагу приділено методам оптимізації психоемоційного стану та розвитку стресостійкості, що є ключовими елементами успішної спортивної діяльності. Представлені дані можуть бути корисними для спортсменів, тренерів та дослідників у галузі спортивної науки та медицини.

Наукове дослідження присвячене вивченню особливостей впливу аутогенного тренування на ситуативну та особистісну тривожність юнаків та юнок у процесі секційних занять з волейболу. Проаналізовано наукові підходи до аутогенного тренування та визначено його специфіку у сфері фізичної культури та спорту. Досліджено роль аутогенного тренування, майндфулнес-практик та медитації у психофізичному саморегулюванні спортсменів-волейболістів. Експериментально оцінено вплив аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності волейболістів.

Ключові слова: аутогенне тренування, медитація, майндфулнес-практики, волейболісти, психофізична підготовка.

⁹ **Ірина Ковальчук**, кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій, завідувач навчально-методичного відділу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Iryna Kovalchuk, PhD in Philosophy, Associate Professor at the Department of Natural Sciences and Mathematics, Worldview Education and Information Technologies, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council

¹⁰ **Оксана Федорчук**, кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій, КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Oksana Fedorchuk, Candidate of Biological Science, Senior Lecturer, Department of Natural and Mathematics Sciences, Worldview Education and Information Technologies, Institution of Higher Education «Lutsk Pedagogical College» of Volyn Regional Council, Lutsk

Abstract. The study considers modern approaches to improving sports skills, taking into account psychophysiological aspects. The importance of cognitive and neurophysiological factors in the process of improving sports skills, the influence of psychological training on the results of athletes, as well as the role of biological mechanisms of adaptation to high physical exertion are analyzed. Special attention is paid to methods for optimizing the psycho-emotional state and developing stress resistance, which are key elements of successful sports activity. The presented data may be useful for athletes, coaches and researchers in the field of sports science and medicine.

The research is devoted to studying the peculiarities of the autogenic training influence on situational and personal anxiety of young men and women during sectional volleyball classes. We analysed scientific approaches to autogenic training and determined its specificity in the field of physical culture and sports. The role of autogenic training, mindfulness practices, and meditation in the psychophysical self-regulation of volleyball athletes was investigated. The effect of autogenic training on the anxiety levels regulation in volleyball players was experimentally evaluated.

Keywords: autogenic training, meditation, mindfulness practices, volleyball players, psychophysical training.

1. Вступ

Спорт сьогодення – складне багатofункціональне і різноманітне явище соціального життя суспільства. Підготовка спортсмена від новачка до майстра спорту – складно організований динамічний процес, спрямований на досягнення високого кінцевого результату. Успіх багаторічної спортивної кар’єри спортсменів, їх досягнення в змагальній діяльності в значній мірі залежать від того, наскільки правильно їх наставники оцінюють загальний стан спорту, тенденції його подальшого розвитку, використовують раціональну систему відбору спортсменів, враховують закономірності побудови тренувальної та змагальної діяльності, можуть використовувати додаткові фактори, що сприяють росту спортивних результатів.

Зростаюча конкуренція вимагає використовувати нові і прогресивні методики тренування, що сприяють, при найменших матеріальних витратах і мінімальному часі, підготовці висококваліфікованих спортсменів. Проблема полягає в пошуку оптимальних шляхів індивідуалізації підготовки спортсменів з урахуванням загальних закономірностей і особливостей формування спортивної майстерності на етапах багаторічної підготовки.

Здобуття найвищих спортивних нагород допевне можливе у випадку, коли гарно налагоджена система підготовки спортсмена, яка являє собою сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувального і змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і зумовлюють найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень. Найважливішими компонентами системи тренувально-змагальної підготовки є система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система чинників, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності, тобто сучасні технології і засоби підготовки

спортсменів. Це підготовка кадрів, науково методичне та інформаційне забезпечення, медико біологічне забезпечення, матеріально технічне забезпечення, фінансування, організаційно управлінські та фактори зовнішнього середовища.

Найбільшої ефективності у вихованні кваліфікованих спортсменів сьогодні можна досягти виключно з використанням науково обґрунтованої сучасної технології комплексної підготовки кваліфікованих спортсменів. Основа підвищення спортивної результативності будь якого спортсмена тренувальний процес, який базується на загальній теорії спорту і теорії і методики обраного виду спорту. Рішення завдань вдосконалення спортивної майстерності головною проблемою теорії спортивного тренування. Багато дослідників в минулому і в даний час вивчають питання різних сторін спортивної підготовки. В сучасних умовах, які характерні неухильним зростанням світових, національних досягнень, високою щільністю спортивних результатів на міжнародній арені, ефективність тренування визначається багато в чому арсеналом засобів і методів, використовуваних в процесі тренувань.

У сучасних умовах, коли рівень конкуренції у спорті зростає, ефективні методи відновлення та підвищення психофізичної готовності стають невід'ємною частиною тренувального процесу. Хоча аутогенне тренування знайшло широке застосування в медичній та психологічній практиці, його потенціал у спорті, зокрема у волейболі, залишається недостатньо вивченим. Це відкриває можливості для нових досліджень, які спрямовані на адаптацію цієї методики до специфіки командних видів спорту.

Сучасний спорт високих досягнень вимагає від спортсменів не лише фізичної, але й психічної готовності, що забезпечує стійкість до стресових ситуацій, швидке прийняття рішень і оптимальну реалізацію фізичних можливостей. У командних видах спорту, таких як волейбол, успішний виступ команди залежить від багатьох факторів, серед яких значне місце посідає психофізична підготовка гравців. Волейболісти мають працювати у високому темпі, виконуючи складні технічні й тактичні дії в умовах постійного психологічного тиску, що вимагає пошуку ефективних методів покращення їхньої психофізичної готовності.

Одним із таких методів є аутогенне тренування – техніка саморегуляції, що базується на концентрації уваги, релаксації та візуалізації. Аутогенне тренування сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості, покращенню концентрації та координації. У контексті спортивної підготовки, ця методика дозволяє волейболістам ефективно відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень, що особливо важливо під час змагального періоду.

Актуальність дослідження обумовлена зростанням вимог до підготовки спортсменів, а також необхідністю розробки комплексного підходу до

оптимізації психофізичного стану волейболістів. У сучасних умовах, коли рівень конкуренції у спорті зростає, ефективні методи відновлення та підвищення психофізичної готовності стають невід'ємною частиною тренувального процесу. Хоча аутогенне тренування знайшло широке застосування в медичній та психологічній практиці, його потенціал у спорті, зокрема у волейболі, залишається недостатньо вивченим. Це відкриває можливості для нових досліджень, які спрямовані на адаптацію цієї методики до специфіки командних видів спорту.

Психічна саморегуляція в підготовці спортсмена має глибокі історичні корені, але і зараз продовжує бути предметом наукових досліджень сучасних вчених, зокрема, І. Василенко, Н. Височіна, В. Воронова, О. Гринь, Г. Коробейніков, Г. Ложкін, М. Воробйов, С. Бринзак, В. Сидорика, М. Супруненко, А. Журавель, О. Шевченко та ін. [2]

Дослідженнями впливу аутогенного тренування на психофізичний стан займалися такі вчені, як Й. Шульц [30], який вперше розробив цю методику. В Україні цю проблему вивчали Н. Височіна, Ю. Вихляєв, В. Гусак, Я. Галан, О. Дишко, А. Єфремова, Н. Корнілова, О. Захарова, М. Супруненко, А. Філатов [8], які досліджували адаптацію аутогенного тренування до потреб спорту.

Вищий рівень аутогенного тренування представляє собою аутогенну медитацію, про роль якої для занять фізичною культурою і спортом та вплив на спортсменів досліджували Д. Гоулман та Р. Девідсон, М. Вільямс, Д. Пенман, Дж. Тісдейл та З. Сегал, Р. Мельниченко, О. Романовський, В. Михайличенко, Н. Семке, В. Сіткар, С. Сіткар, Т. Сіткар [23].

Майндфулнес-практики як практики уважності у науковому просторі описує Дж. Каббат-Зінн [7], а про інтеграцію майндфулнес-вправ у тренувальний процес та як вони можуть покращити фізичну підготовку та спортивні досягнення – С. Співакова та Ю. Стадницька [25].

Роботи вчених про психічну саморегуляцію в підготовці спортсмена заклали основу для подальшого вивчення ефективності названих методик в різних видах спорту. Про застосування аутогенного тренування в підготовці кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці досліджували Т. Шепеленко, Ж. Козіна, в стрільбі та футбольних тренуваннях – М. Супруненко, для відновлення працездатності баскетболістів – Ж. Козіна, В. Слюсарев, Є. Волков, в рукопашному бою – Є. Волков, Н. Корнілова, О. Захарова, тенісистів – А. Журавель, О. Шевченко [15].

Однак залишається недостатньо вивченою застосування аутогенного тренування в підготовці волейболістів, що визначило актуальність нашого дослідження.

Мета наукової роботи полягає у вивченні впливу аутогенного тренування на покращення психофізичної підготовки волейболістів та апробації ефективних методик у тренувальному процесі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до аутогенного тренування та визначити його специфіку у сфері фізичної культури та спорту.
2. З'ясувати роль аутогенного тренування, майндфулнес-практик та медитації у психофізичному саморегулюванні спортсменів.
3. Розробити організаційно-методичну базу для дослідження впливу аутогенного тренування на рівень тривожності спортсменів.
4. Експериментально оцінити вплив аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності волейболістів.

Об'єкт дослідження – психофізична підготовка волейболістів.

Предмет дослідження – вплив аутогенного тренування на покращення психофізичної підготовки спортсменів у процесі секційних занять з волейболу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, анкетування за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна», бесіда, метод аутогенного тренування за методикою І. Шульца, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Наукова новизна. Уперше в процесі секційних занять із волейболу для здобувачів вищої освіти (юнаків та юнок) використано аутогенного тренування для зменшення рівня тривожності спортсменів.

Теоретична значущість дослідження. Розширені уявлення про ефективність використання аутогенного тренування, майндфулнес-практик та медитації у психофізичному саморегулюванні спортсменів.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що вони можуть стати вагомим внеском у теорію і практику підготовки спортсменів, сприятимуть підвищенню ефективності тренувального процесу та покращенню змагальної діяльності волейболістів.

2. Наукова сутність аутогенного тренування та його особливості в спорті

У сучасному спорті високих досягнень спортсмени часто стикаються з інтенсивними тренуваннями, щільним графіком змагань і постійною конкуренцією. Це супроводжується стресами, втомою, напруженнями, зниженням мотивації та ризиком професійного вигорання. Такі методи психофізичного саморегулювання у сфері фізичної культури та спорту, як

аутогенне тренування, ментальний тренінг, медитація, майндфулнес-практики тощо, постають ефективними інструментами для зниження стресу, відновлення емоційної рівноваги та підвищення стійкості до навантажень.

Психічна саморегуляція («вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів (уявлень)» [2, с. 225] в підготовці спортсмена має глибокі історичні корені, які сягають східних духовних вчень, таких як буддизм, даосизм та індуїзм. Ці традиції пропонували практики саморегуляції, медитації, усвідомленості та дихальних технік для гармонізації тіла і духу. Вони закладали основи сучасних підходів до управління психоемоційним станом. У ХХ столітті ці знання були адаптовані в окультних і езотеричних практиках, де велика увага приділялась внутрішньому потенціалу людини, самонавіюванню та енергетичному балансу. Наукове осмислення цих феноменів знайшло відображення у психологічних теоріях: наприклад, теорія стресу Ганса Сельє, техніки аутотренінгу Йоганна Шульца, практики майндфулнесу Джона Кабат-Зінна, «теорія потоку» М. Чіксентміхайі тощо. У сучасній спортивній практиці знаходять своє активне застосування різноманітні психотерапевтичні підходи і методи (психоаналіз, гештальт-психологія, біхевіоральна терапія, клієнт-центрована психотерапія, нейролінгвістичне програмування, сугестивні методи впливу, музикотерапія, екзистенціальна психотерапія, тілесно-орієнтована психотерапія тощо) [2, с. 250–256]. Найпоширенішими формами саморегуляції постають: зміна спрямованості свідомості, відключення, перемикання уваги, відволікання, розрядка (наприклад, за рахунок іншої діяльності), метод десенсибілізації (зниження або адаптація чутливості до чинників, що викликають тривогу і страх), моделювання змагальних умов, дихальні практики тощо [29, с. 323–335].

Височіна Н.Л. зазначає, що спеціальними прийомами, за допомогою яких можна здійснювати корекцію негативних емоційних станів, виступають: гетерорегуляція (зовнішній психологічний вплив для зняття зайвого нервового напруження, наприклад, тренінги, навіювання, коучинг), аутогенне тренування, тілесно-орієнтована психотерапія (легкі фізичні вправи, елементи масажних технік, спеціальні дихальні вправи), музикотерапія [2, с. 216–217].

Психічна саморегуляція, стверджує М. Супруненко дозволяє нормалізувати та оптимізувати рівень емоційного збудження, ефективно знімає втому, усуває безсоння, відновлює сили та підвищує розумову і фізичну працездатність. Основний принцип психічної саморегуляції полягає у свідомому використанні накопичених почуттів через пізнання свого організму для цілеспрямованого тренування з метою впливу на психічний стан і організм в цілому [26, с. 121].

Шляхом вироблення у спортсмена здатності до саморегуляції і самоконтролю можна знизити або попередити негативний вплив передстартового психічного стану («стартова лихоманка» – стан перенапруження нервової системи, тривожності, відсутності концентрації уваги, перезбудження, зниження контролю за діями тощо; «стартова апатія» – стан млявості й інертності перед початком змагань, пасивності і байдужості, відсутності бажання до боротьби тощо), який іноді відіграє вирішальний вплив на підсумковий результат змагань [2, с. 218–219].

Основою сучасних методів аутотренінгу є механізм самонавіювання (психічного самовпливу), який вперше був досліджений у практичних цілях французьким аптекарем Е. Куе на початку ХХ століття. У подальшому цей механізм був адаптований до медичної практики німецьким психотерапевтом Й. Шульцем у 1930-х роках. Шульц помітив, що фізіологічні зміни супроводжуються різними відчуттями. Наприклад, коли капіляри наповнюються кров'ю і шкіра червоніє, ми відчуваємо тепло, а релаксація м'язів супроводжується відчуттям важкості. Шульц запропонував метод, при якому певний фізіологічний стан можна викликати самостійно. Перевагами використання аутогенного тренування постають насамперед простота його прийомів, які сполучаються з вираженою ефективністю психологічного впливу, що сприяє нормалізації вищої нервової діяльності, корекції відхилень в емоційній і вегето-судинній сфері [8, с. 225; 19, с. 41].

На основі власного досвіду роботи зі спортивними командами 60-70-их років ХХ століття описав принципи та практику, прийоми і зміст формул аутогенного тренування в спортивно-психологічній літературі А. Філатов (керівник Школи психотерапії, психопрофілактики та психічної гігієни Українського інституту підвищення кваліфікації лікарів) у своїй праці «Аутогенне тренування» (1979). Вчений запропонував формули заспокоєння і мобілізації, які має засвоїти будь-який спортсмен незалежно від виду спорту, а також прийоми і формули, спеціальні для ряду різних видів спорту. Філатов рекомендував спортсменам повторювати фразу «Я можу бути непохитно впевненим у собі» (*Ja mogu byt nepokolebimo uverennym v sebe*) під час сеансів самонавіювання.

Н. Височіна розглядає аутогенне тренування як «психотерапевтичний метод, заснований на самонавіюванні, що дозволяє ефективно впливати на психічний стан людини і сприяє гармонізації емоційної сфери, поліпшенню роботи нервової системи, корекції відхилень психологічного характеру. Метод аутогенного тренування забезпечує можливість довільно управляти власною поведінкою і контролювати адаптаційні психічні процеси» [2, с. 256].

Аутогенне тренування – «метод, який полягає в самостійному входженні в аутогенний стан, його використанні та самостійний вихід з нього. Даний метод застосовується з метою корекції тривожних, психосоматичних і депресивних розладів», на думку А. Кривко [20].

Ю. Вихляєв визначає аутогенне тренування як «спеціалізовану підготовку з використанням комплексів мовних формул (настанов), які вголос вимовляються, і які спрямовані на психічну сферу самого спортсмена, тобто це активний метод психічної саморегуляції» [3, с. 82]. Наголошує на важливості спеціальної психологічної підготовки в сучасному спорті, адже психологічний стан спортсмена, уміння ним управляти своїм психофункціональним станом значною мірою впливає на результат його виступу. Особливо сьогодні, коли рівень фізичної і технічної підготовки у провідних спортсменів практично вирівнявся [3, с. 83].

Про позитивний вплив аутогенного тренування на регуляцію передстартового стану стверджує Н. Височіна. Водночас зазначає, що прийомами аутогенного тренування спортсмени повинні оволодіти заздалегідь, оскільки цей навик вимагає відповідної підготовки [2, с. 222]. Метою застосування психотерапевтичних прийомів і механізмів аутогенного тренування, на думку дослідниці, є набуття навичок довільного управління вищими корковими функціями для усвідомленої корекції психічного стану [2, с. 257].

Н. Височіна зазначає, що при виникненні негативних емоцій у спортсмена зростає рівень його м'язового напруження. Завдяки аутогенному тренуванню у спортсмена відбувається зниження впливу соматичного компонента негативних емоційних станів, розслаблення фізіологічних затискачів, а в корі головного мозку – відновлення внутрішнього психічного балансу. При тривалому застосуванні методу відбувається створення нових нейронних зв'язків, що визначають нові стійкі рефлекси психіки спортсмена. На фізіологічному рівні це знаходить відображення в ослабленні тону мускулатури, занурення в стан повної м'язової релаксації [2, с. 257–258].

Основними положеннями методики Й. Шульца, на думку дослідниці А. Єфремової, виступають: вміння швидко і глибоко викликати повне розслаблення м'язів тіла, впливати на глибину і ритм дихання, викликати відчуття тепла в кінцівках, області живота, прохолоди в області лоба [11, с. 467]. Особлива увага в процесі аутогенного тренування приділяється оптимізації емоційно-вольової підготовки, яка складається з трьох основних завдань: навчання заспокійливому варіанту аутогенного тренування; навчання мобілізуючому варіанту; робота над удосконаленням особистих якостей за допомогою емоційно-вольової підготовки [11, с. 468].

Аутогенне тренування може бути використане для різних цілей, якими, як зазначають дослідники Ю. Вихляєв, В. Супруненко, виступають: лікування, профілактика різного роду неврозів і функціональних порушень в організмі та їх профілактики, метод для навчання і підвищення рівня технічної та рухової підготовленості, прискорення і підвищення якості процесів відновлення після тренувальних навантажень і змагань, підвищення фізичної витривалості спортсмена, зниження нервово-психічного напруження, покращення показників реакції і швидкості сприйняття, підвищення мотивації до досягнення успіху, розвиток спеціальних навичок, спортивна результативність тощо [3, с. 83; 46, с. 121].

В. Супруненко. наголошує на важливості ще й такої ролі аутогенного тренування як відтворення або створення за допомогою нього уявного рухового досвіду за допомогою всіх органів почуттів з метою забезпечення ефективної змагальної діяльності. Так стверджувати дали підставу дослідження, результати яких показали, що якщо уявна схема руху аналогічна змагальної або використовуваної під час виконання вправ, то перенесення досвіду значніше (про це свідчать дослідження в спортивній практиці, а саме: застосування аутогенного тренування в стрільбі, футбольних тренуваннях, силових тренуваннях тощо) [26, с. 121–122]. Поєднання ментальних образів із практичними вправами є дієвим способом засвоєння рухових навичок, технічних і тактичних прийомів, що підвищує ефективність традиційних методів тренувань.

Аутогенне тренування, за Й. Шульцем, містить у собі два рівні [2, с. 258]:

- нижчий – навчання спортсмена розслабленню м'язів, яке досягається за допомогою застосування вправ, спрямованих на викликання відчуття важкості, тепла, на оволодіння контролем над ритмом серцевої діяльності і дихання;
- вищий – аутогенна медитація, яка являє собою занурення в трансівні стани різного рівня.

Вищий рівень аутотренінгу за Шульцем виступає, по суті, модифікованою версією раджі-йоги та доступний не кожному практикуючому. На цьому етапі особа освоює техніки викликання «особливих душевних станів», на відміну від базового рівня, орієнтованого предметно на досягнення «соматичних змін». Вищий рівень, підкреслює Ю. Вихляєв, представляє собою аутогенну медитацію, яка передбачає навчання входженню в трансівні стани. У таких станах спортсмен може досягти передстартової «бойової готовності» та проявити виняткові здібності перед змаганням [3, с. 85].

Методика аутогенного тренування Й. Шульца включає шість основних груп вправ, для кожної з яких використовуються окремі позиції (сидячи чи «поза кучера», лежачи на спині, напівлежачи). Такими вправами є [19, с. 41]:

- вправи на викликання відчуття ваги («Моя права (ліва) рука (нога) важка. Обидві руки й ноги важкі»);
- вправи на викликання відчуття тепла («Моя права (ліва) рука (нога) тепла. Обидві руки й ноги теплі»);
- керування ритмом серцевої діяльності («Серце б'ється потужно й рівно»);
- оволодіння регуляцією ритму дихання («Дихання зовсім спокійне»);
- вправи на викликання тепла в епігастральній області («Моє сонячне сплетіння випромінює тепло»);
- вправи, спрямовані на викликання відчуття прохолоди в області чола («Моє чоло приємно прохолодне»).

Вправи передбачають уявне повторення (5–6 разів) вищезазначених формул самонавіювання. Показником засвоєння кожної вправи є ступінь переживання відповідних відчуттів, які зазначаються у кожній конкретній вправі. Виконувати дії варто послідовно з однохвилинними інтервалами. Для виходу з аутогенного трансу необхідно зробити глибокий вдих і видих, подумки порахувати до трьох і відкрити очі.

Хоча канонічна послідовність вправ зазнавала численних модифікацій від різних авторів (наприклад, модифікація від проф. В. Скуміна включає п'ять вправ: релаксація, тепло, паріння/невагомість, цільове самонавіювання, активація («Азбука психологічного загартування»), основна концепція Й. Шульца, що полягає у свідомому регулюванні тонуусу скелетної мускулатури та кровоносних судин за допомогою словесних формул і зорових образів, залишається незмінною в усіх варіаціях аутогенного тренування

Виконання аутогенного тренування супроводжується відповідною уявною настановою на абстрагування від зовнішніх подразників. Свідченням прогресу в аутогенному тренуванні є зростання пасивної концентрації (повторення спортсменом подумки тієї чи іншої формули самонавіювання) – від 30–60 секунд на початку занять до 3–5 хвилин через кілька тижнів, а через кілька місяців – до 30 хвилин і більше. Завершення аутогенного тренування передбачає три кроки: енергійне згинання рук, глибоке дихання, відкриття очей [2, с. 260–261].

Щодо термінів проведення аутогенного тренування, то програма передбачає в середньому три місяці. Плануються заняття по 10-15 хвилин два рази на тиждень під керівництвом фахівця, додатково – щоденні самостійні вправи (вранці і ввечері). Відпрацювання кожної вправи здійснюється приблизно два тижні. Глибину аутогенного занурення ділять на три фази: 1 – спортсмен відчуває важкість, тепло; 2- характеризується відчуттям тілесної легкості, невагомості; 3 – умовно відбувається «зникнення тіла».

Аутогенне тренування має численні позитивні впливи на психіку й організм людини, адже: сприяє появі стану спокою і точності рухів шляхом зняття стану психічної напруги; підсилює самоконтроль, що усуває стан боязкості, страху, паніки; попереджає втому і марну витрату нервової енергії, збільшує, зокрема, опірність станам стресу; регулює мускульний тонус і вегетативні функції організму тощо [6, с. 152]. В цьому плані аутогенне тренування як засіб саморегуляції психічних процесів корисний для використання спортсменами.

Ю. Вихляєв зазначає про перешкоди, які перешкоджають спортсменам досягти результатів під час занять аутогенним тренуванням. Тому так важливо створити для занять спеціальну атмосферу (спокійне оточення, відсутність зовнішніх стимулів, які могли б завадити медитативному процесу; використання музики чи монотонний шум). Для спортсменів, які не впевнені в ефективності словесних формул і не здатні самотійно розслабитися, що ускладнює перерозподіл або посилення кровотоку, аутогенне тренування, пропонує вчений, слід доповнити штучним стимулюванням, спрямованим на підвищення впливу словесних формул на показники ваги та температури [3, с. 83].

Основні напрямками використання аутогенного тренування в спорті є:

- прискорення і підвищення якості технічної підготовки (тренування і розучування нових елементів рухів, виправлення помилок, формування оптимальних рухових стереотипів і т.п.);
- освоєння здатності викликати оптимальний функціональний стан перед стартом, під час тренувань;
- прискорення і підвищення якості процесів відновлення після навантажень змагальних і тренувальних (інтенсивних);
- розвиток спеціальних навиків (швидкість реакції, витривалість і т.п.);
- корекція характерологічних особливостей, підвищення мотивації до досягнення максимальних результатів.

Ефективними є результати застосування методів аутогенного тренування під час передстартових станів. Аутогенне тренування допомагає тим, хто знаходиться в стані сильного занепокоєння подолати тривожність, що викликана «передстартовою лихоманкою» і покращати свої спортивні показники [6].

Робіт по так званих передстартових реакціях досить багато. Ще в 1945 р. А. Крестовніков підкреслював, що збільшення ЧСС і підвищення кров'яного тиску під час стартового періоду являється проявом фізіологічної підготовки до майбутньої м'язової роботи. Стартовий стан вивчали різні автори, використовуючи різні методи і стосовно до різних видів спорту.

Проте передстартова лихоманка була вперше описана О. А. Черніковою і пов'язана із сильним емоційним збудженням, що супроводжується нестійкістю

переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), неухильністю, що призводить до зниження критичності, до примхливості, упертості і брутальності у стосунках з близькими, друзями, тренерами. Передстартова лихоманка характеризується надмірно високим рівнем емоційного збудження. Їй відповідають різко виражені вегетативні зрушення (значне збільшення частоти пульсу і дихання, підвищена пітливість пахвових западин і долонь, підвищений кров'яний тиск, значне збільшення тремору кінцівок, і.т.д.).

У випадку переваги неспецифічних реакцій передстартові і стартові зрушення можуть відповідати тим вегетативним функціям, які виникають безпосередньо при роботі. Наприклад, перед стартом у бігунів і стрибунів у висоту ЧСС може бути однаковою, хоч характер м'язової роботи при цих фізичних вправах різний. В той же час, передстартові зрушення можуть бути різними перед виконанням однакової роботи. Це пояснюється тим, що при спортивній діяльності велике значення мають неспецифічні передстартові реакції.

У передстартовому стані посилюється ряд соматичних і вегетативних функцій не тільки в умовах спортивних змагань, але і на тренуваннях. Стартовий стан зареєстровано і в лабораторних умовах при дії сигналів, які повідомляють про майбутню м'язову роботу. Відмічають наступні прояви передстартових реакцій: збільшення частоти і глибини дихання, що приводять до посилення легеневої вентиляції (ЛВ), збільшення ЧСС і АТ, посилення дихального газообміну, збільшення ЖЕЛ і показників динамометрії м'язів рук, підвищення вмісту цукру і молочної кислоти в крові і підвищення температури тіла. Характерною ознакою передстартової лихоманки є підвищена збудливість спортсмена в передстартовий момент, що супроводжується значними зрушеннями у функціональному стані організму. В результаті цього постерігаються наступні ознаки: дратівливість, збудження, підвищення температури тіла, озноб, безсоння, головний біль, втрата апетиту й ін. Частіше через стан передстартової лихоманки спортивні показники спортсмена знижуються. Але емоційний стан можна привести в норму, якщо правильно підібрати прийоми заспокійливого масажу. Для зняття нервової напруги при передстартовій лихоманці, варто використовувати такі прийоми, як поглажування й потряхування. вони повинні виконуватися на великих ділянках тіла (спині, області таза, стегнах). Після застосування цих прийомів пульс і частота дихання стають рідшими, артеріальний тиск крові знижується. Для зменшення збудливості при передстартовій лихоманці застосовують заспокійливий масаж, тривалість якого – 7–10 хв. [21].

Н. Височіна описує вміння і навички, які формуються у спортсменів, які освоїли метод аутогенного тренування. Вони здатні: довільно зняти фізичне і

психічне напруження в потрібний момент, швидко відновити сили, самостійно регулювати багато функцій організму (кровообіг, частоту серцевих скорочень тощо), викликати анестезію (знеболювання), розвивати психічні пізнавальні процеси, позбутися небажаних звичок і залежностей, налаштуватися на гру з конкретним суперником [2, с. 225–226].

Таким чином, питання аутогенного тренування є важливим для спортивної практики. Не менш важливим є усвідомлення відмінностей між двома рівнями аутогенного тренування. Нижчий чи початковий рівень аутогенного тренування здебільшого впливає на вегетативні функції. Вищий рівень аутогенного тренування спрямований на оптимізацію психофізіологічних функцій для відновлення після значних змагальних навантажень і формування нових якостей та рис спортсмена через процеси вищої нервової діяльності. Цей рівень представляє собою аутогенну медитацію, включає навчання входженню в трансів стани.

Медитації та майндфулнес-практики, як і аутогенне тренування, у сфері фізичної культури та спорту можуть використовуватися для досягнення внутрішнього балансу, зниження рівня стресу та покращення концентрації уваги спортсменів. Їх методологічний базис та практичні аспекти суттєво відрізняються, тому важливо виявити спільне та відмінне між ними, щоб краще зрозуміти їхню сутність, механізми впливу на організм і психіку, а також можливості застосування у тренувальному процесі.

3. Роль медитації та аутогенного тренування у психофізичному саморегулюванні спортсменів

Медитація має велике значення для занять фізичною культурою та спортом, охоплюючи всі вікові та професійні групи – від учнів на уроках фізичної культури до професійних спортсменів. Її вплив проявляється у таких аспектах: розвиток концентрації уваги, управління стресом та емоціями, зниження ризику травматизму та покращення відновлення, поліпшення психофізичного стану, формування гармонійної особистості та мотивації, підвищення ефективності тренувань тощо. На уроках фізкультури медитація може використовуватись у формі дихальних вправ або практик на розслаблення в кінці заняття. У спорті медитація може інтегруватися в тренувальний процес для підготовки до змагань, управління стресом та зниження ризику вигорання.

Відношення в сучасному світі до медитації значною мірою залежить від культурного, соціального та професійного контексту. Д. Гоулман та Р. Девідсон зазначають, що давня медитативна традиція «замислювалася як глибоке дослідження своєї свідомості з метою фундаментальних змін самої нашої сутності», однак у сучасному світі її використання відбувається на двох рівнях:

перший – у чистому вигляді (як у вченнях буддійської тхеравади, чи серед тибетських йогів); другий – адаптований до західної ментальності – прагматичне застосування медитації, яке не передбачає такого глибокого занурення у процес, на відміну від попереднього [5, с. 37]. Хоча і у вченнях буддійської тхеравади щодо теорії і практики медитації в описі «схеми і методів трансформації свідомості для досягнення зміцнених рис» зустрічаємо тексти не лише трансцендентального характеру, але й тексти, актуальні в контексті психології, зокрема про динаміку між «здоровим» (охоплює урівноваженість, постійну уважність і реалістичну впевненість – стосується як розуму, так і тіла: енергійність, гнучкість і адаптивність) і «нездоровим» (характеризується бажаннями, егоцентризмом, млявістю, тривогою тощо) станами розуму [5, с. 38]. Загалом, медитація стає все більш прийнятною і навіть популярною, хоча в окремих середовищах може викликати страх або скептицизм через стереотипи чи недостатню обізнаність.

Використання медитаційних методів є відносно новим для вітчизняного спорту. Труднощі у їх використанні – ірраціональність, а почасти і звинувачення в орієнтації їх на релігійні доктрини східних духовних навчань і окультну практику їхнього застосування. Такі звинувачення безпідставні, попри очевидний факт витоків медитації з індуїзму (Веди), буддизму, даосизму. Медитативні практики ще з древніх часів використовувалися в практичній йозі, у навчанні дзен- і чань-буддистів, підготовці спортсменів до змагань у різноманітних видах східних єдиноборств. Елементи медитативних практик присутні і в західних культурах – у філософів Стародавньої Греції (Піфагор, Платон), і духовних практиках перших християн, зокрема, у формі контемпляції (споглядання) і молитви, в духовних традиціях ісихазму тощо. Медитація поступово стає предметом наукового вивчення і практичного застосування [5]. У сучасних психологічних концепціях принцип усвідомленості «тут і зараз» (основа медитативності) є базовим у гештальт-терапії, танцювально-руховій терапії, тілесно-орієнтованій психотерапії. Правильне використання цих методів є корисним, має високу психологічну ефективність.

Визначення медитації передбачає у сучасних умовах труднощі через різні підходи та стратегії (існують нейронауковий, партисипативний, галузевий, міжгалузевий підходи) [17, с. 116–120]. Сучасна наука реагує на ці виклики, робить спроби проаналізувати і застосувати конкретні дефініції у дослідницьких програмах. Поняття «медитація» доволі активно застосовується у багатьох контекстах, позначає широкий спектр феноменів культури, релігії, науки і філософії.

Україно-англійський словник філософських термінів пропонує таке визначення медитації: «Медитація – розумова дія, спрямована на приведення

психіки людини в стан поглибленого зосередження [27, с. 114]. Досить розлоге визначення пропонує вчений І. Донець: «Медитація означає багато речей: вона означає поворот всередину; вона означає спокійне спостереження, рефлексію і усвідомлення самого себе; медитувати – значить усвідомлювати свідомість, стати неупередженим спостерігачем потоку мінливих думок, відчуттів, потягів і бачень, до тих пір, поки не розпізнаємо їхню природу та їх джерело» [9, с. 128].

Р. Мельниченко, який досліджує наукові підходи до медитації та застосовує їх на практиці, виокремлює такі види медитації: медитація як релаксація (антистрес, відпочинок, для сну), медитація для досягнення результату, медитації на усвідомленість (для пізнання себе і своєї мотивації), духовна медитація. Ці види медитації відрізняються рівнем самозаглиблення та самоусвідомлення, що передбачає їхню різну мету та підхід. Але за будь-яких обставин, медитація – це бути «тут-і-тепер», уважність, спостереження за рухом енергії, неупередженість. Одним із важливих завдань медитації є розототожнення Я з Его, що сприяє пізнанню, «народженню» та прояву власної індивідуальності. Це, у свою чергу, створює вагомі передумови для формування стійкості, уважності, зібраності, концентрованості та рефлексивності, навичок самоконтролю та саморегуляції.

Д. Гоулман та Р. Девідсон визначають мету медитації як «зчинення тривалих змін в самому ядрі нашої сутності» [5, с. 38]. Прогресом на цьому шляху є закріплення в буденному житті здорових станів розуму і пригнічення нездорових, яке досягається не відразу – «досягнення глибших рівнів практики прозріння веде до радикальних трансформацій, які в результаті звільняють розум медитатора від нездорових станів» [5, с. 39]. Лише таке наполегливе і систематичне ментальне тренування може призвести до закріплення здорових станів як основних, тривалих рис (найперший доказ цьому – щоденні реакції).

Дослідники Марк Вільямс, Денні Пенман, Джон Тісдейл та Зіндел Сегал (Центр досліджень і практики усвідомленості при Бангорському університеті (Північний Вельс) та Оксфордський центр вивчення усвідомленості) впродовж тридцяти років досліджували тривожність, стрес і депресію та як з ними боротися під час проведення курсу зниження стресу на основі усвідомленості (ЗСОУ) та когнітивної терапії на основі усвідомленості (КТОУ) [28, с. 12–16]. Клінічні випробування засвідчили, що КТОУ справді працює. Завдяки ній цілком нормальні переживання тривожності, стресу та суму не переростають у довготривалі періоди нещастя та виснаження або навіть у серйозну клінічну депресію [28, с. 17].

Під час медитації відбуваються певні процеси. Людський мозок складається з двох півкуль: права (відповідає за творчість, інтуїцію, чуттєвість, образи, уяву, воно тут і зараз, де зібрана вся інформація і весь наш потенціал) та

ліва (функції аналітика, стратега, реаліста, воно або в минулому або в майбутньому і відповідає за нашу захист). В активному стані неспання, ліва півкуля мозку людини працює в напруженому стані з частотою 20 Герц (на бета-рівні). Під час глибокого сну, робота мозку людини уповільнюється приблизно до половини Герца (дельта-рівень). Коли людина перебуває в стані легкого сну або медитації, її мозок працює на альфа-рівні, в діапазоні від 7 до 14 Герц. І саме на цих частотах роботи мозку досягається внутрішня рівновага між лівою і правою півкулею для повного розкриття потенціалу власного розуму. Наукові дослідження показали, що усвідомленість позитивно впливає на моделі мозкової активності, які лежать в основі повсякденних тривожності, стресу, депресії та роздратування [28, с. 19].

Медитацію широко рекомендують як оздоровчу практику, яка може допомогти: впоратися зі стресом; полегшити головний біль; поліпшити самосвідомість; при симптомах занепокоєння і депресії; відчувати більше емпатійності; покращити уважність. Медитація має вплив на психічний стан людини – за результатами численних досліджень, проведених серед людей, що практикують трансцендентальні медитації, переконливо показано зростання їхньої позитивної мотивації. Також фіксують і фізичні зміни, а саме: поліпшення показників здоров'я. У тих, хто медитує, змінюються життєві цінності: підвищується задоволеність життям, з'являється упевненість у собі.

О. Романовський та В. Михайличенко пропонують розглядати медитацію як спосіб досягнення успіху [22]. В Європейському інституті Махариші в 1990-1994 рр. проводилося вивчення реактивності головного мозку під впливом трансцендентальної медитації, які продемонстрували незаперечні можливості цієї технології з мобілізації прихованих резервів мозку людини. Завдяки медитації виробляються позитивні стереотипи мислення й моделі поведінки, формується психологія «переможця», що складає істотну психологічну основу досягнення успіху.

Сьогодні використовуються різні методики, техніки, прийоми медитаційного характеру, пов'язані з безпосереднім припиненням внутрішнього діалогу, зосередженням на своєму внутрішньому «Я» дихальними, спеціальними системами живлення, відмовою від шкідливих звичок та ін., а також їхніми комбінаціями. В результаті це призводить до того, що суб'єкт починає якісно краще керувати своїми відчуттями, емоційною, чуттєвою і ментальною сферами. Особа формує своє життя станами радості, щастя, сили, спокою, заспокоєння, контролю свого буття, його усвідомленістю. При цьому її діяльність стає продуктивнішою і ефективнішою [22, с. 40–41].

Заняття фізичною культурою чи спортом супроводжуються постійною напругою м'язів. Але м'язи повинні як стискатися, так і розслаблятися. Важливо

уміти, особливо спортсменам, усвідомлено відновлювати свої сили в короткий проміжок часу, відпрацьовувати техніку виконання того чи іншого руху – як фізично, так і в розумі, доводити до автоматизму той чи інший рух. Деяку кореляцію можна провести між медитацією, з однієї сторони, та, з іншої – ідеомоторним тренуванням, ментальним тренінгом чи уявною репетицією. Наочний приклад зібраності та вміння демонструвала олімпійська чемпіонка 2024 року зі стрибків у висоту Ярослава Магучіх – «Я просто відпочиваю, тому що мені комфортно, коли я лежу. Іноді можу спостерігати за хмарами, рахувати їх. Або вдихнути, видихнути. Ніби просто відпочити, тільки не думати про те, що я на стадіоні», – про вміння переключатися від напруження до розслаблення, переключати увагу, відновлюватися за лічені хвилини читаємо у цих словах спортсменки.

Приклад простої практики усвідомленості «Однохвилинна медитація», яка не вимагає спеціальної підготовки [28, с. 18]:

1. Сядьте на стільчик із прямою спинкою. Сидіть рівно. Ступні мають стояти на підлозі. Опустіть погляд і заплющте очі.

2. Зосередьтеся на диханні, на тому, як вдихаєте і видихаєте повітря. Спостерігайте за диханням, не чекаючи, що трапиться щось особливе. Дихайте як зазвичай, нічого не змінюйте.

3. Через певний час ви почнете подумки відволікатися. Помітивши це, постарайтесь спокійно знову зосередити увагу на диханні. Не засуджуйте себе. Усвідомлення того, що ваша увага розпорошилася, і вміння знову зосередитися, не вдаючись до самокритики, – фундаментальні складники медитації усвідомленості.

4. Зрештою ваш розум може стати спокійним, як плесо ставка безвітряного дня. Або ж ні. Навіть якщо у вас виникне відчуття абсолютного спокою, воно може бути скороминущим. Якщо ви відчуваєте гнів або роздратування, не забувайте, що вони теж можуть швидко покинути вас. Хоч би що сталося, просто дозвольте цьому відбутися.

5. Коли хвилина мине, розплющте очі й «поверніться» до кімнати. Ви почнете усвідомлювати, що думки приходять і йдуть самі, що ви – це не ваші думки. Коли ви спостерігатимете за тим, як вони виникають у вашій голові ніби з повітря, а потім зникають, немов мильні бульбашки, до вас ураз прийде фундаментальне усвідомлення, що всі думки та почуття (включно з негативними) – нетривалі, нестійкі. Вони приходять і йдуть, а ви маєте вибір – діяти, піддавшись їм, чи ні.

Аутогенне тренування та медитація мають як спільні риси, так і відмінності. Спільним виступає: мета практик (обидві спрямовані на досягнення релаксації, покращення емоційної рівноваги, зменшення стресу і поліпшення

загального психофізичного стану людини); вплив на фізіологію (аутогенне тренування, так і медитація мають позитивний вплив на серцево-судинну систему, знижують артеріальний тиск, частоту пульсу, рівень кортизолу (гормону стресу) та допомагають у покращенні імунної функції); релаксація (обидві техніки включають елементи глибокого розслаблення, що сприяє зниженню рівня тривожності і покращенню здатності контролювати емоції); саморегуляція (вчать людину контролювати свої думки, емоції та фізіологічні реакції через внутрішню роботу над собою).

Щодо відмінностей, то вони узагальнені в табл. 1.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика аутогенного тренування та медитації

Критерій відмінності	Аутогенне тренування	Медитація
Походження практик та контекст	походить з психотерапії й має більш науково обґрунтовану базу; базується на західних підходах до психічної саморегуляції та відновлення	має коріння в різних духовних і релігійних традиціях
Техніка виконання	використовує вербальні формули, які спрямовані на виклик певних тілесних відчуттів (тепло, важкість, спокій), щоб досягти бажаного стану	зазвичай передбачає увагу та зосередження на об'єкті (дихання, звук, візуальний образ) або ж спостереження за своїми думками і відчуттями без намагання їх змінити
Фокус уваги	більше фокусується на фізіологічних аспектах розслаблення; основна мета – це створення відчуття важкості, тепла в тілі, нормалізація дихання та серцевого ритму	спрямована на спостереження за розумом і внутрішніми станами, мета – «очищення / заспокоєння розуму», розвиток усвідомленості
Підхід до усвідомленості	націлене на керування тілом через формули, що впливають на психофізіологічний стан	націлена на спостереження, прийняття і підвищення усвідомленості без оцінки або намагання змінити ці стани

Таким чином, аутогенне тренування і медитація мають як багато спільного, особливо в контексті мети (релаксація, зниження стресу, покращення емоційного стану), водночас досягають цього різними методами. Вибір між ними залежить від конкретних потреб і цілей людини.

Медитація, як правило, базується на давніх духовно-філософських традиціях, таких як буддизм, індуїзм чи даосизм, і включає практики усвідомленості та саморефлексії. Її основна мета полягає у розвитку внутрішнього спокою та гармонії, що досягається через концентрацію на

диханні, образах чи мантрах. У спортивній сфері медитація сприяє покращенню емоційного стану спортсменів, підвищенню їхньої стресостійкості та здатності приймати зважені рішення під час змагань.

Аутогенне тренування, у свою чергу, є технікою саморегуляції, розробленою науковцями для досягнення релаксації через самонавіювання. Воно зосереджується на створенні специфічних фізіологічних відчуттів, таких як тепло чи тяжкість у кінцівках, що активізує парасимпатичну нервову систему і сприяє глибокому відновленню організму. У спорті аутогенне тренування часто застосовують для відновлення після інтенсивних фізичних навантажень і покращення сну, для профілактики тривожності.

Таким чином, розуміння спільного та відмінного між аутогенним тренуванням і медитацією дозволяє розробляти більш ефективні програми психофізичної підготовки, які враховують індивідуальні особливості спортсменів та специфіку їхньої діяльності.

4. Майндфулнес-практики як засіб психофізичної саморегуляції у сфері фізичної культури та спорту

З метою подолання таких негативних явищ, як емоційне напруження, занепокоєння, депресія, тривога і страх, та покращення психічного стану особи психологи, тренери і педагоги використовують спеціальні методи і програми та досліджують можливість застосування нових. Одним з таких методів постає майндфулнес – метод, який вчить уникати стресу, а також впоратися з емоційними болем та прийняти обставини. Майндфулнес часто порівнюють з фітнесом для мозку. Спосіб мислення і когнітивні здібності потребують прокачування не менше, ніж фізичне тіло.

Майндфулнес входить до системи освіти Гарвардського, Кембриджського та Оксфордського університетів; практику використовує команда Google, нею оволодівають в парламенті Великобританії (2020 року навіть відбувся перший саміт, який об'єднав політиків, які використовують у своїй роботі майндфулнес-підхід); поширена вона і в США (навички свідомості тренують поліцейські, морські піхотинці співробітники ФБР та ЦРУ). Практикують майндфулнес відомі актори, спортсмени, співаки, зокрема: Пол МакКартні, Мадонна, Клінт Іствуд, Опра Уінфрі, Мартін Скорсезе та ін.

Термін *майндфулнес* (англ. *mindfulness* – «повний розум») походить від палійського слова «*samī*», яке означає пам'ять про теперішній момент. У 1910 році санскритолог Томас Ріс-Девідс переклав його як *mindfulness*, підкреслюючи уважність до тілесних відчуттів і ментальних процесів. Одним із перших використав у 1970-х роках у науковому просторі поняття практики уважності з

англомовною назвою *mindfulness* «майндфулнес» Джон Каббат-Зінн (вчений, медитатор, учень корейського дзен-майстра Сун Сана) [5].

У наш час дослідники в різних країнах все більше проявляють інтерес до вивчення впливу майндфулнес-практик як на покращення загального фізичного і психологічного стану людини, так і на результати лікування хворих людей з діагнозами депресії, посттравматичного синдрому, тривожних розладів, тощо [13, с. 62–63]. З кожним роком зростає кількість досліджень впливу майндфулнес-практик на психічне здоров'я дітей (особливо шкільного віку). В Україні означена проблема перебуває в полі зору дослідників. Зокрема, молоді вчені в магістерських роботах описують проведені експерименти та аналізують останні дослідження впливу майндфулнес-практик на соціальну тривожність школярів (Ю. Атаманчук, 2019), дають власну оцінку майндфулнес-практикам та проведеним дослідженням з метою оцінки впливу майндфулнес-практик на вольову сферу дітей (О. Германович, 2019) та ін. Майндфулнес-практики активно використовуються у роботі спортивних секцій, зокрема у роботі фітнес-клубів [24].

Термін «майндфулнес» Джон Каббат-Зінн, професор Массачусетського університету, фундатор клініки зменшення стресу, використав для означення «безоцінкової усвідомленості, яка виникає внаслідок свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» [1]. У передмові до книги «Усвідомленість» Джон Каббат-Зінн зазначає: «Усвідомленість буде ефективною лише за однієї умови: той, хто хоче отримати користь, має докласти зусиль. ... це насправді практика. Це спосіб життя, а не просто гарна ідея, хитромудрий прийом або данина моді. Їй уже тисячі років. Про цю практику часто говорять як про «серце буддистської медитації», хоча її сутність, що стосується уваги та усвідомлення, насправді універсальна» [28, с. 11-12].

Джон Кабат-Зінн у 1970-х роках, практикуючи дзен-буддистську медитацію, створив напрямок «усвідомленої медитації» [13, с. 62]. Курс розрахований на 8 тижнів і передбачає навчання пацієнтів саморегуляції та зменшення стресу. За основу методики вчений взяв буддистську медитацію, прибрав з неї релігійний контекст і сконцентрувався лише на практиці, яка допомагає перенести увагу на справжній момент без будь-якої оцінки себе або навколишньої дійсності [24].

Адаптуючи буддистські медитативні практики до тогочасної медицини, Джон Каббат-Зінн створив «майндфулнес-орієнтовану програму зменшення стресу (*Mindfulness based stress reduction – MBSR*), що має на меті допомогти людям, які потерпають від стресу та хронічного болю. Програма включає вісім щотижневих 2-2,5-годинних зустрічей і одноденний ретрит. Між зустрічами учасники виконують домашні завдання, закріплюючи тим самим набуті на сесіях

навики з медитації усвідомленості, усвідомлення тіла, йоги і дослідження патернів поведінки, мислення, почуттів і дій [25].

Майндфулнес-практики допомагають помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу та поведінку. Люди, які практикують майндфулнес, не настільки вразливі до стресу, оскільки менш схильні до нав'язливих думок. Це своєю чергою зменшує ретравматизацію та допомагає опрацьовувати події та ситуації, що виснажують [1]. Існують численні дослідження, які доводять позитивні ефекти на фізичне та психічне здоров'я від практикування майндфулнес.

Вагомо, що за останні роки програма майндфулнесу визнана на офіційному рівні у Британії в якості ефективного засобу терапії та рекомендована для роботи зі стресом, депресією та хронічною втомою, оскільки, за даними різних досліджень, програма дає такий же ефект, що і прийом курсу антидепресантів. Метою цієї програми є звільнення людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя [25].

Методика майндфулнес не складна, її опис пропонується на сайті Буковинського державного медичного університету [<https://www.bsmu.edu.ua/blog/mindfulness-podolaj-tryvogu-samotuzhky/>]:

1. Для початку зайдіть у тиху кімнату або місцину, де вам ніхто не заважатиме (хоча з часом ви зможе практикувати майндфулнес будь-де). Розпочати краще з комфортного та спокійного для Вас місця.

2. Сядьте зручно з рівною спиною (краще щоб спина не торкалася спинки стільця), ноги торкаються підлоги, очі розплющені.

3. Дивіться перед собою, зробіть три-чотири глибокі вдихи через ніс і видихніть через рот. (Усвідомлення власного дихання стоїть в основі концепції майндфулнесу).

4. Поступово переведіть дихання у звичне для вас та закрийте очі.

5. Спрямуйте всю свою увагу на дихання: дихайте спокійно, відчуваючи його ритм та навколишню тишу.

6. До Вас будуть приходити різні думки, не відганяйте їх, прийміть їх – це абсолютно нормально. Не будьте критичними до своїх думок, дайте їм простір для блукання у вашій свідомості. Перемкніть свою увагу на дихання, не критикуючи себе за думки. Абсолютно нормально, що вони займають значну частину часу та уваги. Тренуйтеся фокусувати увагу на диханні.

7. Ближче до закінчення спробуйте відчути своє тіло, згадайте предмети, які знаходяться у кімнаті, і згодом відкрийте очі.

Найпростіші майндфулнес-практики, які кожен може застосувати в житті (не тільки в спорті) – усвідомлене дихання і «сканування тіла», які використовують фітнес-клубах [24]. Короткий зміст вправ включає:

1. Усвідомлене дихання – метод самовідновлення, який допомагає розкрити потенціал своєї дихальної системи для поліпшення фізичного, емоційного і психічного самопочуття. Проводиться: фокус уваги на диханні; зосередитись на тому, як робиться вдих і повітря проходить по тілу, спрямовується назад і все завершується видихом; відстежувати весь цей цикл. Для полегшення завдання можна покласти руку на живіт або груди, це дасть фізичне відчуття процесу.

2. «Сканування тіла» – метод спостереження і слухання того, що говорить тіло. Проводиться: зосередитись на відчуттях тіла і зробити кілька глибоких вдихів; повільно переміщати увагу по всьому тілу (ступні, ноги, плечі, руки, шия, досягти верхівки); зупинитися на кожній частині тіла на кілька секунд і звертати увагу на те, які в них відчуття: напруга, розслабленість, поколювання, біль і т.д.; потім сфокусуватися на тілі як на єдиному цілому; зробити кілька вдихів. Метод сканування тіла радять застосовувати під час розтяжки [24].

Майндфунес-орієнтовані програми протягом останніх 10-15 років набули значної популярності в США, Канаді та західно-європейських країнах. Вони складаються із медитативних технік, які можуть використовуватися з психотерапевтичною метою, а також для досягнення ефекту релаксації. Сутність майндфулнесу – це здатність підтримувати усвідомлення та відкритість до поточного досвіду, включаючи внутрішні психічні стани й аспекти зовнішнього світу, без осуду та з прийняттям. Сьогодні практики майндфулнес стають ключовими в культурі турботи про своє психічне здоров'я. Вони навіть стали своєрідним «трендом» в психотерапевтичній спільноті. Цікаво є те, що практики майндфулнес активно використовують в різних сферах психологічної допомоги і як чудовий превентивний засіб (в роботі з військовими, спортсменами, поліцейськими, медичними працівниками, школярами). Основним компонентом цих програм є застосування технік для тренування концентрації уваги, підвищення усвідомлення та прийняття досвіду в тут і зараз, а також розвитку доброзичливості [25].

В основу майндфулнес-підходу покладено багатовіковий практичний досвід медитації і сучасні дані нейробіології.

У сучасному світі спорту впроваджуються і досліджуються три провідні програми навчання уважності / усвідомленості, зокрема [24]:

- Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) – програма, спрямована на підвищення спортивних результатів через інтеграцію практик усвідомленості в спорт і повсякденне життя. Включає техніки концентрації уваги, медитацію і йогу;

- Mindfulness meditation training for sport (MMTS) – тренування медитації для спорту, яке розвиває психологічну гнучкість. Воно допомагає спортсменам

ефективно справлятися з негативними думками та емоціями, які виникають через стрес під час тренувань чи перед змаганнями;

- Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) – програма усвідомленості, прийняття й прихильності, яка навчає спортсменів приймати свої емоції та думки, справлятися з тривожністю, змінювати ставлення до конкуренції та змагань, залишаючись зосередженими на своїй діяльності.

Мета усіх практик – якісно пережити свій спортивний досвід.

Інтеграція майндфулнес-вправ у тренувальний процес може суттєво покращити фізичну підготовку та спортивні досягнення. Усвідомлений підхід дозволяє загострити увагу, зміцнити зв'язок між розумом і тілом, а також забезпечити максимальну залученість у процес [14, с. 15–16]. Зосереджуючись на відчуттях тіла під час виконання вправ – напрузі м'язів, техніці рухів, ритмі дихання – спортсмен підвищує ефективність тренувань і отримує більше задоволення від процесу. Це сприяє підвищенню мотивації та регулярності занять, що є ключем до довгострокового успіху.

Вчений та спортивний консультант для елітних спортсменів в Європі Вальтер Стаяно з Університету Валенсії (Іспанія) провів дослідження впливу майндфулнес-практик на фізичні та когнітивні показники юнацької збірної Данії з гандболу. Протягом шести тижнів одна з груп, крім стандартних тренувань, практикувала вправи усвідомленості, дихальні техніки та використовувала додаток Headspace. До і після дослідження всі спортсмени пройшли серію когнітивних і фізичних тестів. Результати групи, що займалася фітнес-медитацією, показала покращення фізичних можливостей, прискорення прийняття рішень на 8-9%, покращення соціальної взаємодії та нормалізацію сну. Такі дані свідчать про ефективність майндфулнес у спорті [24].

Таким чином, активний спосіб життя приносить численні переваги для фізичного та ментального здоров'я, зокрема зменшує тривожність, стрес і занепокоєння. Однак майндфулнес-тренування можуть значно посилити ці позитивні ефекти.

Завдяки майндфулнес-практикам спортсмени вчаться спрямовувати енергію у потрібному напрямку, залишатися зосередженими на кожному етапі тренувального процесу. Це допомагає легше переносити фізичні навантаження, глибше розуміти свої тілесні відчуття і психологічні реакції, залишаючись повністю зануреними в момент «тут і зараз». Такий підхід покращує не лише спортивні результати, а й загальний стан спортсменів. Основні аспекти застосування майндфулнес-практик: розвиток усвідомленості та концентрації, зниження стресу і тривожності, покращення відновлення, підвищення саморегуляції та мотивації, підвищення продуктивності.

На основі здійсненого аналізу особливостей аутогенного тренування, медитації та майндфулнес-практик визначимо спільне та відмінне між ними (табл.2).

Усі три практики – аутогенне тренування, медитація та майндфулнес-практики спрямовані на зменшення стресу, покращення психологічного і фізичного стану; використовують зосередження уваги та внутрішню роботу з собою; вимагають регулярності для досягнення максимального ефекту. Відмінності між практиками найбільш очевидні у їх методиці (аутогенне тренування базується на самонавіюванні, медитація – на концентрації чи спогляданні, майндфулнес – на усвідомленості моменту); у духовній компоненті (медитація може включати духовний компонент, а інші дві практики здебільшого світські) та можливостях інтеграції у життя (майндфулнес частіше інтегрується в повсякденну діяльність, ніж аутогенне тренування чи медитація).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика аутогенного тренування та медитації

Критерій	Аутогенне тренування	Медитація	Майндфулнес-практики
Мета	Розслаблення, зменшення стресу, саморегуляція психофізичного стану	Досягнення внутрішнього спокою, зосередження, самопізнання	Усвідомлення поточного моменту без оцінювання
Методика	Використання самонавіювання, фокусування на фізичних відчуттях	Фокусування на диханні, мантрах, або образах	Спостереження за думками, емоціями, відчуттями у моменті.
Наукова основа	Психофізіологія, заснована на розробках Й. Шульца	Залежить від школи: можуть бути духовні чи нейронаукові підходи	Нейронаука, когнітивна психологія
Духовний компонент	Відсутній (зосередження на тілесних реакціях)	Може бути (особливо в релігійних традиціях, таких як буддизм)	Зазвичай відсутній, орієнтована на сучасну світську практику
Часова структура	Короткі регулярні сесії (5-20 хвилин)	Може варіюватися: від коротких до тривалих (години, дні)	Короткі практики, інтегровані у повсякденне життя
Цільова аудиторія	Люди, які шукають швидких способів саморегуляції	Ті, хто цікавиться духовними практиками або хоче глибше розуміти себе	Широка аудиторія, від школярів до професіоналів
Фізичний аспект	Зосередженість на тілесних реакціях (тепло, важкість)	Залежить від виду: може бути зосередження на тілі, але не обов'язково	Часто включає усвідомлення фізичних відчуттів
Результати	Розслаблення, зниження тривожності, поліпшення сну	Глибока концентрація, покращення психічного стану	Зростання усвідомленості, зниження стресу

5. Використання психофізіологічних технологій в підготовці спортсменів

Використання психофізіологічних технологій у підготовці спортсменів є важливим аспектом сучасного спортивного тренування. Ці технології допомагають спортсменам адаптуватися до високих фізичних і психологічних навантажень, покращити реакцію, концентрацію та загальну ефективність їхньої діяльності.

Психофізіологічна діагностика. Прогнозування психофізичного стану спортсменів є важливою складовою спортивної медицини та психології спорту. Особливо це актуально для командних видів спорту, таких як волейбол, де психофізичний стан гравців значно впливає на результат гри. Індивідуально-типологічні особливості волейболістів грають вирішальну роль у розробці індивідуальних програм тренувань, відновлення та психологічної підготовки. Індивідуально-типологічні особливості включають фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, які визначають реакцію спортсмена на тренувальні навантаження та стресові ситуації. До таких особливостей належать тип вищої нервової діяльності, темперамент, адаптаційні можливості організму, рівень мотивації та інші індивідуальні характеристики.

Результати досліджень показали, що існують значні індивідуальні відмінності у реакції волейболістів на тренувальні навантаження та змагання. Наприклад, волейболісти з високим рівнем тривожності мали тенденцію до зниження фізичної працездатності під час змагань, тоді як спортсмени з низьким рівнем тривожності демонстрували стабільні результати. Також було виявлено, що волейболісти з високими адаптаційними можливостями швидше відновлювалися після інтенсивних тренувань і мали кращі показники фізичної підготовки [10].

Отримані дані підтверджують важливість урахування індивідуальнотипологічних особливостей при прогнозуванні психофізичного стану волейболістів. Це дозволяє розробляти індивідуальні програми підготовки, що враховують специфічні потреби кожного спортсмена. Наприклад, волейболісти з високим рівнем тривожності можуть потребувати додаткової психологічної підтримки та релаксаційних методик, тоді як спортсмени з низькими адаптаційними можливостями потребують більш уважного контролю за тренувальними навантаженнями та відновленням.

Індивідуально-типологічні особливості є важливим фактором при прогнозуванні психофізичного стану волейболістів. Врахування цих особливостей дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, знизити ризик перевтоми та травм, а також покращити спортивні результати. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть сприяти розробці більш 60 ефективних

методик підготовки та відновлення спортсменів, що враховують індивідуальні характеристики кожного гравця. Волейбол є видом спорту, що вимагає високого рівня фізичної підготовки, технічної майстерності та психофізичної стабільності.

Прогнозування психофізичного стану волейболістів є важливим аспектом для досягнення оптимальної спортивної форми та запобігання травмам і перевтомі. Врахування індивідуально-типологічних особливостей спортсменів дозволяє більш точно оцінювати їхній стан і планувати тренувальні навантаження. Індивідуально-типологічні особливості волейболістів включають в себе як фізіологічні, так і психологічні параметри. До фізіологічних показників належать антропометричні дані, рівень фізичної підготовленості, а також біохімічні та нейрофізіологічні характеристики. Психологічні параметри охоплюють такі аспекти, як мотивація, рівень тривожності, стресостійкість та когнітивні здібності. Важливим етапом у прогнозуванні психофізичного стану волейболістів є проведення комплексного тестування, що включає різні методики оцінки фізичної підготовки та психологічного стану.

До основних методів оцінки фізичного стану належать: тест Купера, спірометрія, вимірювання рівня лактату в крові, електроміографія та інші. Для оцінки психологічного стану використовуються різні психодіагностичні методики, такі як тест Спілбергера-Ханіна на визначення рівня тривожності, тест Люшера, шкала депресії Бека та інші. Заняття волейболом мають позитивний вплив на організм людини у різні вікові періоди. У дитячому та юнацькому віці волейбол сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню м'язової системи, покращенню координації та розвитку соціальних навичок.

У дорослому віці заняття волейболом підтримують фізичну форму, сприяють зниженню рівня стресу та підтриманню психологічної стабільності. У літньому віці волейбол допомагає зберегти рухову активність, покращує самопочуття та соціальну взаємодію. Аналіз наукових джерел показав, що індивідуально-типологічні особливості відіграють важливу роль у психологічній підготовці волейболістів. Врахування цих особливостей дозволяє більш точно оцінювати психічний стан спортсменів, визначати їхні потреби та розробляти ефективні методики тренувань [10].

Цифрові технології у тренувальному процесі. Для спорту усвідомлення цього положення тим більш важливо, оскільки в останні роки розвиток науки про мозок призвів до створення нових і унікальних методів вибіркового, «прямого» і природного тренування різних відділів центральної, вегетативної і периферичної нервової системи. Особливістю сучасного психофізіологічного обладнання є поєднання фізіологічної та психологічної інформації. Такого роду апаратура дозволяє проводити діагностичні, тренувальні та корекційні заходи зі спортсменами різних видів, віку і рівнів майстерності.

Так, прилад DynaVision використовується для тренування часу реакції і периферичного зору і являє собою табло, на якому знаходяться світлові датчики, керовані за допомогою програмного забезпечення комп'ютера. Існує декілька режимів тренування, в залежності від поставленої мети. Це є цікавим для багатьох видів спорту, особливо, ігрових і командних. Наразі в цих видах спорту важливе значення надається так званій «психології уваги», яка концентрується на дослідженнях процесів вирішення завдань, що включають в себе процеси сприйняття зовнішніх об'єктів. Проблема уваги заявляє про себе фактами лабораторних досліджень зорового і слухового сприйняття складних видів перцептивно-моторної діяльності.

Тренажер розвиває психомоторні якості спортсменів: реакцію, швидкість, увагу, периферійний зір. Наприклад, в баскетболі, для того, щоб домогтися високих показників результативності, досконало оволодіти технікою гри, необхідно оволодіти мистецтвом довільного управління рухами, розвинути до високого ступеня свої рухові навички, домогтися істотного підвищення розумової працездатності, оптимізувати діяльність усіх органів і систем організму. Важлива роль в цьому належить сенсорній системі – зокрема, зоровій сенсорній системі. Заняття баскетболом сприяють збільшенню функціональних характеристик зорового аналізатора: поля зору, гостроти зору, глибинного зору і пропускної здатності зорового аналізатора.

Око гравця бачить більшу частину простору, ніж очі нетренованої людини. Це полегшує орієнтування гравців на полі, покращує їх взаємодію, підвищує ефективність технічних і тактичних дій. Коли вивчали вплив слуху, зору і чутливості шкіри на ефективність виконання кидків в стрибках, то виявилось, що найбільше погіршення викликало обмеження бокового зору. При втомі у гравця зір погіршується і це знижує результативність його дій. Для точного виконання різних прийомів, особливо кидків, дуже важлива здатність зору оцінювати віддаленість предметів в просторі.

Ця здатність, обсяг сприйняття простору і гострота зору баскетболістів займає одне з перших місць серед спортсменів інших видів спорту. При цьому слід врахувати, що чим більше у вправах використовуються зорові сигнали, тим більше вдосконалюється зоровий апарат баскетболіста. На підставі великого числа досліджень був зроблений висновок про несуттєву роль сенсорних чинників в погіршенні координації і зниженні результативності.

Зниження продуктивності, на думку експертів, пов'язано з тимчасовим припиненням переробки інформації в результаті «миготіння» уваги, за аналогією зі звичайним миготінням, що викликає припинення надходження зорової стимуляції з навколишнього середовища. Як параметри погіршення виявлення стимулу враховуються глибина (показник інтенсивність) і тривалість (показник

екстенсивність). Цю розбіжність між умовами за обома параметрами стали називати «ефектом мерехтіння уваги», а описані вище умови вважати типовими для його виникнення. У переробці зорової інформації можна виділити дві стадії – ранню і пізню.

На ранній стадії відбувається розкладання стимулів на окремі первинні ознаки спеціальних аналізаторів. Число аналізованих таким чином вимірювань невелике: це колір, розмір, контрастність, нахил, кривизна, наявність кінців ліній, текстура, рух і глибина. Для кожного з цих вимірів створюється так звана карта ознак, яка враховує деякі значення ознаки до певної локалізації об'єкту в поле зору. Ознаки по різним вимірам аналізуються паралельно. Зоровий пошук по одній з таких ознак відбувається паралельно по всьому полю зору і не залежить від кількості об'єктів, які знаходяться в ньому, тому що для виявлення об'єкта, визначеного через одну первинну ознаку, досить направити прожектор уваги на карті необхідного вимірювання і перевірити наявність необхідної ознаки.

За відсутності сфокусованої уваги виділені ознаки залишаються «вільно плаваючими», тобто можуть поєднуватися в об'єктах випадковим чином. Такі явища сприйняття в образі одного об'єкту поєднання ознак різних об'єктів, реально пред'являти випробуваному на короткі проміжки часу, отримали назву ілюзорні (ілюзорні з'єднання кон'юнкції). Вони формуються в результаті попередніх процесів і не залежать ні від відносної локалізації вихідних об'єктів, ні від конкретних ознак, що з'єднуються.

Таким чином прилад DynaVision підвищує ефективність тренування за рахунок динамізму, змагальності та концентрації спортсменів на результаті. За його допомогою розвивається функціональна підготовленість, індивідуальна тактична майстерність спортсменів в ігрових видах спорту, є можливість тестування швидкості і реакції спортсменів. Прилад зберігає отримані дані в пам'яті для подальшого аналізу тренером або лікарем, може використовуватися при реабілітації після травми або хвороби, як точний інструмент, який показує динаміку поліпшення стану, а також має стандартні вправи і можливість створення своїх власних версій.

Інший комплекс – FlexComp Infiniti і FlexComp Infiniti + ReactionTime дозволяє записувати в рамках однієї сесії електроміограми, електроенцефалограми, спірограми, а також відстежувати найменші зміни температури, пульсу і провідності шкіри протягом всієї процедури. Проведені за допомогою даного приладу тренінги біологічного зворотного зв'язку сприяють збільшенню швидкості реакції спортсмена, розвитку його навичок саморегуляції, входження в оптимальний бойовий стан, прогнозування розвитку ігрових ситуацій. Показники вимірювання відображають різні процеси

біофізичного походження, що вимагають попереднього перетворення в зміні електричного струму і напруги за допомогою спеціалізованих датчиків.

Методи регуляції психофізіологічного стану. Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) (biofeedback) знаходить все більш широке застосування в спорті. Цей метод дозволяє використовувати інтенсивність певного виду біоелектричної активності головного мозку для дослідження мікро динаміки інформаційно-аналітичних мозкових процесів, що, в свою чергу, дозволяє оптимізувати процес підготовки спортсменів.

Термін «біологічний зворотний зв'язок» відноситься до зовнішнього зворотного зв'язку, який передає відповідну фізіологічну, біомеханічну або психофізіологічну інформацію, тим хто тренується і дозволяє їм виконувати певні рухові завдання з більш високою ефективністю. Такий біотехнологічний підхід широко використовується для надбання нових рухових навичок і вдосконалення техніки рухів кваліфікованих спортсменів. Сучасна спортивна практика включає використання технологій біологічного зворотного зв'язку як в лабораторних, так і в польових умовах.

Перші спроби змінити схему руху з використанням біологічного зворотного зв'язку були виконані за допомогою електроміографічного (ЕМГ) зворотного зв'язку, щоб навчити піддослідних довільно контролювати напругу окремих рухових одиниць свого тіла. В подальшому було виконано велику кількість науково-дослідних робіт з різними варіантами біологічного зворотного зв'язку. Основними напрямками таких інноваційних підходів були наступні:

- вдосконалення техніки рухів і рухового контролю безпосередньо під час виконання вправи за допомогою зворотного зв'язку в реальному часі і впровадження довільних коригувань;
- підвищення спортивних результатів за рахунок застосування тренування з біологічним зворотним зв'язком в лабораторії і / або в польових умовах, яке змінює реакцію і поведінку спортсменів у відповідних змагальних ситуаціях.

Тренування за протоколами БЗЗ при відповідних установах, супроводжує почуття релаксації, поліпшення нервово-м'язової координації, а також згладжування рельєфу несприятливих фізичних і / або емоційних симптомів. Простий приклад застосування даної технології – візуалізація для спортсменів електричних сигналів від м'язів з поставленим завданням – домогтися повного розслаблення. Спортсмен, в даному випадку, при напрузі мускулатури бачить блимання екрану, супроводжуваний звуковим сигналом, і його завдання є розслаблення мускулатури і утримання цього стану протягом обумовленого часового проміжку.

Крім того, різні види БЗЗ використовувалися для організації відповідних тренувальних умов (табл. 3). Враховуючи дані, наведені в табл. 3, відзначимо що,

перелічені методи БЗЗ можуть бути використані в поєднанні з різними психофізіологічними техніками, такими як ідеомоторне уявлення, психічна і фізична релаксація, контроль рівня збудження і та ін. В якості об'єктивного показника загального рівня збудження і напруження виступає саме електрична активність м'язів лоба і верхнього відділу ший. Використовуючи відповідну психологічну техніку, спортсмен може навчитися ефективній саморегуляції свого загального стану, досягати більш повного розслаблення. Така психологічна навичка може бути розумно використана в стресових ситуаціях, коли спортсмен потерпає від надмірної тривоги або страху.

Таблиця 3

Види біологічного зворотного зв'язку, які застосовуються у підготовці спортсменів

Види біологічного зворотного зв'язку	Опис	Коментарі
М'язова або електроміографічна (ЕМГ)	Спортсмена просили регулювати м'язову напругу, спостерігаючи за ЕМГ сигналом від м'яза, який контролювався	Зазвичай для моніторингу використовуються м'язи чола і верхньої області ший
Температурна	Спортсмен отримує візуальні або звукові сигнали, які відображають зміни температури шкіри відповідних ділянок тіла	Як правило, вимірюються коливання температури шкіри пальців або кисті
Електродермальна	Шкірно-гальванічна реакція (ШГР) пов'язана з потовиділенням у відповідь на емоційне напруження і відображає зміни в емоціональному стані спортсмена	Моніторинг ШГР дозволяє управляти емоційним станом спортсменів
Електроенцефалографічний (ЕЕГ)	Електрична активність мозку, що реєструється на волосистій частині голови спортсмена, може перетворюватися в акустичні або візуальні сигнали для моніторингу ЕЕГ зворотного зв'язку	Широко використовується в таких видах спорту, як гольф, стрільба з лука, стрільба з пневматичної зброї та ін
Серцево – судинна (ЧСС)	Моніторинг ЧСС може використовуватися для регулювання рівня навантаження, ступеня відновлення і емоційної напруги	Монітори ЧСС широко використовуються серед аматорів, професіоналів

Таким чином, людина вчиться пов'язувати суб'єктивні відчуття з фактичними рівнями напруженості. З часом людина в змозі відтворити потрібну реакцію вже без прив'язки до датчиків. Підконтрольними і керованими на

підставі БЗЗ є такі параметри як ЧСС, ЧД, температура, показники ЕЕГ і ЕКГ. Подібні вміння необхідні для реалізації багатьох елементів самоконтролю як в спорті, так і в звичайному житті. Дослідження доводять, що людина в стані почувати і контролювати себе, свої мимовільні реакції і навколишнє середовище на більш високому рівні, ніж це уявлялося раніше.

Представлене обладнання не тільки відстежує і записує широкий спектр фізіологічних і механічних сигналів, але також аналізує і передає назад інформацію в реальному часі, за допомогою різних звукових і візуальних засобів. Одержуваний сигнал включає поверхневу електроміографію, електроенцефалографію, електрофізіологію, провідність шкіри, дані температури, обсяг крові, пульс, дихання та інші характеристики життєдіяльності. До цього переліку може бути додано спеціалізоване обладнання для взаємодії з різними пристроями зондування сторонніх виробників, таких як гоніометрія і датчики сили.

Устаткування Thought Technology в даний час використовується в телемедицині, веб-моніторингу і біологічному зворотному зв'язку, процесах спортивного тренування, дослідженнях в області штучного інтелекту і віртуальної реальності. БЗЗ дозволяє створити умови для реєстрації, посилення і «зворотного повернення» пацієнтові фізіологічної інформації. Основне завдання методу є навчання саморегуляції, а зворотний зв'язок полегшує процес навчання фізіологічного контролю. Використання методу БЗЗ для вдосконалення техніки рухів було реалізовано в основному в індивідуальних видах спорту і часто призводило до значного поліпшення схем рухів.

Кілька науково-дослідних проєктів були виконані з використанням зворотного зв'язку в реальному часі для координації м'язової діяльності за допомогою ЕМГ – з вимірювальних приладів. У цих випадках спортсменів просили відповідним чином управляти своїми рухами у відповідь на візуальні або акустичні сигнали, що виникають при відповідності техніки руху заданим параметрам. Такий підхід був успішно реалізований в лабораторних умовах, коли веслярі на байдарках і каное виконували вправи на гребному ергометрі. Аналогічний підхід був використаний в дослідженні балістичних кидкових рухів, при виконанні яких взаємодія агоністів / антагоністів візуалізувалася, контролювалася і оптимізувалася.

В дослідженні на кваліфікованих велосипедистах застосовувався БЗЗ, покликаний забезпечити більш ефективні динамічні реакції під час педалювання. Оригінально була застосована БЗЗ в плаванні, де інформація про величину пропульсивної сили, генерованої руками плавців, передавалася плавцям в реальному часі через навушники і використовувалася для збільшення потужності гребка.

Застосування портативних пристроїв БЗЗ, які забезпечують спортсменів-гребців інформацією про темп веслування і швидкість ходу човна, дозволило складати різні тренувальні режимів з належним контролем за навантаженнями. Практика підготовки в інших видах спорту на витривалість, таких як велоспорт, лижні гонки, ковзанярський спорт і біг, показує приклади схожого застосування портативних пристроїв БЗЗ. Реалізація методів БЗЗ в спортивній практиці в лабораторних і польових умовах. В останні десятиліття тренування з використанням БЗЗ стали популярними і ефективними інструментами для досягнення усвідомленого контролю над мимовільними фізіологічними реакціями.

Такий інноваційний підхід спочатку був реалізований в клінічній практиці для лікування різних захворювань і реабілітації. Подальше його застосування в спортивній практиці було реалізовано в лабораторних умовах і спеціально організованих заняттях в польових умовах з використанням оригінальних портативних пристроїв зворотного зв'язку. Метою такого підходу було регулювання психофізіологічних реакцій спортсменів в стресових ситуаціях і зміна їх поведінки під час підготовки, спортивних виступів і відновлення після них.

В даний час зросли вимоги до психологічної підготовленості спортсмена, ніж обумовлюється необхідність вимірювання оцінки психологічних показників, що характеризують особу спортсмена і продуктивність його когнітивних функцій. Вивчення продуктивності когнітивних функцій, як складової, психічного здоров'я, набуває сьогодні все більшої актуальності у зв'язку з підвищенням вимог до розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, а так само самостійно визначати перспективи свого розвитку. Формування у спортсменів здібностей до саморегуляції має важливе значення для максимальної реалізації їхніх можливостей, в екстремальних умовах спортивної діяльності. Під когнітивними функціями розуміють найбільш складні функції головного мозку, тобто, вони є необхідною складовою повноцінної діяльності людини, а їх продуктивність, з одного боку, забезпечує високу результативність в спортивній діяльності, з іншого, виступає показником психічної працездатності спортсменів.

Результатом успішної психологічної підготовки, є стан готовності спортсмена до участі в змаганні, що позитивно позначається на прояві фізичних, технічних, тактичних і психічних якостей спортсмена. Без їх кількісної оцінки неможливі науково обгрунтоване планування та управління підготовкою в спорті. Тому точне визначення ступеня психологічної готовності має велике практичне значення. Вивчення продуктивності когнітивних функцій, набуває

сьогодні все більшої актуальності у зв'язку з підвищенням вимог до розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки та вирішувати важливі завдання в професійній сфері, насамперед в особливих умовах діяльності, зокрема в спорті.

Спортивна діяльність характеризується високим ступенем ймовірності травмування, загрозою для життя, монотонією, неможливістю контролю ситуації, дискомфортом погодними умовами, постійною публічністю, і зрозуміло всі ці фактори значною мірою впливають як на стан здоров'я спортсменів, так і на стан їх психічної сфери. В окремих дослідженнях відзначається, що у більшості спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту, зокрема боксом, мають місце дефекти когнітивних функцій і психічної працездатності. У сучасній психологічній науці проблема продуктивності когнітивних процесів вирішувалася, як діяльніснооснова розвитку когнітивних здібностей. Розроблялися та утверджувалися підходи до залежності когнітивних процесів від властивостей нервової системи. Вчені розробляли когнітивні моделі і обґрунтовували їх використання в оптимізації процесу навчання.

Спортивно-медична практика підтверджує, що за останні 20-30 років значно зросла кількість випадків раптових смертей, серйозних травм і відхилень у стані здоров'я спортсменів. Раптова смерть при заняттях спортом в значній частині випадків є наслідком гострих фізичних перенапруг, що виникають при надмірному навантаженні на тренуванні, змаганні або ж просто на заняттях фізичними вправами. Незважаючи на тривалу історію вивчення фізичних і психічних можливостей спортсменів, залишається невирішеними ряд актуальних питань, щодо психологічних особливостей продуктивності когнітивних функцій людини в екстремальних видах спорту, зокрема у боксі. Виникає необхідність з одного боку визначення стабільних й варіативних показників когнітивних функцій у тренувально-змагальній діяльності боксерів, а з іншого боку, дослідження закономірностей та динаміки формування у них когнітивного дефіциту, як для створення додаткових умов підтримки та збереження психічного здоров'я, так і для підвищення професійної результативності в спортивній діяльності [4].

Питання про зв'язок різних емоційних станів з конкретними патернами фізіологічної відповіді давно цікавить дослідників в сфері емоцій. Незважаючи на доказове підтвердження специфічності автономної (периферійної) фізіологічної відповіді, багато інших досліджень вказують на те, що фізіологічні відображення емоцій, ймовірно, можна знайти у центральній нервовій системі (ЦНС), а не лише в периферійних фізіологічних реакціях.

Дослідники підтримують це положення, використовуючи електроенцефалографію (ЕЕГ) та інші методи нейровізуалізації (наприклад, функціональна магнітно-резонансна томографія, фМРТ) для дослідження специфічності мозкової активності, пов'язаної з різними емоційними станами. В умовах постійного напруження в спорті, спортсмени часто зазнають ментального стресу, який може впливати на їхні спортивні досягнення та загальний стан здоров'я. Ментальний стрес визначається як реакція організму на різноманітні психологічні, фізичні та емоційні фактори, контрольована симпатичною нервовою системою та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою системою. Цей термін може використовуватися до внутрішніх (структура особистості) чи зовнішніх (вирішення проблем) чинників, які спричиняють різноманітні фізіологічні та емоційні зміни. В науковій літературі визначено три типи стресу: гострий, епізодичний і хронічний [12].

Гострий стрес пов'язаний з короткотривалим впливом і не є шкідливим. Епізодичний виникає тоді, коли подразник діє частіше, але обмежено в часі. Натомість хронічний стрес є найбільш шкідливим, він виникає внаслідок постійної та тривалої дії джерел стресу. Кілька досліджень підтверджують, що ментальний стрес має безпосередні фізіологічні ефекти, що можуть призводити до різних захворювань, таких як інсульт, серцевосудинні захворювання, порушення когнітивних функцій, мови та депресії [18].

6. Дослідження впливу аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності спортсменів

У дослідженні взяло участь 60 здобувачів освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради віком 17-20 років. Усі учасники експерименту були членами секції з волейболу (30 осіб жіночої статі та 30 осіб чоловічої статі), яку відвідували тричі на тиждень. Секційні заняття з волейболу проводилися окремо для хлопців і дівчат впродовж 2-ох годин і склалися із розминки (20 хв), основної частини (80 хв), заключної частини (20 хв).

У процесі теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки впливу аутогенного тренування на рівні тривожності спортсменів були використані такі методи: анкетування (методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна»), метод аутогенного тренування (методика І. Шульца), статистична обробка отриманих результатів.

Анкетування. Опитувальник Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна [16, с. 104–109] дає змогу не лише виявити рівень ситуативної тривожності, але й встановлює взаємозв'язок параметрів реактивності й активності особи. Шкала опитувальника має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання кожного

з видів тривожності. Підшкала оцінювання ситуативної тривожності дозволяє визначити рівень тривожності респондента в конкретний момент [16]. Підшкала оцінювання особистісної тривожності демонструє звичайне самопочуття досліджуваного [16].

Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Відповідно до методики, респондентам було запропоновано 20 тверджень, кожне з яких вони мали оцінити в межах від одного до чотирьох балів. Суб'єктивна оцінка виставлялася залежно від того, наскільки описаний у твердженні стан відповідає стану досліджуваного в цей момент.

Показник ситуативної (реактивної) тривожності (СТ) розраховується за формулою:

$$СТ = C1 - C2 + 35,$$

де C1 – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

C2 – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо СТ не перевищує 30, то особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в цей момент проявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31–45, це означає помірну тривожність, 46 і більше балів – високу тривожність. Дуже висока тривожність (>46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (<12) навпаки характеризує стан як депресивний, аreakтивний, з низьким рівнем мотивацій. Одночасно дуже низька тривожність у показниках тесту іноді є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі» [16].

Зауважимо, що визначення рівня особистісної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна дозволяє встановити рівень тривожності як особливість характеру опитуваного.

Аутогенне тренування. Метод психічної саморегуляції – аутогенне тренування за методикою Й. Шульца – використовується для корекції рівня тривожності [30]. Й. Шульц у тридцятих роках в Індії вивчав різні прийоми йоги, складної системи, пов'язаної з роботою над своїм тілом і духом. Вивчаючи дані йогів, що займалися культовою гімнастикою, і своїх пацієнтів після сеансів лікування гіпнозом, Й. Шульц відзначив однотипність їхніх відчуттів тепла й ваги в м'язах тіла. Приблизно те ж відчуває людина після напруженої фізичної роботи, коли його м'язи добре розслаблені й зігріті у зв'язку з розширенням кровоносних судин. Ці ж явища спостерігаються при м'язовому розслабленні, пов'язаному із засинанням у дрімотному стані. Й. Шульц узагальнив ці спостереження і розробив метод аутогенного тренування, що одержав широке розповсюдження не лише в медицині, а й в галузі фізичної культури і спорту.

Комплекс аутогенного тренування за Й. Шульцем передбачає 6 основних стандартних вправ [30]:

Вправа 1 – виникнення відчуття важкості. Подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Права (для шульги – ліва) рука важка». У міру засвоєння вправи відчуття важкості в руці буде більш відчутним. Потім намагаються поширити це відчуття на іншу руку, обидві ноги і, нарешті, на все тіло. Формула самонавіювання в цьому випадку така: «Обидві руки... обидві ноги... все тіло стало важким».

Вправа 2 – виникнення відчуття тепла. Цю вправу починають виконувати після повного засвоєння першої вправи. Перед кожним заняттям потрібно спочатку виконати першу вправу. Подумки 5–6 разів повторюють: «Права (для шульги – ліва) рука тепла». Під час занять поступово досягається генералізація відчуття тепла. Використовуються формули: «Обидві руки теплі», «Руки і ноги теплі», «Тіло тепле». Вправа вважається повністю засвоєною, коли відчуття тепла швидко передається у всьому тілі.

Вправа 3 – регуляція ритму серцевої діяльності. Перед її виконанням потрібно потренувати вправи на відчуття важкості й тепла (перша і друга вправи, про які йшлося вище). Потім подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Серце б'ється спокійно і рівно». Спочатку пацієнтові рекомендують навчитися фіксувати серцебиття. Якщо це важко вдається, рекомендують покласти праву руку на ділянку серця, щоб відчувати серцевий поштовх. Показником засвоєння вправи вважається набуття здатності впливати на ритм серцевої діяльності.

Вправа 4 – регуляція дихання. Щоразу перед цією вправою необхідно виконати три попередніх. Потім 5–6 разів повторити формулу: «Дихання спокійне, дихається спокійно».

Вправа 5 – вплив на органи черевної порожнини. До її виконання переходять після пояснення досліджуваному, де розташоване сонячне сплетіння. Перед цією вправою спочатку виконують попередні чотири вправи. Потім подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле, випромінює тепло». Вправа вважається засвоєною, якщо з'являється виразне і швидке відчуття тепла в епігастральній ділянці.

Вправа 6 – відчуття прохолоди в ділянці чола. Спочатку виконують вправи 1–5, а потім 5–6 разів повторюють формулу: «Чоло приємно прохолодне» або «Чоло ледь прохолодне» (але не холодне!). Вправа вважається засвоєною, коли людина здатна відчувати виразну легку прохолоду в ділянці чола [30].

Статистична обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel 2010. До уваги бралися середні значення, середнє квадратичне відхилення, критерій t-Ст'юдента.

Для дослідження впливу аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності спортсменів було змодельоване експериментальне дослідження, яке складалося з 3-х етапів:

I етап – констатувальний; на цьому етапі усі учасники експерименту проходили анкетування за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна» [16, с. 104–109]. За результатами методики були визначенні числові показники рівня ситуативної та особистісної тривожності для групи дівчат та хлопців окремо. Потім ці показники були узагальнені та був проведений порівняльний аналіз із врахуванням статевого аспекту.

II етап – формувальний; на цьому етапі кожна статеві група досліджуваних спортсменів-волейболістів була поділена на дві підгрупи. В кожній групі 15 осіб проходили аутогенне тренування за методикою Шульца тричі на тиждень перед та після тренування. Решта волейболістів та волейболісток (15 осіб в кожній підгрупі) продовжували тренуватися в звичному режимі. Аутогенне тренування проводилося на секційних заняттях впродовж 6-ти тижнів.

III етап – контрольний; на цьому етапі відбувалося повторне анкетування усіх учасників експерименту після проходження аутогенного тренування з метою порівняння показників рівня ситуативної та особистісної тривожності з результатами констатувального експерименту.

Одним із проявів підвищеного емоційного стану студентів, які систематично займаються спортом, є рівень тривожності, оскільки тренувальний та змагальний процес характеризується інтенсивною розумовою діяльністю, пристосуванням до нового середовища, швидкою реактивністю та пластичністю нервової системи, зміною та вибором технік та методів. Особистісний рівень тривожності визначається низкою індивідуально-типологічних особливостей

спортсменів, особливостями їх поведінки, психологічного комфорту в команді та серед однолітків, індивідуальних спортивних досягнень та результатів. Особистісна тривожність є відносно незмінною і не пов'язана із ситуацією, бо це властивість особистості. В той час як ситуативна тривожність у волейболістів та волейболісток яскраво проявляється під час гри, зміни позицій та ігрових моментів, переключення між «захистом» та «атакою» тощо.

Вибір учасників нашого експерименту був зумовлений тим, що жіночі та чоловічі секції з волейболу є досить чисельними через загальну популярність цього виду спорту загалом та безпосередньо у нашому закладі освіти. Крім того, вплив методик аутогенного тренування на волейболістів та волейболісток не достатньо досліджений в науковій літературі, що й визначає новизну нашого дослідження.

Основою констатувального експерименту було визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна». Під час експериментального дослідження встановлено, що 63,33% дівчат-волейболісток мають високий рівень ситуативної тривожності, 30 % – помірний та 6,67 % – низький рівень. Результати опитування хлопців-волейболістів засвідчило, що 33,33 % з них мають високий рівень ситуативної тривожності, 50 % – помірний, 16,67 % – низький (рис. 1).

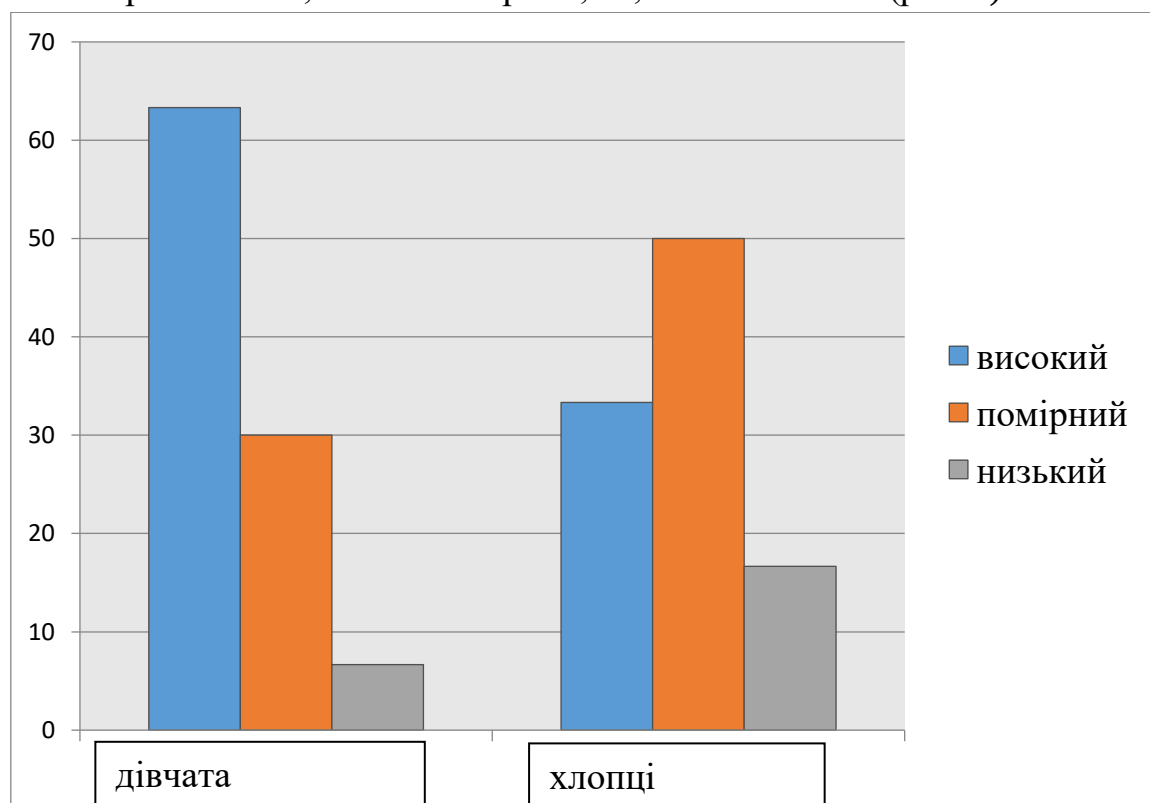


Рис. 1. Рівень ситуативної тривожності спортсменів-волейболістів чоловічої та жіночої статі, %

Таким чином, за результатами рівня ситуативної тривожності можна стверджувати, що відвідування секційних занять з волейболу викликає

занепокоєння, напругу, нервозність та дискомфорт у понад половини дівчат-волейболісток та у третини хлопців-волейболістів.

Проаналізувавши результати за рівнем особистісної тривожності, отримані такі дані: 60,0 % спортсменок мали високий рівень тривожності, 40,0 % – помірний, а 0 % – низький; 40,0 % респондентів-спортсменів чоловічої статі мали високий рівень тривожності, 46,67 % – помірний, 13,33 % – низький (рис. 2).

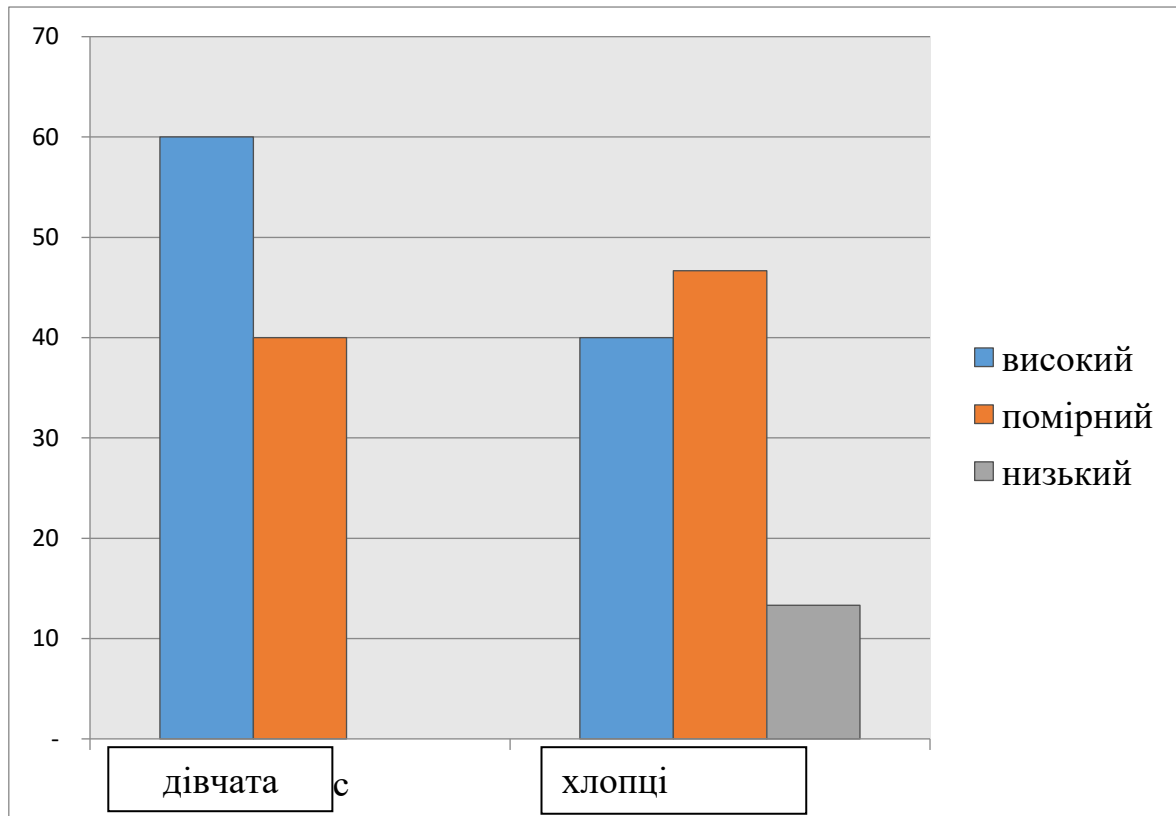


Рис. 2. Рівень особистісної тривожності спортсменів-волейболістів чоловічої та жіночої статі, %

Порівнюючи отримані результати, можна стверджувати, що у спортсменок жіночої статі домінують показники помірної ситуативної тривожності порівняно з спортсменами чоловічої статі. Ці результати дають підстави стверджувати, що хлопці краще адаптовані до зміни спортивних ситуацій та ігрових моментів, мають кращу силу та рухливість нервових процесів. Рівень особистісної тривожності серед студенток-волейболісток достовірно вищий, ніж серед хлопців ($p \leq 0,05$).

На думку дослідників, підвищений рівень тривожності може свідчити про труднощі в емоційному пристосуванні до соціальних ситуацій. Тривожні студенти часто стикаються з браком визнання в колективі, що проявляється у їхній низькій комунікабельності або, навпаки, надмірній нав'язливості чи агресивності. Через невпевненість у собі, замкнутість або настирливість вони зазвичай належать до найменш інтегрованих членів групи. Безініціативність

таких студентів спонукає їхніх однолітків до домінування, що знижує емоційний фон, посилює небажання спілкуватися та поглиблює почуття невпевненості. Особливо помітно це у змагальній діяльності: тривожний спортсмен постійно відчуває страх перед нападом, приниженням або образами, що провокує розвиток психологічного захисту у формі агресії, спрямованої на оточуючих. Такі особи зазвичай самотні, замкнуті та малокомунікабельні, що негативно впливає як на їхні спортивні досягнення, так і на взаємини з командою.

Однак схильність до особистісної тривожності та ситуативної тривоги може спостерігатися й у студентів, які демонструють високу успішність і виступають лідерами команди. Це пояснюється їхнім надмірним занепокоєнням щодо власних досягнень: вони регулярно відвідують заняття, сумлінно готуються до тренувань, завжди проявляють активність і відповідальність. Прагнення досягти найкращих спортивних результатів часто тримає таких студентів-спортсменів у стані постійного стресу.

Зважаючи на підвищену тривожність (ситуативну та особистісну), особливо в осіб жіночої статі, під час проведення секційних занять з волейболу необхідно зробити акцент на релаксаційні та рекреаційні аспекти занять. Процес навчання та спортивна діяльність краще впливають на формування студента цей показник помірний, а не тоді, коли рівень тривожності високий. Саме за таких умов волейболісти не залежно від статі зможуть досягнути найкращих спортивних результатів.

Високий рівень тривожності впливає не лише на тренувально-змагальну діяльність спортсмена, а й на гармонійний і повноцінний розвиток студентської молоді загалом. Серед основних зовнішніх ознак тривожності у наших досліджуваних фіксувалися легкий тремор кінцівок, ускладнене дихання, відчуття стискання у грудях, сухість у роті.

Аутогенне тренування, яке мало на меті допомогти особам, які відвідують секцію з волейболу, зняти надмірне емоційне та фізичне навантаження, було використане для корекції рівня тривожності осіб експериментальної підгрупи. Як уже зазначалося вище, дві групи студентів-волейболістів чоловічої та жіночої статі були поділені на контрольну та експериментальну підгрупи (по 15 осіб кожна). Експериментальна група використовувала аутогенне тренування під час занять, тоді як контрольна група продовжувала тренуватися в звичному режимі.

Згідно з класичною методикою І. Шульца, спортсмени розвивали здатність керувати своєю психікою та розслабляти м'язи всього тіла. Аутогенне тренування включало шість основних груп вправ: створення відчуття важкості, тепла, регуляція серцевого ритму, контроль дихання, вплив на органи черевної порожнини та відчуття прохолоди в області чола. Кожну нову вправу учасники повторювали до і після кожного тренування протягом шести тижнів. Заняття

проводилися тричі на тиждень під керівництвом тренера, а також щоденно виконувалися вдома ввечері перед сном.

Експериментальні дані щодо дівчат-волейболісток, отримані після корекції ситуативної тривожності за допомогою методики І. Шульца, виявилися такими: високий рівень ситуативної тривожності спостерігався серед 20,0% осіб жіночої статі, помірний – серед 63,33%, низький – серед 16,67%. Варто зазначити, що після проходження серії аутогенних тренувань на 43,33% зменшилася кількість респондентів цієї групи із високим рівнем тривожності, збільшилася із середнім на 33,33%; на 10,0% збільшилася кількість учасників експерименту із низьким рівнем ситуативної тривожності (рис. 3).

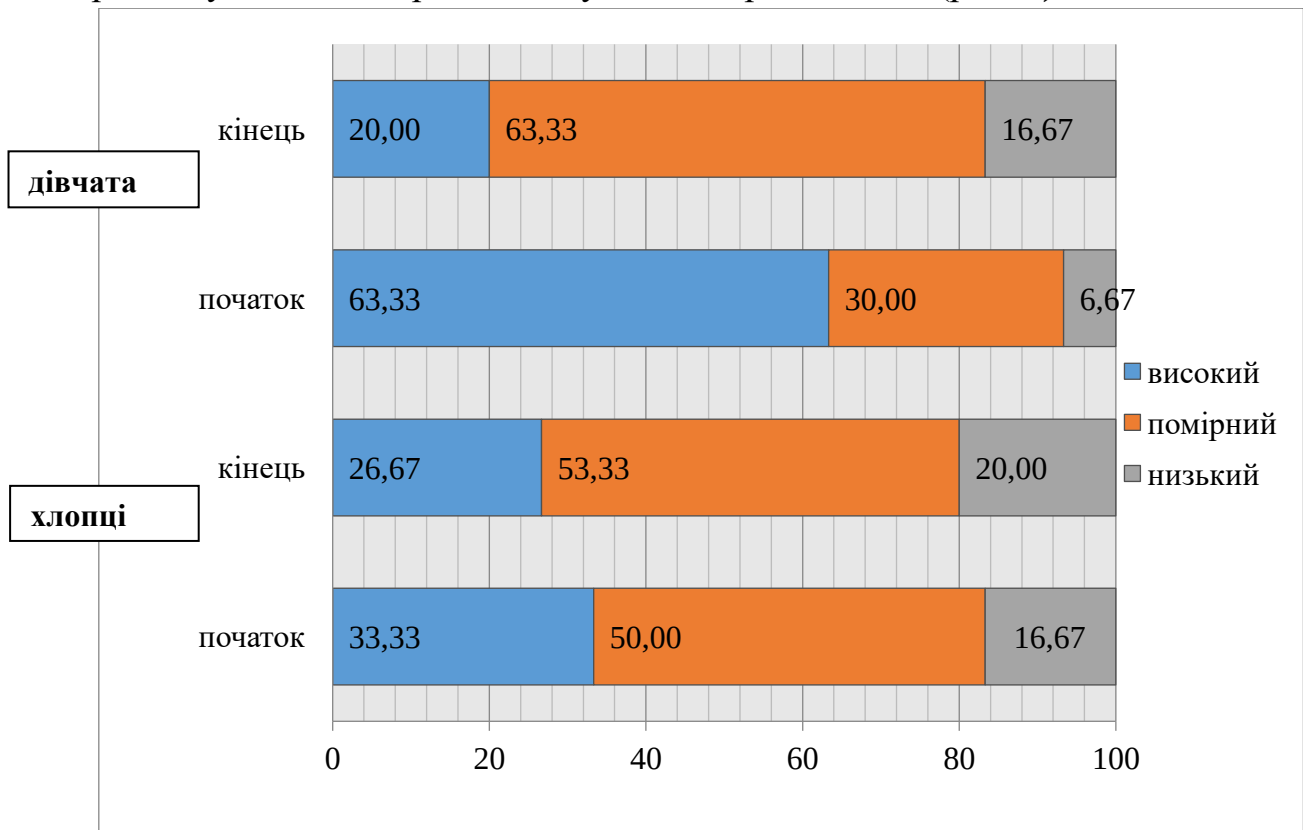


Рис. 3. Динаміка рівня ситуативної тривожності спортсменів-волейболістів чоловічої та жіночої статі, %

У групі спортсменів чоловічої статі після експерименту виявлено такі зміни щодо особистісної тривожності: високий рівень мали 30,0% досліджуваних, помірний – 50,0%, низький – 20,0% волейболістів, тобто зменшилася кількість респондентів із високим рівнем на 10,0 %; збільшилася із середнім та низьким на 3,33 % і 6,67 % відповідно (рис. 4).

На рисунку 4 відображено динаміку рівня особистісної тривожності спортсменів на початку та наприкінці експерименту. Опрацювавши дані експериментальної групи, ми визначили такі показники рівнів особистісної тривожності: високий рівень мали 16,67 % опитаних, помірний – 73,33 %, низький – 10,0 % студентів.

Переважає більшість респондентів наприкінці експерименту мали помірний рівень тривожності, а це дає змогу волейболістам адекватним чином переборювати тривожний стан, адже процес навчання та формування відбувається ефективно, коли рівень тривожності знаходиться на помірному та низькому рівні.

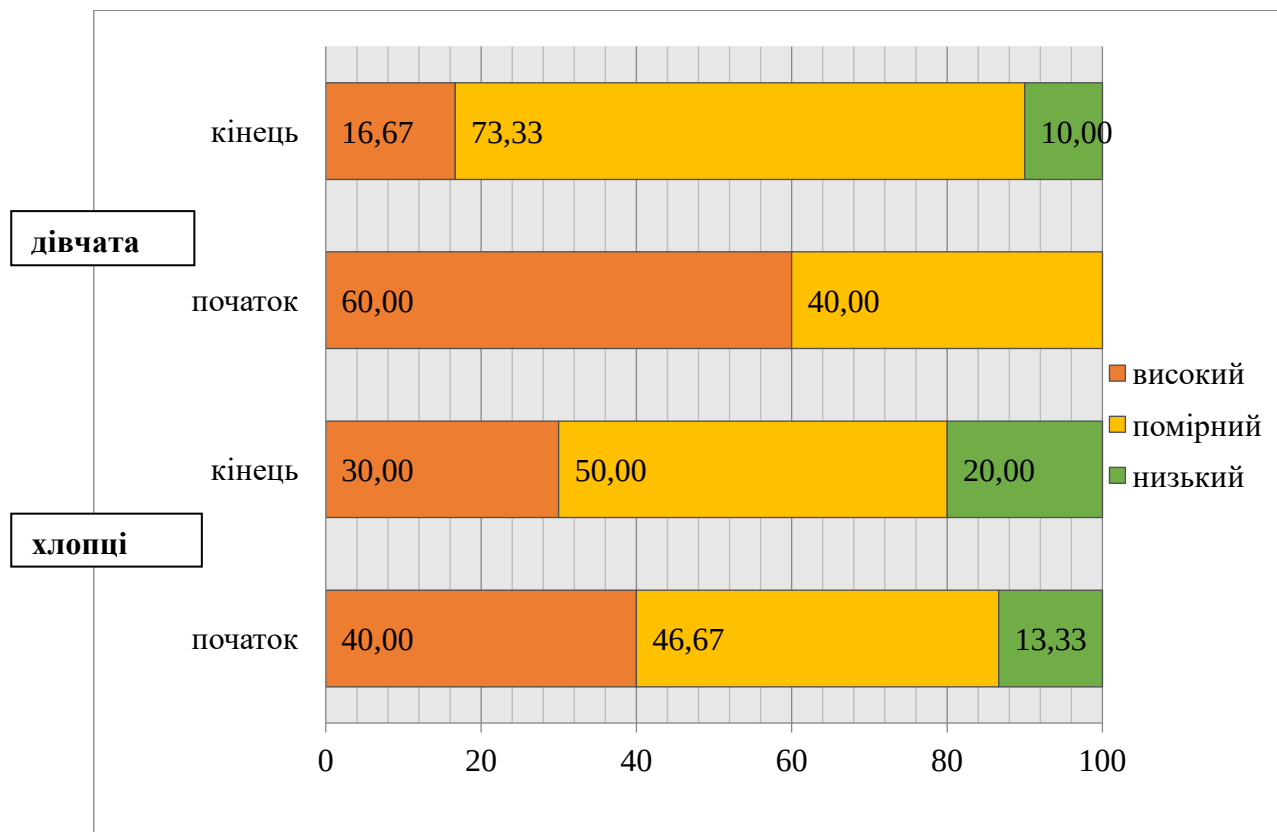


Рис. 4. Динаміка рівня особистісної тривожності спортсменів-волейболістів чоловічої та жіночої статі, %

Слід наголосити, що відповідно до отриманих результатів, спостерігається схожа тенденція впливу застосованого методу аутогенного тренування на ситуативну й особистісну тривожність серед волейболісток жіночої статі (табл. 4). Наші результати корелюють з дослідженнями вчених, на думку яких феномену тривожності властиві гендерно-вікові піки розвитку, які характеризуються відмінностями в потребах, що є найбільш значними для емоційного переживання серед юнаків і дівчат.

Слід зазначити, що студентська молодь, як хлопці, так і дівчата, певною мірою схильна до тривожності, причому рівень тривожності у дівчат значно вищий. Аналізуючи сучасні дослідження, можна зробити висновок, що хлопці частіше демонструють ситуативну тривожність, ніж особистісну. Це вказує на переживання, яке виникає у конкретній життєвій ситуації в певний момент часу. Така тривожність зазвичай проявляється, коли юнак вважає себе недостатньо компетентним у певній сфері, зокрема й у спорті.

Таблиця 4

Динаміка рівня ситуативної та особистісної тривожності у спортсменів

Група			хлопці (n=30)		дівчата (n=30)	
Етап			початок	кінець	початок	кінець
Ситуативна тривожність						
Рівні	низький	абс.	5	6	2	5
		%	16,67	20,0	6,67	16,67
		різн. у %	+ 3,33		+10,0	
	помірний	абс.	15	16	9	19
		%	50,0	53,33	30,0	63,33
		різн. у %	+ 3,33		+ 33,33	
	високий	абс.	10	8	19	6
		%	33,33	26,67	63,33	20,0
		різн. у %	- 6,66		- 43,33	
Особистісна тривожність						
Рівні	низький	абс.	4	6	0	3
		%	13,33	20,0	0,0	10,0
		різн. у %	+ 6,67		+10,0	
	помірний	абс.	14	15	12	22
		%	46,67	50,0	40,0	73,33
		різн. у %	+ 3,33		+ 33,33	
	високий	абс.	12	9	18	5
		%	40,0	30,0	60,0	16,67
		різн. у %	- 10,0		- 43,33	

Хоча респонденти жіночої статі демонструють вищий рівень особистісної тривожності, ніж ситуативної, остання все ж перевищує показники тривожності у хлопців. Високий рівень особистісної тривожності серед дівчат свідчить про їхню невпевненість у собі, низьку самооцінку, сором'язливість і залежність від думки оточення (друзів, викладачів тощо). Варто зазначити, що, за словами самих студентів, основною причиною високої тривожності є хвилювання за майбутнє, що є типовим для молодого віку.

Інше дослідження, навпаки, показує вищий рівень тривожності серед студентів-юнаків. У цьому випадку варто враховувати рівень підготовленості здобувачів освіти до навчання у закладах вищої освіти, розбіжність між їхніми очікуваннями та реальністю, а також специфіку менталітету респондентів.

Аналіз гендерної динаміки ситуаційної тривожності показав такі результати: на початку експерименту низький рівень тривожності спостерігався у 10,0% дівчат і лише у 5,0% юнаків. Наприкінці експерименту кількість дівчат із низьким рівнем тривожності зросла до 20,0%, а юнаків – до 15,0%, що свідчить

про приріст у 10,0%. Помірний рівень тривожності на початку експерименту було зафіксовано у 40,0% дівчат і 25,0% юнаків (табл. 5).

Таблиця 5

Гендерна динаміка рівнів ситуативної та особистісної тривожності спортсменів до та після аутогенного тренування

Група			(n=15)	
Етап			початок	кінець
Ситуативна тривожність				
Рівні	низький	дівчата	10	20
		юнаки	5	15
	помірний	дівчата	40	60
		юнаки	25	65
	високий	дівчата	50	20
		юнаки	70	20
Особистісна тривожність				
Рівні	низький	дівчата	0	0
		юнаки	0	15
	помірний	дівчата	60	80
		юнаки	30	70
	високий	дівчата	40	20
		юнаки	70	15

Наприкінці експерименту було зафіксовано такі зміни: кількість дівчат із помірним рівнем тривожності зростає на 20,0%, досягнувши 60,0%, а хлопців – на 40,0%, досягнувши 65,0%. На початку експерименту високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 50,0% дівчат і 70,0% юнаків. Після застосування методики аутогенного тренування кількість студентів із високим рівнем тривожності зменшилася: серед дівчат – на 30,0%, а серед юнаків – на 50,0%.

Аналіз гендерної динаміки особистісної тривожності дав такі результати: на початку експерименту жоден студент не мав низького рівня тривожності, тоді як наприкінці експерименту приріст цього показника становив 15,0% тільки серед юнаків. Помірний рівень особистісної тривожності на початку експерименту виявлено у 60,0% дівчат і 30,0% юнаків, а наприкінці експерименту приріст складав 20,0% серед дівчат і 40,0% серед юнаків. Високий рівень особистісної тривожності на початку експерименту спостерігався у 40,0% дівчат і 70,0% юнаків, а після застосування методики аутогенного тренування рівень тривожності знизився на 20,0% серед дівчат і на 55,0% серед юнаків.

Аутогенне тренування є одним з найефективніших та найпоширеніших методів, які використовуються для розвитку технічної та рухової підготовленості. Сучасні дослідження показують, що під впливом аутогенного тренування відбувається покращення фізичної витривалості студентів-спортсменів, зниження нервово-психічного напруження, поліпшення показників реакції та швидкості сприйняття, а також зростання мотивації до досягнення успіху та підвищення спортивної результативності [46, с. 120–124].

Порівнюючи дані обох статевих груп досліджуваних виявили, що на початку експерименту ситуативна та особистісна тривожності у відсотковому співвідношенні суттєво не відрізняється у волейболістів чоловічої та жіночої статі. Проте після використання аутогенних вправ на кінець експерименту отримали такі дані щодо ситуативної тривожності: серед дівчат, що відвідують секцію волейболу, зменшилася кількість респондентів із високим рівнем тривожності на 43,33 %, збільшилася із середнім та низьким рівнями на 33,33 % і 10,0 % відповідно.

Серед спортсменів волейболістів також зменшилася кількість респондентів із високим рівнем тривожності на 23,34 %, збільшилася із середнім та низьким рівнями на 16,67 % та 6,67 % відповідно (табл. 6).

Таким чином, більший вплив аутогенного тренування за методикою Й. Шульца виявився на дівчат-волейболісток порівняно із хлопцями-волейболістами на 20,0 % щодо ситуативної й на 23,33 % щодо особистісної тривожності. Це свідчить про те, що особи чоловічої статі, професійно займаючись спортом, більш уміло використовують резерви свого тіла, що допомагає їм краще засвоювати фізичні навички щодо оволодіння специфікою аутогенного тренування.

Таблиця 6

Динаміка рівнів ситуативної та особистісної тривожності у спортсменів-волейболістів

Група			Дівчата (n=15)		Хлопці (n=15)	
Етап			початок	кінець	початок	кінець
Ситуативна тривожність						
Рівні	низький	абс.	1	3	2	5
		%	3,33	10,0	6,67	16,67
		різн. у %	+ 6,67		+10,0	
	помірний	абс.	12	17	9	19
		%	40,0	56,67	30,0	63,33
		різн. у %	+16,67		+ 33,33	
	високий	абс.	17	10	19	6
		%	56,67	33,33	63,33	20,0
		різн. у %	- 23,34		- 43,33	

Продовження таблиці 6

Особистісна тривожність						
Рівні	низький	абс.	1	2	0	3
		%	3,33	6,67	0,0	10,0
		різн. у %	+ 3,33		+10,0	
	помірний	абс.	10	15	12	22
		%	33,33	50,0	40,0	73,33
		різн. у %	+ 16,67		+ 33,33	
	високий	абс.	19	13	18	5
		%	63,34	43,33	60,0	16,67
		різн. у %	- 20,0		- 43,33	

Отже, аутогенне тренування сприяє формуванню звички самоконтролю та самоспостереження за проявами своїх емоцій, розвиває вміння долати емоційну напруженість і самостійно регулювати психоемоційний стан у різних ситуаціях. Завдяки цьому методу студенти, які відвідували секцію волейболу, навчилися контролювати свою емоційність і тривожність, а також нормалізували основні фізіологічні функції організму. Після проходження аутогенного тренування студенти відзначили значне покращення настрою, апетиту, нормалізацію сну та пришвидшення процесу засинання.

7. Висновки

У ході проведеного дослідження ми дійшли до таких висновків та узагальнень:

1. Проаналізувавши наукові підходи до аутогенного тренування у сучасній науці, можна констатувати, що науковці пропонують різні підходи до тлумачення його змісту. Водночас одностайною є думка, що аутогенне тренування – це активний метод психічної саморегуляції, заснований на самонавіюванні, мета якого – набуття навичок довільного управління вищими корковими функціями для усвідомленої корекції психічного стану. Аутогенне тренування містить у собі два рівні: нижчий чи початковий рівень здебільшого впливає на вегетативні функції; вищий (аутогенна медитація) – спрямований на оптимізацію психофізіологічних функцій для відновлення після значних змагальних навантажень і формування нових якостей та рис спортсмена через процеси вищої нервової діяльності.

2. Досліджено роль аутогенного тренування, майндфулнес-практик та медитації у психофізичному саморегулюванні спортсменів. З'ясовано, що аутогенне тренування, медитації та майндфулнес-практики у сфері фізичної культури та спорту можуть використовуватися для досягнення внутрішнього балансу, зниження рівня стресу та покращення концентрації уваги спортсменів,

покращення психологічного і фізичного стану; використовують зосередження уваги та внутрішню роботу з собою; вимагають регулярності для досягнення максимального ефекту.

Відмінності між практиками виявлені у їх методиках (аутогенне тренування базується на самонавіюванні, медитація – на концентрації чи спогляданні, майндфулнес – на усвідомленості моменту); у духовній компоненті (медитація може включати духовний компонент, а інші дві практики здебільшого світські) та можливостях інтеграції у життя (майндфулнес частіше інтегрується в повсякденну діяльність, ніж аутогенне тренування чи медитація).

Теоретико-методологічний аналіз підтвердив доцільність використання аутогенного тренування, медитації та майндфулнес-практик як інструментів підвищення психофізичної готовності волейболістів, що обґрунтовує необхідність їх впровадження у тренувальну діяльність.

3. Розроблено організаційно-методичну базу для дослідження впливу аутогенного тренування на рівень тривожності спортсменів. Так, для проведення експерименту щодо впливу аутогенного тренування на рівні тривожності спортсменів були використані такі методи: анкетування (методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна»), метод аутогенного тренування (методика Й. Шульца), статистична обробка отриманих результатів.

Вибір учасників (60 здобувачів освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради віком 17-20 років; усі учасники експерименту – члени секції з волейболу (30 осіб жіночої статі та 30 осіб чоловічої статі)) експерименту був зумовлений тим, що жіночі та чоловічі секції з волейболу є досить чисельними через загальну популярність цього виду спорту загалом та безпосередньо у нашому закладі освіти

4. Експериментально оцінено вплив аутогенного тренування на регуляцію рівня тривожності волейболістів. Аналіз рівня тривожності членів секції з волейболу показав, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на їхню спортивну результативність, знижує здатність до концентрації та координації дій, що є критичними у командних видах спорту, таких як волейбол. Під час експериментального дослідження встановлено, що 63,33% дівчат-волейболісток мають високий рівень ситуативної тривожності, 30 % – помірний та 6,67 % – низький рівень. Результати опитування хлопців-волейболістів засвідчило, що 33,33 % з них мають високий рівень ситуативної тривожності, 50 % – помірний, 16,67 % – низький. Щодо результатів за рівнем особистісної тривожності, то отримані такі дані: 60,0 % спортсменок мали високий рівень тривожності, 40,0 % – помірний, а 0 % – низький; 40,0 % респондентів-спортсменів чоловічої статі мали високий рівень тривожності, 46,67 % –

помірний, 13,33 % – низький. Отримані результати дали підстави стверджувати, що у спортсменок жіночої статі домінують показники помірної ситуативної тривожності порівняно з спортсменами чоловічої статі.

У результаті запровадженого в межах експерименту аутогенного тренування відбулися певні зміни: на 43,33% зменшилася кількість респондентів групи жіночої статі із високим рівнем тривожності, збільшилася із середнім на 33,33%; на 10,0% збільшилася кількість учасників експерименту із низьким рівнем ситуативної тривожності; у групі спортсменів чоловічої статі – зменшилася кількість респондентів із високим рівнем на 10,0 %; збільшилася із середнім та низьким на 3,33 % і 6,67 % відповідно.

Аналіз гендерної динаміки ситуаційної тривожності показав такі результати: ріст осіб із низьким рівнем тривожності дівчат – до 20,0%, а юнаків – до 15,0%, що свідчить про приріст у 10,0%; із помірним рівнем тривожності кількість дівчат – зросла на 20,0%, досягнувши 60,0%, а хлопців – на 40,0%, досягнувши 65,0%; кількість студентів із високим рівнем тривожності зменшилася: серед дівчат – на 30,0%, а серед юнаків – на 50,0%. Порівнюючи дані обох статевих груп досліджуваних, виявили такі дані щодо ситуативної тривожності: зменшення кількості респондентів із високим рівнем тривожності (дівчат – на 43,33 %, юнаків – на 23,34%), збільшення із середнім та низьким рівнями (дівчат – на 33,33 % і 10,0 %, юнаків – на 16,67 % та 6,67 % відповідно). Таким чином, більший вплив аутогенного тренування за методикою І. Шульца виявився на дівчат-волейболісток порівняно із хлопцями-волейболістами на 20,0 % щодо ситуативної й на 23,33 % щодо особистісної тривожності.

У цілому, результати дослідження підтвердили доцільність інтеграції аутогенного тренування до комплексної програми підготовки спортсменів-волейболістів з метою оптимізації їхньої психофізичної готовності, зокрема у напрямі зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості.

Список літератури:

1. Виговська І. Як майндфулнес-практики можуть допомогти адаптуватися до нового життя: поради психолога. 31 серпня 2022 року. URL: <http://surl.li/fmyuuxn> (дата звернення: 22.10.2024).
2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
3. Вихляєв Ю. М. Активоване аутогенне тренування як засіб психологічної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 3 К (147). С. 81–85.
4. Гант О., Малик Я. Динаміка продуктивності когнітивних функцій спортсменів на різних етапах змагальної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 6. С. 16–21.

5. Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. Київ : Наш формат, 2019. 264 с.
6. Гусак В. В., Галан Я. П. Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів у передзмагальний період. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №5(1). С. 151–154. URL: <http://surl.li/geosop> (дата звернення: 23.10.2024).
7. Двек Керол. MINDSET. Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал / пер. з англ. Юлія Кузьменко. Київ : Наш Формат, 2024. 304 с.
8. Дишко О. Л., Себало Б. Ю., Сливка М. М. Особливості використання аутогенного тренування студентами першого курсу спеціальності «Фізична культура і спорт». *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі: збірн. матеріалів IX Всеукраїнськ. науково-практичн. Інтернет-конференц.* (Луцьк, 23 грудня 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 225–227.
9. Донець І. В. Медитація як філософський феномен або жива філософія. *Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2018. Вип. 80 (II). С. 123–134.
10. Дьяченко Ю. А., Приходько С. М. Сучасні аспекти прогнозування психофізичного стану волейболістів. *Фізична культура: теорія і практика*. 2024. №58. С.58–62.
11. Єфремова А. Я. Методика аутогенного тренування як ефективний засіб зняття нервово-емоційної напруги у студентів вищих навчальних закладів. *Humanities Education Issues*, 2015. С. 466–470.
12. Іванюк О. А. Особливості електричної активності кори головного мозку спортсменів у стані спокою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2. С.76–78.
13. Ковальчук І. Л. Філософські аспекти майндфулнес-практики та можливості її використання в освітньому процесі. *Методологічні та методичні проблеми викладання соціально-економічних дисциплін у сучасному освітньому процесі : матеріали доповідей (тез, статей) учасників IX науково-практичної конференції (21 листопада 2019 року) / за наук. ред. д-р філос. наук, доц., доц. кафедри гуманітарних наук Херсонської державної морської академії А. М. Лещенко; канд. істор. наук Б. М. Зека / укл. А. С. Фарина, Т. Й. Жалко*. Луцьк : Волиньполіграф, 2019. С. 60–64.
14. Ковальчук І., Борбич Н. Здоров'язбереження через усвідомленість: інтеграція майндфулнес-практик, соціально-емоційного навчання та аутогенного тренування. *Вісник науково-методичних досліджень Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу : Випуск 3(47) / за заг. ред. К. Ф. Войцехівського*. Вінниця : Твори, 2024. С. 14–19.
15. Козіна Ж. Л., Слюсарев В. Ф., Волков Є. П. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. С.С. Єрмакова*. Харків: ХХІІІ, 2001. №14. С. 8–15.
16. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. Т. II. 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.
17. Колесник І. М. Різноманіття визначень медитації: підходи, виклики і перспективи. *Multiversum. Philosophical almanac*. 2023. Issue 2(178). Vol. 1. С. 112–124.
18. Корбуш О., Федорчук С. Оцінювання психологічного стресу спортсменів за допомогою методу електроенцефалографії. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 31–36.
19. Кравчук Т., Мушулова К. Аутогенне тренування як засіб відновлення школярів старших класів після фізичних навантажень. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2009.

- №7(57). С. 40–43. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/550/541> (дата звернення: 01.03.2025).
20. Кривко А. Аутогенне тренування: що це, ефект, вправи. URL: <http://surl.li/ozrpqj> (дата звернення: 25.10.2024).
21. Раковець О. Ю. Фізіологічна характеристика студентів під час функціонального стану «передстартова лихоманка». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт. 2022. № 12 (158). С.110–113.*
22. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є. Філософія досягнення успіху. Харків: НТУ «ХПІ», 2003. 696 с.
23. Сіткар В. І. Психологія фізичного виховання і спорту. Навч. посіб. Тернопіль, ТНПУ ім. Володимира Гнатюка, 2000. С. 209–210.
24. Співакова С. В здоровому тілі – здоровий дух: як об'єднати вправи і mindfulness практики. 26.04.2021. URL: <https://fitcurves.org/ua/blog/v-zdorovom-tele-zdorovyj-duh-kak-obedinit-uprazhneniya-i-mindfulness-praktiki/#1> (дата звернення: 02.05.2025).
25. Стадницька Ю. Майндфулнес в психотерапевтичній практиці. <http://rellab.org.ua/mindfulness-v-psyhoterapevtychnij-practytsi> (дата звернення: 08.11.2024).
26. Супруненко М. В. Аутогенне тренування і методи його використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. №5(136). С. 120–124.*
27. Україно-англійський словник філософських термінів [електронний ресурс] / В. О. Ананьїн та ін.; за ред. О. О. Пучкова. Київ : ІСЗІ КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2021. С. 114.
28. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник / Марк Вільямс, Денні Пенман; пер. з англ. М. Коваленко. Харків : Моноліт, 2021. 256 с.
29. Lonsdale C., Hodge K., Rose E. A. The development of the behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of sport and exercise psychology*. 2008. № 30. P. 323–335.
30. Schultz J. H. Das Autogene Training. 1968. 256 p.

Наукове видання

ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГА МАЙБУТНЬОГО: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ, ЦІННОСТІ ТА МІЖНАРОДНИЙ РАКУРС

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Підписано до друку 27.05.2025. Формат 70×100 ¹/₁₆
Ум. друк. арк. 15,25. Обл.-вид. арк. 15,1. Зам. 231. Тираж 300.
Папір офсетний. Гарнітура Times. Друк цифровий.

Друк ФОП Мажула Ю. М.
43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 47/35.
Тел. моб. 096 61 66 277, e-mail: y.mazhula@gmail.com

Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 7662 від 07 вересня 2022 року

Формування педагога майбутнього: виклики сьогодення, цінності та міжнародний ракурс: колективна монографія / Н. Денисенко, С. Марчук, І. Чемерис, Г. Голя, І. Кліш, М. Юхименко, М. Козігора, І. Ковальчук, О. Федорчук. Луцьк: ФОП Мажула Ю.М., 2025. 244 с.

Formation of the teacher of the future: current challenges, values and international perspective: collective monograph / N. Denysenko, S. Marchuk, I. Chemerys, G. Golya, I. Klish, M. Yukhymenko, M. Kozigora, I. Kovalchuk, O. Fedorchuk. Lutsk: individual proprietor Mazhula Yu. M., 2025. 244 p.

ISBN 978-617-8279-55-4

Монографія «Формування педагога майбутнього: виклики сьогодення, цінності та міжнародний ракурс» присвячена комплексному аналізу професійної підготовки педагогів, який поєднує міжнародний досвід освітніх систем, національну педагогічну традицію та актуальні соціокультурні виклики, зокрема пов'язані з війною, інклюзією, цифровізацією та зростанням психоемоційного навантаження в освітньому середовищі.

У центрі уваги авторського колективу – міжнародні моделі підготовки педагогів (зокрема вчителів фізичної культури) та можливості їх імплементації в українську систему освіти; філософське та історіографічне осмислення педагогічної спадщини Григорія Сковороди як джерела сучасного здоров'язберезувального і гуманітарного виховання; психологічні аспекти формування спортивних пар серед студентської молоді; психологічні чинники професійної стійкості педагога, у тому числі в роботі з посттравматичними станами студентської молоді; роль гри в інклюзивному навчальному середовищі як інструменту соціалізації; формування іншомовної комунікативної компетентності як критично важливого елементу академічної мобільності та міжкультурної взаємодії; застосування психофізіологічних засобів розвитку спортивної майстерності на стику педагогіки, психології та медицини; підтримка студентів із травматичним досвідом війни через освітні реабілітаційні програми.

Монографія створена на перетині науки та практики, вона відображає пошук нових педагогічних смислів, відповідей на виклики часу та акцентує увагу на ролі вчителя як морального, комунікативного й культурного лідера. Видання буде корисним для науковців, викладачів, студентів педагогічних та гуманітарних спеціальностей, освітніх управлінців, психологів, фахівців фізичного виховання та всіх, хто прагне розвивати інноваційне, етично й культурно орієнтоване освітнє середовище.

ISBN 978-617-8279-55-4

УДК 378.147:37.013:37.013.7

UDC 378.147:37.013:37.013.7