

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
Національний університет «Чернігівський колегіум
імені Т. Г. Шевченка»
Professional association of kinetotherapists and manual therapist from
republic of Moldova
Uniwersytet Szczeciński (Polska)
University of Bucharest (Romania)
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та
реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К
НА У К О В И Х П Р А Ц Ї
XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої
19–20 вересня 2024 року
м. Одеса
Частина 2
Одеса – 2024

УДК 796611.7–053.67(063)

Рецензенти:

- **С. П. Гвоздій** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;
- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Магльований Анатолій	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Холодов Сергій	Кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 19–20 вересня 2024 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 328 с.

У збірнику наукових праць конференції представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я, а також питання підготовки фахівців за відповідними напрямками.

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 31.10.2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

Дегтяренко-Мельник Т. В., Бринза І. В., Лавриненко М. Р.	
Визначення працездатності особи до роботи в умовах підвищеної небезпеки за логікою психофізіологічної експертизи.....	113
Дегтяренко-Мельник Т. В., Капунт Г. А.	
Вплив антистресової гімнастики на адаптивний імунітет учнів.....	120
Донець І. О., Міненко А. О., Кійко Т. Б.	
Вплив фізичної культури на формування та збереження здоров'я учасників освітнього процесу.....	126
Єдинак Г. А.	
Характеристика деяких інноваційних підходів у фізичному вихованні дітей та молоді.	138
Жіра Г. І.	
Організація фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни в умовах ветеранських просторів.....	147
Іванська О. В., Гальченко Л. В., Матвєєв І. Л.	
Фізіологічні механізми сприйняття образу рухів у тренуванні спортсменів.....	153
Калиниченко І. О., Латіна Г. О.	
Оцінка професійного вигорання педагогів різних вікових груп в умовах воєнного стану.....	158
Каратєєва С. Ю, Слободян О. М.	
Встановлення соматотипу команди майстрів спорту України з футболу «Університет»	164
Коваленко С. О., Циганник Р. А., Дзюник І. С.	
Кровообіг нижніх кінцівок у спортсменів при градуальній пасивній ортопробі.....	169
Козакевич В. К., Зюзіна Л. С., Мелащенко О. І., Козакевич О. Б.	
Перспективні аспекти формування та збереження здоров'я в дітей шкільного віку.....	177
Кольчак В. А.	
Аналіз організаційного механізму розвитку кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту на регіональному рівні.....	183
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Коханевич А. І., Вітенко Д. П., Сінь Хаоруй, Ван Сяньюй	
Контроль за функціональним станом кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	189
Кривошеєв Д. А., Іщук А. М., Красовська Г. В., Дзюбенко Н. В., Кривошеєв А. В.	
Вплив омега-3 на здоров'я людей, що займаються фітнесом та бодібілдингом.....	199
Магльований А. В., Кунинець О. Б., Іваночко О. Ю., Хомишин В. П.	
Вплив дозованого фізичного навантаження на параметри серцево-судинної системи студенток.....	205
Магльований А. В., Кунинець О. Б., Іваночко О. Ю., Кравець Х. П.	
Характеристика засобів моделювання рівня фізичних навантажень студенток.....	211
Myloslavska O. V., Shapoval I. Yu.	
Types of conflicts in sports teams and effective methods of their resolution.....	219
Mykhaliuk Ye. L., Horokhovskiy Ye. Yu., Bosenko A. I., Orlyk N. A.	
Physical working capacity as a health indicator and its relation to the occurrence of "infinite tone" phenomenon in soccer players.....	226

11. Theoretical and practical aspects of modern scientific research : collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2022. 256 p.

Degtyarenko-Melnyk T. V., Kaput G. A.

INFLUENCE OF ANTI-STRESS GYMNASTICS ON PUPILS' ADAPTIVE IMMUNITY

Abstract: *The article highlights the relevance of studying the impact of physical activity on adaptive (acquired) immunity, which is a significant component of the immune system, which is formed during the lifetime of an individual to specific antigenic factors. A comparative analysis of hematological indicators of adaptive immunity in 2nd grade students was conducted to determine the effectiveness of anti-stress training before and after their use. The research has determined that anti-stress training, in general, increases the body's adaptive capacity for physical activity, leads to long-term adaptive changes in the blood system: an increase in the number of formed elements and hemoglobin.*

Key words: *adaptive immunity, anti-stress training, long-term adaptation, acquired immunity, physical activity.*

УДК 378.016:172.15

Донець І. О., Міненко А. О., Кійко Т. Б.

(Україна, м. Чернігів)

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. *У статті висвітлюються результати дослідження впливу фізичної культури на емоційний та психологічний стан учасників освітнього процесу. Впровадження різних засобів фізичної культури для учасників*

освітнього процесу є перспективним напрямом для підтримки психоемоційного здоров'я та підвищення їхньої професійної ефективності. Надання методичних рекомендацій учасникам освітнього процесу, важливість залучення адміністрації закладів освіти та державної підтримки таких проєктів.

Ключові слова: фізична культура; учасники освітнього процесу; психоемоційний стан; фізичне здоров'я.

Актуальність. В умовах сучасної освіти, що характеризується інтенсивними змінами та високими вимогами до професійної діяльності, питання збереження психоемоційного стану учасників освітнього процесу набуває особливої актуальності. Освітня сфера України перебуває у стані постійного реформування, що супроводжується зростанням навантаження на учасників освітнього процесу та характеризується необхідністю адаптації до нових освітніх стандартів, цифровізації навчального процесу та психологічних викликів, пов'язаних із нестабільною соціально-економічною ситуацією, воєнним станом в країні. Ці фактори значно підвищують рівень стресу, що призводить до професійного вигорання, хронічної втоми та інших психоемоційних розладів, які негативно впливають на якість виконання професійних обов'язків і здоров'я учасників освітнього процесу.

На думку науковців, фізична культура один із дієвих методів, що сприяє збереженню психологічного здоров'я учасників освітнього процесу. Фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращує емоційний фон, сприяє підвищенню самооцінки, загального тону, відчуття контролю над своїм тілом і психічним станом, що є важливим для підтримки психологічної стійкості. Крім того, участь у групових заняттях з фізичної культури сприяє створенню умов для спілкування та обміну досвідом, згуртованості колективу, пошуку друзів, тобто сприяє соціалізації, зменшенню відчуття ізоляції та покращенню комунікації, що позитивно впливає на психоемоційний стан [5].

Актуальність дослідження зумовлена ще і тим, що у багатьох освітніх закладах України впровадження фізичної активності серед викладацького складу досі залишається непоширеною практикою, попри наявні позитивні приклади її використання у світовій практиці. Розвиток і підтримка таких програм можуть суттєво покращити умови праці учасників освітнього процесу, сприяти їхньому особистісному та професійному розвитку, а також підвищити стійкість до стресу, що є критично важливим у контексті освітніх викликів в умовах сьогодення. Проблема підтримки психоемоційного здоров'я освітян є актуальною не лише на індивідуальному рівні, а й на рівні всього освітнього процесу, оскільки психоемоційний стан педагога безпосередньо впливає на якість навчання та виховання студентів. Згідно з даними досліджень, серед основних причин професійного вигорання педагогів – перевантаження, недостатня підтримка адміністрації щодо створення простору для відновлення та відпочинку, нестача ресурсів для ефективного виконання обов'язків та високий рівень відповідальності за результати освітнього процесу [3].

Метою нашого дослідження є вивчення та аналіз впливу фізичної культури на формування та збереження стійкого психоемоційного стану учасників освітнього процесу, з метою розробки практичних рекомендацій щодо їх впровадження до освітнього простору.

Для досягнення мети дослідження було використано комплексний підхід, що включає аналіз літератури, емпіричні дослідження, опитування учасників освітнього процесу, а також аналіз результатів впровадження фізичної культури (різновиди фізичної активності) до освітніх закладів України. Такий підхід дозволяє всебічно оцінити вплив рухової активності на психоемоційний стан учасників освітнього процесу та сформулювати практичні рекомендації для їх ефективного впровадження.

Професія педагога традиційно вважається однією з найбільш стресових, оскільки передбачає високий рівень відповідальності, інтенсивну комунікацію та постійну взаємодію зі студентами, учнями, батьками й адміністрацією

освітнього закладу. В сучасних умовах ці фактори посилюються соціальними, економічними та професійними викликами, що додатково впливають на психоемоційний стан учасників освітнього процесу.

Так, наприклад, недостатня суспільна підтримка та повага до професії педагога, постійний контроль з боку суспільства, де вчителі часто стикаються з критикою з боку батьків та громадськості, що негативно впливає на їхню мотивацію та самооцінку, а також нерозуміння складності педагогічної роботи, сприяють зростанню рівня стресу серед педагогів (соціальні фактори).

Економічні фактори відіграють не менш важливу роль, а саме: низький рівень заробітної плати, відсутність соціальних гарантій, недостатнє фінансування освітніх установ та відсутність перспектив кар'єрного зростання значно знижують професійну мотивацію педагогів. Це призводить до відчуття незахищеності, хронічного стресу та загальної незадоволеності життям.

Професійні фактори включають: великий обсяг роботи, необхідність постійного підвищення кваліфікації, індивідуальну роботу з невстигаючими студентами, конфлікти з колегами або адміністрацією тощо. Постійні зміни в освітніх програмах, впровадження нових технологій і вимог без належного супроводу та підтримки створюють додаткове навантаження на педагогів, що посилює їхній стрес.

Сьогодні ми бачимо, збільшення влучань в освітні заклади, дитячі лікарні та інші соціально зручущі об'єкти інфраструктури країни. Воєнний стан в країні, територія якої перебуває під обстрілами 24/7, звичайно додають працівникам освіти додаткові стресові ситуації, адже педагоги та адміністрація освітніх закладів несуть відповідальність за життя і здоров'я дітей.

Синдром професійного вигорання та хронічна втома є одними з найсерйозніших наслідків постійного стресу в професійній діяльності освітян. Психоемоційне вигорання характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної активності та ефективності, що негативно впливає на якість роботи педагога.

Аналіз статистичних даних свідчить про значне поширення стресу та вигорання серед працівників освіти в Україні. Згідно з дослідженнями, проведеними Українським інститутом соціальних досліджень, понад 70% освітян регулярно відчують високий рівень стресу, а близько 45% респондентів демонструють ознаки емоційного виснаження та професійного вигорання. За результатами проведених досліджень встановлено, що понад третини освітян мають ознаки професійного вигорання, низькі рівні прояву життєвої включеності, високі рівні факторів розчарування в житті, втоми від життя, хвилювання про майбутнє тощо. Зокрема, авторами зацентовано увагу на необхідності плекання благополуччя учасників освітнього процесу. Запропоновано послідовність впровадження корпоративної системи управління благополуччям персоналу, атмосферу довіри в колективах, їх згуртовування, і саме спільні заняття фізичною культурою дають змогу реалізовувати вищезазначені ідеї [1].

Наукові дослідження підтверджують позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан педагогів, підкреслюючи її роль як ефективного інструменту для боротьби зі стресом та підвищення емоційної стабільності. Тобто педагог має сформувати високий рівень стресостійкості як стійкої особистісної якості, що залежить від рівня сформованості адаптаційних ресурсів людини. Ознакою стресостійкості є збереження гомеостазу в складних ситуаціях життєдіяльності, зворотньою є ситуація диспозиції до переживання психічного стану емоційної напруженості як ознаки певної емоційної вразливості та нестійкості [3]. Адже, одним із ключових фізіологічних механізмів впливу фізичної культури є регуляція гормонів стресу, таких як кортизол та адреналін. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня цих гормонів у крові, що дозволяє зменшити загальне навантаження на організм та знижує рівень тривожності. Крім того, фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які підвищують настрій, зменшують біль і сприяють відчуттю розслабленості та задоволення. Це робить фізичну

культуру ефективним інструментом для боротьби зі стресом та ефективною профілактичною мірою емоційного вигорання у педагогів, які зазнають значного психоемоційного навантаження у своїй професійній діяльності.

Ще одним важливим фізіологічним аспектом є покращення кровообігу, яке забезпечується завдяки регулярній фізичній активності. Зокрема, поліпшення кровопостачання мозку сприяє кращому постачанню кисню і поживних речовин до нервових клітин, що позитивно впливає на когнітивні функції, знижує рівень втоми та покращує концентрацію уваги. Це особливо важливо для учасників освітнього процесу, які повинні підтримувати високий рівень активності та уваги протягом всього робочого дня.

В останні роки в Україні зростає зацікавленість до впровадження в освітні заклади елементів фізичної культури для учасників освітнього процесу як засобу підтримки психоемоційного здоров'я в колективі. Деякі освітні заклади ініціювали програми, спрямовані на включення фізичної активності в режим дня педагогів, що стало важливим кроком у боротьбі зі стресом і професійним вигоранням. Один із успішних прикладів – впровадження ЛФК: створені спеціальні програми фізичних занять для педагогів, що включають вправи на розтяжку, дихальну гімнастику, елементи йоги та релаксаційні техніки. Ці заняття мають проводитися після уроків у невимушеній атмосфері, що сприятиме розслабленню та зниженню рівня стресу, такі заняття не лише сприятимуть покращенню фізичного самопочуття, а й допомагатимуть налаштуватися на позитивний.

У деяких навчальних закладах м. Києва в рамках шкільних програм здоров'я було впроваджено комплекс «Ранкова зарядка для педагогів», що включає короткі фізичні вправи перед початком робочого дня. Ці програми мали на меті підвищити рівень енергії, знизити рівень тривожності та покращити настрій. Досвід показав, що навіть короткі заняття ЛФК можуть суттєво впливати на емоційний стан вчителів, знижуючи рівень стресу та підвищуючи рівень задоволення від роботи [2].

Напрямок здоров'язбереження підтримують на факультеті фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, де було впроваджено заняття фізичними вправами для всіх співробітників та здобувачів освіти університету. Ці заняття проводилися понеділок, середа, п'ятниця о 13.00 та о 17.00, відвідування за бажанням. Зазначимо, що учасники освітнього процесу отримали гарні результати та позитивні відгуки, а саме всі респонденти зазначили, що ці заняття зняли емоційну напругу (93%), стали дієвим інструментом у підвищенні настрою (95%) тощо.

Аналізуючи результати дослідження, можемо зазначити, що освітяни, які регулярно відвідували заняття, відмітили, що відчують себе в гарній фізичній формі, енергетично заряджені, мають позитивний настрій на цілий день, мали нижчий поріг тривожності та стресу порівняно з тими, хто не займався фізичною активністю, відзначали ефективність переключання з розумової діяльності на фізичну активність, що вплинуло на підвищення розумової активності в другій половині дня.

Досліджуючи досвід підтримки фізичної форми та активності серед співробітників Пенітенціарній Академії України м. Чернігова, можемо зазначити, що фізична підготовка здійснюється саме засобом фізичної культури, та організацію секційної роботи. Адже, фізична підготовка є важливою складовою системи підготовки співробітників правоохоронних органів, що складають основу ефективності виконання їхніх службових обов'язків та мають практичне застосування у випадках захисту населення України у боротьбі з злочинністю та військовою агресією.

Відмітимо, що перелік нормативів із загальної фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу є основою нормативних вимог до фізичної підготовки таких осіб, та є критерієм щодо їх готовності до службової діяльності та дій в екстремальних умовах. Як зазначається Пунктом 9 Положення про організацію службової підготовки осіб рядового і начальницького складу

Державної кримінально-виконавчої служби України, затвердженого Наказом від 17.03.2023 № 1000/5 «Оцінка рівня фізичної підготовки за навчальний рік визначається у формі заліку за результатом виконання практичних вправ, завдань чи нормативів для осіб рядового та начальницького складу» [4].

Особи рядового і начальницького складу мають змогу підтримувати свою фізичну підготовку згідно графіка занять з фізичної підготовки. Аналізуючи результати перевірки рівня фізичної підготовки осіб рядового і начальницького складу Пенітенціарної академії України, враховуючи поділ на медико-вікові групи, можемо спостерігати загалом позитивну динаміку по розвитку фізичних якостей, покращення психоемоційного стану організму, підвищення рівня стресостійкості учасників освітнього процесу.

Також можемо зазначити, що серед співробітників правоохоронних органів є особи, результати фізичної підготовки яких не відповідають вимогам Положення про організацію службової підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби України, затвердженого Наказом Міністерства юстиції України від 17.03.2023 № 1000/5 [4]. Одним із несприятливих факторів може бути проведення результатів перевірки в літній період, що негативно впливає на результативність, є саме недостатність пристосованості організму осіб до витривалості, а саме до спеки, що заважає під час перевірки рівня фізичної підготовки. Також відмітимо, що не всім співробітникам підходить розроблений графік тренувань, є нашарування з іншими видами робіт, тому спостерігаються пропуски занять, погана зосередженість, тривожний стан, що негативно відображається на фізичній підготовленості співробітника [4].

Таким чином, наукові дослідження підтверджують, що фізична культура є ефективним інструментом для покращення психоемоційного та фізичного стану учасників освітнього процесу. Це доводить необхідність активного впровадження фізичної культури у професійну діяльність педагогів, що допоможе зменшити негативний вплив стресу та підвищити якість їхнього життя

та роботи. Впровадження фізичної культури для учасників освітнього процесу є перспективним напрямом для підтримки психоемоційного здоров'я, підвищення їхньої професійної ефективності. Для досягнення позитивного впливу фізичної культури на емоційний і психологічний стан педагогів, рекомендується використовувати комплекси вправ, що поєднують розслаблюючі, дихальні техніки та вправи на покращення кровообігу тощо.

Ефективне впровадження та заохочення до фізичної активності педагогів неможливе без активної підтримки з боку адміністрації та колективу освітнього закладу. Адміністрація відіграє ключову роль у створенні відповідних умов для регулярних занять фізичною культурою, зокрема:

- Організація спеціальних занять: виділення часу у розкладі для регулярних фізичних активностей, таких як короткі ранкові зарядки, йога або заняття на свіжому повітрі тощо.
- Надання ресурсів: забезпечення приміщень для занять, надання необхідного інвентарю, фітболи, каремати, стрічки для фітнесу, легкі гантелі тощо. Виділення коштів для оплати роботи тренера.
- Підтримка ініціативи з боку колективу: заохочення співробітників до участі у програмах з фізичної культури, проведення спільних заходів для згуртування колективу засобом фізичної культури.
- Проведення тренінгів та семінарів. Рекомендується проводити навчальні семінари для учасників освітнього процесу, де надаватимуться практичні поради щодо управління стресом за допомогою розробки індивідуальної програми фізичної активності.
- Підтримка на державному рівні. Важливо продовжувати розвиток державних програм, які включатимуть фізичну активність як обов'язковий елемент професійного розвитку педагогів. Інвестиції у здоров'я учасників освітнього процесу сприятимуть загальному покращенню якості освіти та зниженню рівня професійного вигорання.

Адміністративна підтримка також включає визнання важливості психологічного здоров'я співробітників та сприяння створенню позитивного емоційного клімату в колективі. Це може бути досягнуто через програми тренінгів з управління стресом, створення комфортних умов праці та заохочення до саморозвитку всіх учасників освітнього процесу.

Маємо деякі практичні рекомендації для учасників освітнього процесу. Зокрема, для працівників освіти важливо знайти баланс між професійною діяльністю та власним психоемоційним станом. Тому важливо організувати заняття з фізичної культури у зручний час. Найкраще планувати заняття фізичної активності в той час, коли можна повністю розслабитися, наприклад, перед роботою, навчанням або після. Навіть 10-15 хвилин вправ можуть суттєво покращити настрій та налаштувати на позитив. Важливо включати фізичну активність у режим робочого дня. Так, наприклад, рекомендовано виконувати короткі вправи прямо на робочому місці: прості розтяжки, підйоми на носки або дихальні техніки. Це допоможе перезавантажитися та відновити енергію. Важливо також інтегрувати фізичну активність до освітнього процесу, а саме використовувати фізичні вправи як частину заняття або на перерві для студентів чи під час повітряних тривог, що не лише підтримає активність, але й стане гарним прикладом для наслідування.

Фізкультхвилинки під час проведення пари можуть покращити увагу та налаштувати студентів на активну роботу. Спільні заняття фізичною культурою з колегами можуть стати чудовою нагодою для комунікації та підтримки один одного. Такі заняття сприятимуть покращенню командного духу та загального психологічного мікроклімату в колективі.

Впровадження фізичної культури у професійне освітнє середовище може стати ефективним інструментом для збереження психоемоційного здоров'я учасників освітнього процесу, підвищення працездатності та загального задоволення від роботи. Це важливий крок на шляху до покращення умов праці педагогів в Україні у сучасних умовах.

На державному рівні все частіше розглядаються питання про створення спеціальних зон для фізичної активності в освітніх закладах, проведення регулярних семінарів та майстер-класів з фізичної культури, а також включення фізичної активності до планів професійного розвитку педагогів. Наприклад, у 2023 році Міністерство освіти і науки України спільно з Міністерством охорони здоров'я ініціювало проєкт, спрямований на запровадження спеціальних курсів для вчителів з управління психоемоційним станом, де особливе місце відведено фізичній активності [2].

Державні програми також акцентують увагу на важливості підготовки фахівців з ЛФК, які можуть проводити заняття у школах, а також на необхідності інтеграції фізичної активності до повсякденної роботи освітніх закладів. Такі ініціативи сприяють створенню ефективного здоров'язберігаючого середовища для учасників освітнього процесу, що допоможе знизити рівень стресу, підвищити мотивацію та підтримувати загальне здоров'я.

Впровадження фізичної культури у професійну діяльність учасників освітнього процесу є перспективним напрямом для підтримки психоемоційного здоров'я. Це дозволить створити більш стійке, здорове та ефективне освітнє середовище, де учасників освітнього процесу зможуть працювати з ентузіазмом, зберігаючи високу якість навчання.

Список використаних джерел

1. Вартанова, О., & Кузнецов, Д. (2024). Аналіз факторів професійного вигорання співробітників і здобувачів закладів вищої освіти в контексті управління благополуччям персоналу. *Економіка та суспільство*, (59). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-59-50>.

2. Інститут модернізації змісту освіти. (2023). Психоемоційний стан вчителів: Результати опитування. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/78-uchiteliv-vidchuvayut-posilennya-negativnih-emociy-z-pochatkom-velikoji-viyni-opituvannya-300506/>.

3. Кокун В. М. (2021). Професійне вигорання вчителів: причини, наслідки та методи профілактики. *Практична психологія і соціальна робота*, 25(6). С.37-45.

4. Положення про організацію службової підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної кримінально-виконавчої служби України: Наказ від 17.03.2023 № 1000/5. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0466-23#n15>

5. Донець І.О., Міненко А.О., Кійко Т.Б. (2022) Система спортивно-масової фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти як фактор формування здорового способу життя. *Наука, освіта, технології і суспільство: тенденції, виклики, перспективи: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Житомир, 12 листопада 2022 р.): у 2 ч. Житомир: ЦФЕНД, 2022. Ч. 1. 67 с. С.19-21.

Donets I.O., Minenok A.O., Kiyko T.B.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION AND PRESERVATION OF THE HEALTH OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

The article highlights the results of a study of the influence of physical culture on the emotional and psychological state of participants in the educational process. The implementation of various means of physical culture for the participants of the educational process is a promising direction for maintaining psycho-emotional health and increasing their professional efficiency. Providing methodological recommendations to the participants of the educational process, the importance of involving the administration of educational institutions and state support for such projects.

Key words: *physical culture; participants in the educational process; psychoemotional state; physical health.*

Наукове видання

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XIV Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої

19–20 вересня 2024 року
м. Одеса

Частина 2

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату
несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко
Технічні редактори: О. В. Бобро
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій
(фото Н. А. Орлик)