

Технологія проблемного навчання. *Мета використання:* розвиток у вихованців необхідні розумові та фізичні процеси, які дозволять вирішувати проблеми та долати перешкоди як у навчально-тренувальному процесі, так і в змагальній діяльності. *Результати використання.* Технологія проблемного навчання дає можливість тренеру викладачеві визначити рівень опірності вихованців до умов, які можуть виникнути за участю у змаганнях.

Комп'ютерні технології навчання. Комп'ютерні технології дозволяють модифікувати тренувальний процес та гарантують більшу ефективність у досягненні результатів навчання. *Результати використання.* Використання комп'ютерних технологій суттєво збагачує педагогічні методи навчання спортсменів. Можливості комп'ютерних технологій дозволяють вирішити такі завдання як: підвищити інформаційну насиченість тренування, вийти за рамки тренувального процесу, доповнити та поглибити їх зміст.

Рекомендації. Новий час потребує нових підходів в освіті, нових технологій, у тому числі комп'ютерних. Новий етап розвитку комп'ютерної техніки та її застосування в тренувальному процесі характеризується найширшим використанням сучасних комп'ютерних технологій під час створення навчальних програм.

Література

1. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
2. Хуртенко О.В. Структура та зміст підготовки кваліфікованих футболістів /О.В. Хуртенко, Б.В. Кісарчук. The 3 rd International scientific and practical conference «*Topical issues of modern science, society and education*». (October 3-5, 2021) Kharkiv, Ukraine. 2021. 1096 p.
3. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007, № 1. С. 87-89.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Бондар Анна

Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедри фізичного виховання та спорту
grinchukanna366@gmail.com

Анотація. У статті проаналізовано психоемоційний та фізичний стан студентів у непрофільних ЗВО під час воєнного стану. Визначено вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів I курсу.

Ключові слова: фізичні навантаження, психоемоційний стан,

студенти.

Summary. Bondar A. The Impact of Physical Load on the Psycho-Emotional State of Students in Non-Specialized Higher Education Institutions. The article analyzes the psycho-emotional and physical state of students in non-core higher education institutions during martial law. The impact of physical activity on the psycho-emotional state of first-year students is determined.

Keywords: physical activity, psycho-emotional state, students.

Постановка проблеми. Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [10, с. 203]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів[9, с. 133].

Обговорення. Для порівняльного аналізу психоемоційного стану студенти контрольної та експериментальної груп пройшли анкетування по всім запропонованих нами методиках, за результатами яких ми отримали середньостатистичні показники по групам у відсотках.

Порівнюючи рівень стресу за методикою PSS-10 ми можемо спостерігати, що у контрольній та експериментальній групах різняться показники у низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні. Ця методика допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями більш стресостійкі до різних життєвих ситуацій.

Оцінюючи рівень тривожності за шкалою STAI, яка визначає тривожності на даний момент та загальну тривожність. Отримані нами показники вказують на досить високий рівень тривожності у обох групах на що вказують показники середньою та високого рівня на рис. 1 та рис. 2, але мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній.

Рівень загального психологічного благополуччя визначався нами за допомогою шкали GHQ, отриманні данні різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Приходячи анкетування студенти за власною самооцінкою визначали психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо). Судячи з отриманих даних ми

бачимо що студенти контрольної групи більш зацікавленні у своїй особистості та мають жагу до життя.

Рекомендації. Проведений нами порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

Література

1. Бондар А. А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2023. Випуск (7(167)). С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
2. Бондар А.А., Головкіна В.В., Колос О.А., Дусь С.В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2024. Випуск 12 (185). С. 64-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88-93.

СУЧАСНИЙ СТАН ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

Брезденюк Олександра

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У роботі представлені особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ВДПУ ім. М. Коцюбинського.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, фізичне виховання.