

можливості самостійно створювати електронні навчальні ресурси. Це дозволяє реалізувати їх дидактичні та методичні ідеї у цифровому форматі.

**Висновки.** Проведений аналіз показав, що електронні освітні ресурси мають значну перспективу для використання в навчальному процесі майбутніх тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці електронного освітнього ресурсу з дисциплін професійної та практичної підготовки майбутніх тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти.

#### **Список використаної літератури:**

1. Біферт Н. Роль сучасних інформаційних технологій у створенні цифрового освітнього контенту. *Нова педагогічна думка*. 2018. №4. С. 49–52.

2. Гейдар Л.М. Моделі професіограм кібератлета-професіонала та фахівця з кіберспорту. *IV Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*. Київ, 2021. С. 145-147.

3. Денисова Л., Бишевець Н., Шинкарук О. Основні поняття кіберспорту та тенденції його розвитку. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). Київ: НУФВСУ, 2019. С. 275.

4. Ребуха Л., Дрогобецька К. Електронні освітні ресурси: види та технології створення. Редакційна колегія, 2023. С. 257.

5. Шинкарук О., Анохін Е. Характеристики кіберспорту як сучасного виду спорту: дефініція поняття «кіберспорт». Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 трав. 2021, Київ. Київ: НУФВСУ, 2021. С. 49–50. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod\\_xiv\\_zbirnyk\\_traven\\_2021.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf)

6. Tsyhanovska N., Honchar V., Danilyan V., Piatysotska S. Cybersports education in Ukraine: current state and development prospects. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(1), 2022. P. 9-13. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-1.002>.

## **ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (ЗВО) ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Ганна Омок<sup>1</sup>, Вікторія Шуба<sup>2</sup>, Віктор Шуба<sup>3</sup>**

*Національний університет «Запорізька політехніка»<sup>1</sup>  
Запоріжжя, Україна*

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту<sup>2</sup>*

*Університет імені Альфреда Нобеля<sup>3</sup>*

*Дніпро, Україна*

**Анотація.** Цілком логічно розглядати питання застосування рухливих ігор під час занять з фізичної культури та їх вплив на фізичні якості та психічний

стан, оскільки цей аспект має значний вплив на загальний розвиток студентської молоді.

**Ключові слова.** Фізичний стан, психічний стан, фізична культура, рухливі ігри.

**Вступ.** В літературі відсутні однозначні консенсуси серед фахівців щодо вибору методів і засобів для відновлення фізичного та психічного стану людини. Це зумовлено різноманітністю індивідуальних потреб, можливостей та умов, а також різними підходами до здоров'я та благополуччя.

Деякі фахівці можуть підтримувати використання фізичних вправ та тренувань для відновлення фізичного стану, вважаючи, що активна діяльність допомагає покращити кровообіг, підвищити рівень ендорфінів та знизити рівень стресу. Інші можуть підкреслювати важливість психологічних методів, таких як медитація, релаксація або когнітивно-поведінкова терапія, для покращення психічного стану та психологічного благополуччя.

А ми наголошуємо, що важливо пам'ятати про наявність індивідуального підходу до вибору методів і засобів відновлення, з урахуванням конкретних потреб, цілей та умов кожної людини, зокрема студентської молоді.

**Мета дослідження:** обґрунтувати ефективність використання ігрового методу для відновлення фізичного та психічного стану здобувачів освіти у закладах вищої освіти (ЗВО) під час занять з фізичної культури.

**Завдання дослідження.** 1. На основі аналізу літературних джерел дослідити фізіологічні особливості студентської молоді. 2. Розробити програму занять та зробити оцінку, яка включає актуальність рухливих ігор, як засіб відновлення фізичного та психічного стану серед здобувачів освіти. 3. Визначити рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості молоді, засобами рухливих ігор.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались окремі загальнонаукові методи: 1. Аналіз науково-методичних інформаційних джерел. 2. Педагогічні методи, такі як: педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент. 3. Методи математичної статистики. Матеріал базується - навчальний процес з 2018 по 2024 начальний рік, та архів бібліотеки, в якому приймали участь здобувачі освіти 1-х курсів технічних спеціальностей НУ «Запорізька Політехніка».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наш підхід до використання рухливих ігор у навчальному процесі виглядає дуже обґрунтовано і збалансовано. Нами було проведено опитування 225 респондентів 1-х курсів навчання технічних спеціальностей з 2018 по 2024 рік НУ «Запорізька Політехніка», а на основі аналізу опитування ми бачимо динаміку, яка позитивно вплинула на молодь, обирати саме дисципліну «фізична культура» для подальшого розвитку особистості. А саме 43 % - студенти навчилися співпраці, комунікації та взаємодії з іншими учасниками команди; 31 % - сформували поняття про соціальні норми поведінки, організаторських здібностей та зміцнили дружні стосунки; 14% - рухливі ігри сприяють розвитку когнітивних функцій, таких як спостережливість, концентрація та розумова активність; 7% - спокійно

сприймати поразку та вчилися працювати в команді для досягнення спільної мети; 5 % - учасники ігор навчилися швидко приймати рішення, вирішувати завдання та розв'язувати проблеми, що сприяє їхньому розумовому розвитку та уявленню про навколишній світ.

Всі учасники дали відповідь, що відвідують дисципліну «фізична культура» з власного бажання та самостійно мотивують себе відвідувати навчання та продовжувати досягати успіхів на власному життєвому шляху.

**Висновки.** Отже, ми спостерігаємо важливість рухливих ігор як засобу розвитку не лише фізичних, а й соціальних та когнітивних навичок у студентів. Хочемо відзначити, та допомогти зрозуміти, як ефективно використовувати цей метод в різних аспектах навчання та виховання.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Персоналізований особистісно - зорієнтований підхід у фізичному вихованні студентів може бути дуже ефективним і допомагати виховати гармонійно розвинену особистість з високими морально - вольовими якостями та мотивацією до активного способу життя.

#### **Список використаної літератури:**

1. Довгань Н.Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2016; 28:116-123.

2. Корольова Н.Ю. Дидактичні аспекти навчання студентів рухових дій у курсі дисципліни «фізичне виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2021;77(1):155-159.

3. Хавруняк І.В, Музика ВІ. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. Молодий вчений. 2017; 3.1 (43.1):293-296.

4. Черняков В.В, Колодяжна ТП, Дерябкіна ТВ. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2019;2(14): 84-90.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АНТИКРИЗОВОГО УПРАВЛІННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ**

**Софія Прончакова, Наталія Серeda**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

*Анотація.* У тезах наведено результати проведеного теоретико-методичного аналізу літературних джерел. Надано характеристику