



ІНСТИТУТ
МОДЕРНІЗАЦІЇ
ЗМІСТУ
ОСВІТИ


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«Сучасні тенденції та перспективи
розвитку якісної підготовки майбутніх
фахівців фізичної культури і спорту в
умовах ступеневої освіти»
16-17 квітня 2026**

ЛУБНИ 2026




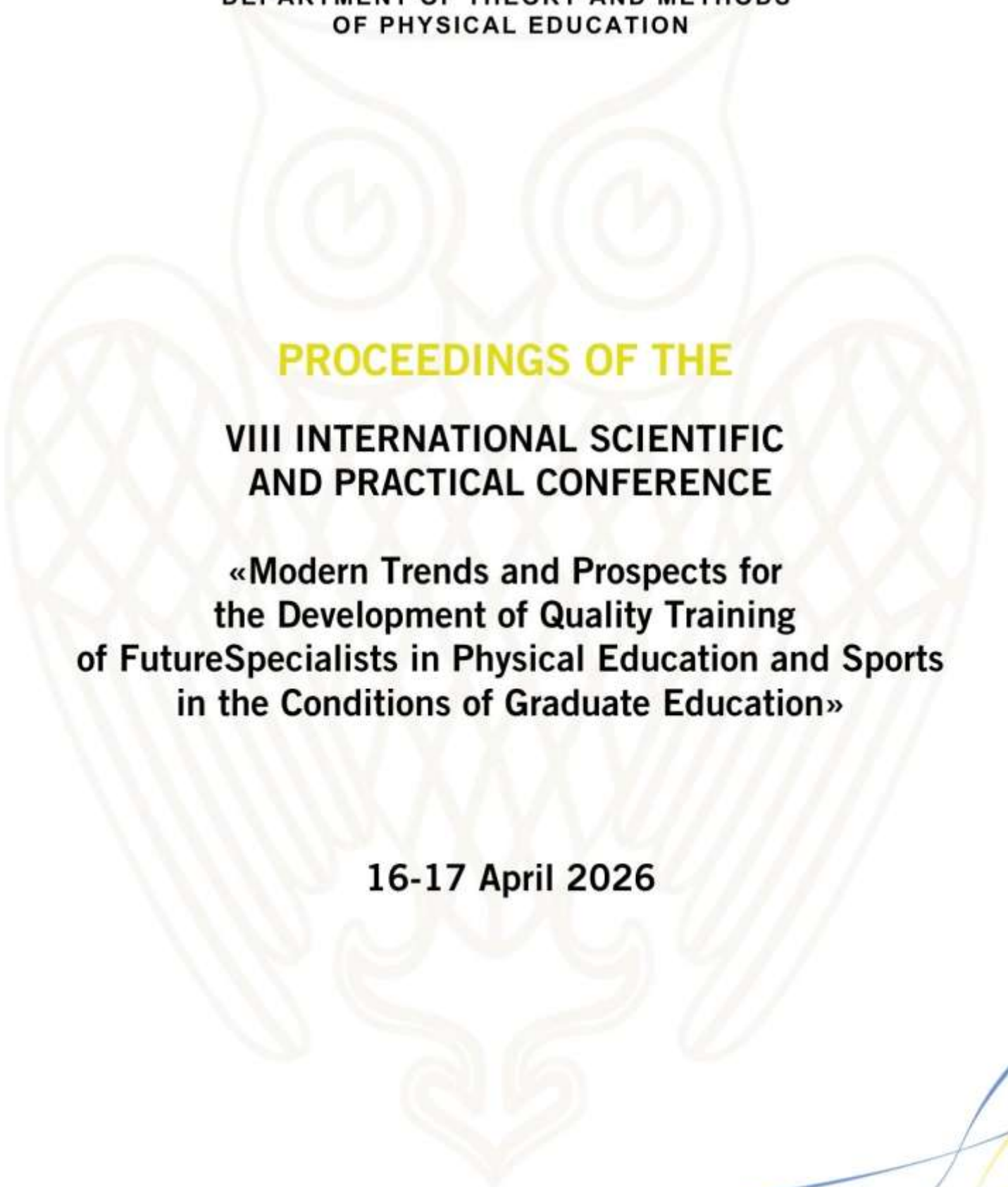
**STATE SCIENTIFIC INSTITUTION «INSTITUTE OF EDUCATION
CONTENT MODERNIZATION»
STATE INSTITUTION «LUHANSK TARAS SHEVCHENKO
NATIONAL UNIVERSITY»
FACULTY OF HEALTH AND SPORTS
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS
OF PHYSICAL EDUCATION**

PROCEEDINGS OF THE

**VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**

**«Modern Trends and Prospects for
the Development of Quality Training
of Future Specialists in Physical Education and Sports
in the Conditions of Graduate Education»**

16-17 April 2026



**Міністерство освіти і науки України
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**

**Українська федерація «Спорт заради розвитку»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
Луганське обласне відділення НОК України
Національна федерація бойового хортингу України
Moldova State University
State University of Physical Education and Sport
Pondicherry University, India
Samarkand State University, Retraining and Advanced training institute on
Physical Education and Sport, Uzbekistan
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Національний університет «Запорізька політехніка»
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Уманський національний університет
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Херсонський державний аграрно-економічний університет**

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (протокол № 10 від 24 квітня 2026 р.)*

Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VIII міжн. наук.-практ. конф. (16-17 квітня 2026 р.). Гол. ред. Отравенко О.В. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. 932 с.

Рецензенти:

Надія ДОВГАНЬ, доктор педагогічних наук, професор, академік Української академії наук, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Василь МАЗІН, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедрою управління фізичною культурою та спортом, Національний університет «Запорізька політехніка».

Головний редактор:

Олена ОТРАВЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Редакційна рада:

Леонід ВАХОВСЬКИЙ, доктор педагогічних наук, професор кафедри спеціальної освіти Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Олександр ЛИВАЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Олена ШКОЛА, доктор філософії, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Зоя ДІХТЯРЕНКО, голова Громадської організації «Об'єднання педагогів і науковців України», канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

До збірника увійшли матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (16-17 квітня 2026 р.), в якій взяли участь викладачі, тренери, вчителі, здобувачі освіти, науковці із India, Moldova, England, Turkey, Uzbekistan, Poland, Україна.

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

УДК 796.011: 379: 37.015.31

*Recommended for publication by the Academic Council
of the State Institution 'Luhansk Taras Shevchenko National University
of Luhansk Taras Shevchenko National University'
(Minutes No. 10 of 24 April 2026)*

Current trends and prospects for the development of high-quality training for future specialists in physical education and sport within the framework of a tiered education system: collection of scientific papers based on the proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference (16–17 April 2026). Editor-in-Chief: O.V. Otravenko. Lubny, Poltava Region: State Institution 'Taras Shevchenko Luhansk National University', 2026. 932 pp.

Reviewers:

Nadiya DOVHAN, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Ukrainian Academy of Sciences, Head of the Department of Olympic and Professional Sport, Petro Mohyla Black Sea National University.

Vasyl MAZIN, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sport Management, Zaporizhzhia Polytechnic National University.

Editor-in-Chief:

Olena OTRAVENKO, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Luhansk Taras Shevchenko National University.

Editorial Board:

Leonid VAKHOVSKY, Doctor of Education, Professor in the Department of Special Education, Luhansk Taras Shevchenko National University.

Oleksandr LYVATSKYI, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Luhansk Taras Shevchenko National University.

Olena SHKOLA, PhD, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy, a municipal institution of the Kharkiv Regional Council.

Zoya DIKHTYARENKO, Chair of the Public Organisation 'Association of Educators and Scientists of Ukraine', PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Health Improvement Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Tax University

This collection includes papers from the 8th International Scientific and Practical Conference 'Current Trends and Prospects for the Development of High-Quality Training for Future Physical Education and Sport Specialists within a Multi-Level Education System' (16–17 April 2026), which was attended by lecturers, coaches, teachers, students and researchers from England, India, Moldova, Turkey, Uzbekistan, Poland and Ukraine.

Recommended for a wide range of the academic community, education and culture professionals, postgraduate students and undergraduates.

In accordance with the freedom of academic creativity, responsibility for the accuracy of the materials and facts lies with the authors.

© State Institution 'Taras Shevchenko National University of Lviv', 2026
© The authors, 2026

Школа О. М., Степаненко Е. І.	750
«DANCE BIKE» (INDOOR CYCLE)» ЯК НОВИЙ НАПРЯМ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ	
Юшковська О. Г., Коростильова Г. Ю., Середовська В. Ю.	754
ВПЛИВ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ	
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОЛІМПІЙСКИЙ РУХ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	
Вигодованок Я. Б.	760
ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Гришина А. В.	763
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МОЛОДІ	
Давидченко І. Д.	766
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	
Долідзе К. А.	775
ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ В СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЛІЦЕЇСТІВ МВС УКРАЇНИ	
Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М.	778
ЄВРОПЕЙСЬКІ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНА ОСНОВА СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР	
Кан Ю. Б.	786
ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІЄВОГО ПАТРІОТИЗМУ	
Келембет С. О.	791
РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ	
Кулініч І. П., Бикадорова Н. О.	795
ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
Кульчицький В. М.	798
ЖІНОЧЕ ВОЇНСТВО СКІФО-САРМАТСЬКОЇ ДОБИ: ВИТОКИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ	

Юшковська Ольга Геннадіївна
докт. м. н., професор, завідувачка кафедри
Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9680-8853>

Коростильова Ганна Юріївна
старший викладач кафедри Фізичної реабілітації,
спортивної медицини та фізичного виховання
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-5164-7321>
anna.koro.46@gmail.com

Середовська Вікторія Юріївна
старший викладач кафедри Фізичної реабілітації,
спортивної медицини та фізичного виховання
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна
<https://orcid.org/0009-0007-3101-1887>

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Olga Iushkovska, Hanna Korostylova, Victoria Seredovska The impact of mental fitness tools on the level of subjective well-being among students in higher medical education

Keywords: Mental fitness, subjective well-being, mental health, Physical health.

Постановка проблеми. Сучасне молоде покоління переживає кризово-психологічну ситуацію, пов'язану з повномасштабним вторгненням російської федерації в український простір. Під час війни люди щоденно проживають страх, біль та злість, що послаблюють не тільки психічне, а й фізичне здоров'я.

Професія медика пов'язана з тривалим інтелектуальним навантаженням, високою відповідальністю, дефіцитом руху в повсякденному житті, що зумовлює необхідність формування навичок саморегуляції, стресостійкості та загального оздоровлення організму ще на етапі професійного становлення. Особливо це стосується першокурсників, яким через низку чинників, специфічних для вишу, доводиться адаптуватися до нових умов навчання [6, с.26].

Одним з головних завдань фізичного виховання у виші є формування компетенцій з метою використання засобів фізичної культури для зміцнення

здоров'я, підвищення та підтримання на оптимальному рівні фізичної й розумової працездатності, психомоторних навичок, розвитку й удосконалення фізичних якостей, підтримуючи їх упродовж усіх років навчання у виші.

У цьому контексті особливу увагу привертають такі види фізичної активності, як ментальний фітнес, які поєднують фізичну активність із методами психоемоційного розвантаження.

Ментальний фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європейські програми Пілатесу, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкні (Каллоніка) та інші; всі вони значною мірою спираються на принципи східних оздоровчих систем. Для всіх східних систем характерне активне включення розумової діяльності, концентрації, усвідомленого дихання, медитації та релаксації [1].

Фахівцями кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання ОНМедУ було висунуто припущення, що комплексне та регулярне застосування елементів ментального фітнесу на заняттях із фізичного виховання сприятиме зниженню рівня стресу у здобувачів вищої медичної освіти, підвищенню їх емоційної стійкості, розвитку навичок самоконтролю у регуляції власних психоемоційних станів і, як наслідок, поліпшенню психічного та фізичного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя – узагальнена й відносно стійка психологічна властивість, що має особливу значущість для особистості. Воно є необхідною умовою становлення суб'єкта і невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи. Формується в процесі життєдіяльності людини та включає багато компонентів. [3, с.56].

Методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» є широковживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Методика була розроблена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Модифікована версія методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013) [2].

Методика включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та

здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) [5, с. 23-26].

Мета дослідження – вивчити вплив засобів ментального фітнесу на рівень суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої медичної освіти як критерію їх психоемоційного стану.

Методи й організація дослідження – аналіз науково-методичної літератури, анкетування, фізичні вправи, дихальні вправи. Дослідження було проведене на базі Одеського національного медичного університету (ОНМедУ) у лютому та травні 2025 р. В експерименті взяли участь студентки I курсу віком 17 - 19 років. Заняття проходили в рамках вибіркової дисципліни з фізичного виховання 2 рази на тиждень тривалістю 80 хвилин з викладачем та 1 раз самостійно.

Результати дослідження. За даними первинного оцінювання психоемоційного стану 43 респондентів за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя ВіВіСі, отримано наступні результати: – 65,12% (28 респондентів) показали низький рівень, – 30,23% (13 респондентів) середній рівень, а високого рівня досягли лише 4,65% (2 респондента).

Суттєво покращились показники в кінці року значно знизився низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя 35,34% – (15 респондентів), середній рівень збільшився до 50,11% (22 респондента) а вже у кінці року високий рівень збільшився до 14,48% (6 респондентів).

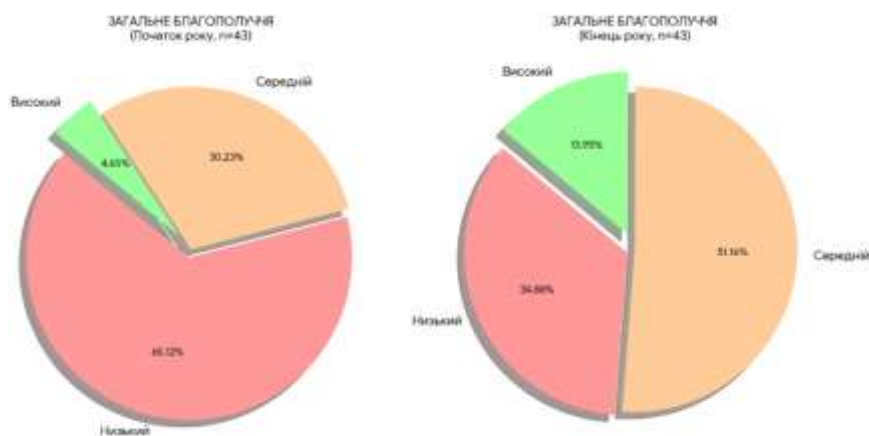


Рис 1. Загальні показники суб'єктивного благополуччя на початку та в кінці дослідження

Детальний опис психоемоційного стану за субшкалами виявив наступну тенденцію:

Шкала психічне благополуччя

На початку року переважна більшість респондентів 69,77% (30 респондентів) мають середній рівень, в кінці року 59,43% (26 респондентів), високий рівень виявлено у 11,63% (5 респондентів), в кінці року – 25,26% (11

респондентів), а низький рівень на початку – у 18,60% (8 респондентів), в кінці – 15,31% (6 респондентів).

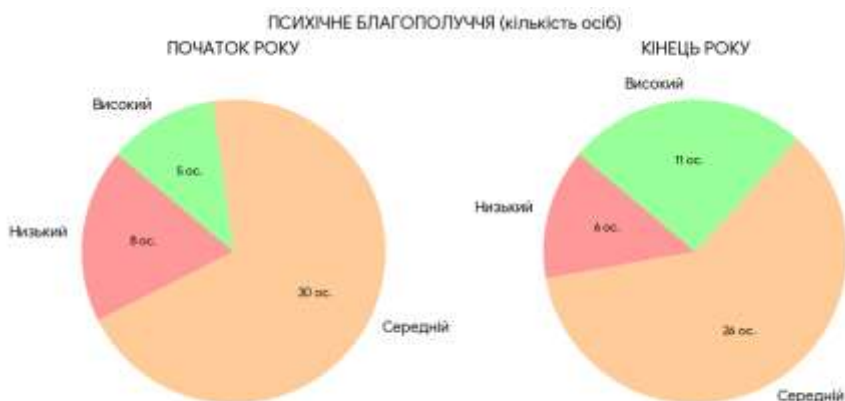


Рис 2. Кількісні показники шкали психічне благополуччя на початку року та в кінці дослідження

Шкала фізичне благополуччя

Ситуація на початку року була значно критичніша – 62,79% (27 респондентів) мали низький рівень. В кінці року показник значно зменшився – 43,44% (18 респондентів), 37,21% (16 респондентів) – середній рівень на початку року та в кінці року піднявся до 46,45% (20 респондентів), високого рівня на початку року не досяг жоден респондент – 0%, в кінці року цей показник збільшився до 10,11% (4 респондента)

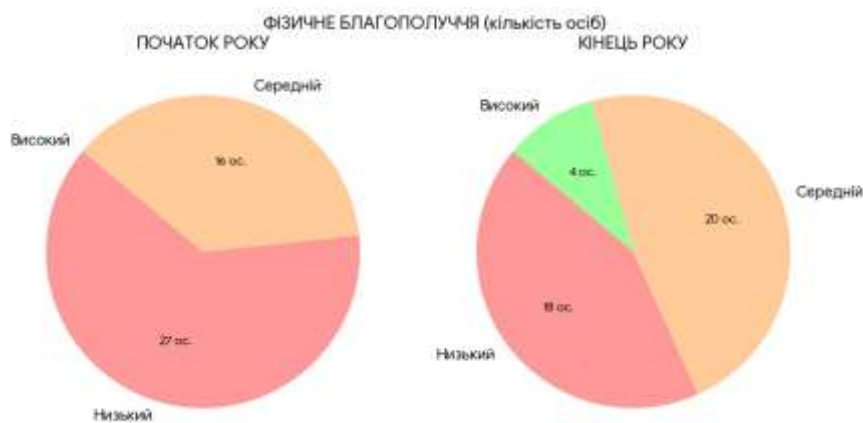


Рис 3. Кількісні показники шкали фізичне благополуччя на початку року та в кінці дослідження

Шкала стосунки

Найчастіше респонденти оцінили цю сферу на **середньому рівні** - 55,81% (24 респондента) на початку року, в кінці року – 65,50% (28 респондентів). Низький рівень на початку року виявлено у 34,88% (15 респондентів), в кінці року 18,87%(8 респондента). Високий рівень на

початку року – лише у 9,31% (4 респондента), в кінці року – 15,63% (7 респондента).

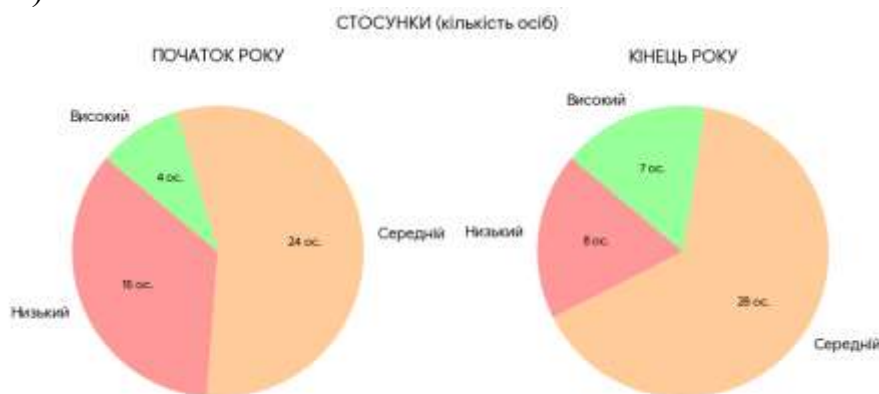


Рис 4. Кількісні показники шкали стосунки на початку та в кінці дослідження

Висновки. Застосування засобів «ментального фітнесу» в систему фізичного виховання здобувачів вищої медичної освіти має позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя, яке виступає інтегральним показником задоволеності життям, впливає на встановлення рівноваги з навколишнім середовищем та відображає оцінку психоемоційного стану. Проведене дослідження за шкалою суб'єктивного благополуччя ВІВІСІ підтвердило значну позитивну динаміку: частка респондентів із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя скоротилася з 65,12% до 35,34%, тоді як кількість респондентів із високим рівнем зросла більш ніж удвічі – з 4,65% до 14,55%. Це свідчить про зростання задоволеністю життям, здоров'ям та зовнішністю; наявним відчуттям контролю власного життя та гармонійними міжособистісними стосунками. Встановлено, що впровадження інноваційних технік ментального тренінгу як нового напрямку фізичної культури значно підвищує мотивацію здобувачів до занять, що підтверджується суттєвим зростанням показників відвідуваності. На основі отриманих результатів рекомендується впроваджувати елементи ментального фітнесу у робочі програми з фізичного виховання медичних вишів для профілактики емоційного вигорання майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., Хрон, А. М., & Степанчук, В. В. (2024). Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(177)), 25-29. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)

2. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна*

психологія. Економічна психологія, (3(27), 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

3. Кирпенко Т.М. Суб'єктивне благополуччя як чинник фізичного здоров'я особистості: шляхи взаємовпливу. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019, Том. VII, *Екологічна психологія*, Вип. 48. с. 95-103 УДК 159.92

4. Мащак, С. О. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни / С. О. Мащак, Х. Б. Кучвара // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 6. С. 5-9. URI: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/af219eef-c8f4-45cc-be93-02bffb12687f/full>

5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. ISBN 978-617-7745-20-3. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с. URI: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3013>