



Наукові дослідження в умовах цифрових трансформацій сучасного суспільства

Випуск 1
2026



Матеріали
Міжнародної наукової конференції
**НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ В УМОВАХ ЦИФРОВИХ
ТРАНСФОРМАЦІЙ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**
10 серпня 2026 року

Збірник наукових праць

Переяслав
2026

ЗАСНОВНИК:

Громадська організація «Інститут суспільного розвитку
і наукових досліджень» (Код ЄДРПОУ 45494227)

ВИДАВЕЦЬ:

Суб'єкт видавничої справи Кикоть Юлія Володимирівна
(Свідоцтво Серія ДК №8080)

Наукові дослідження в умовах цифрових трансформацій сучасного суспільства: матеріали
Міжн. наук. конф., м. Переяслав, 10 серпня 2026 р. / ГО «Інститут суспільного розвитку і
наукових досліджень». Переяслав, 2026. Вип. 1. 43 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Кикоть С. М. – кандидат історичних наук, член ГО «Інститут суспільного розвитку і
наукових досліджень»

НАЦІОНАЛЬНІ ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ:

Білобородько О. І. – кандидат технічних наук, доцент, Дніпровський національний
університет імені Олеся Гончара, Україна

Глиняна О. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний
медичний університет імені О. О. Богомольця, Україна

Корінчак Л. М. – кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет охорони
здоров'я України імені П. Л. Шупика, Україна

Кривенкова Р. Ю. – кандидат наук з державного управління, доцент,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна

Матіяш В. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, Тернопільський національний
педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

Стеценко А. І. – кандидат психологічних наук, доцент, Університет Григорія Сковороди в
Переяславі, Україна

Юхименко Н. Ф. – кандидат філософських наук, доцент, Університет Григорія Сковороди
в Переяславі, Україна

МІЖНАРОДНІ ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ:

Ахмедов Р. Г. – кандидат фізико-математичних наук, доцент, Бакинський державний
університет, Азербайджан

Байкенжина К. А. – кандидат юридичних наук, доцент, Карагандинський університет
Казспоживспілки, Казахстан

Расулова С. Р. – PhD у галузі математики, доцент, Бакинський державний університет,
Азербайджан

Materials of the International Scientific Conference

**SCIENTIFIC RESEARCH IN THE CONDITIONS
OF DIGITAL TRANSFORMATIONS
OF MODERN SOCIETY**

August 10, 2026

Proceedings of scientific papers

Pereiaslav

2026

FOUNDER:

NGO «Institute for Social Development and Scientific Research» (EDRPOU Code 45494227)

PUBLISHER:

Publishing Subject Yuliia Volodymyrivna Kykot (Certificate Series DK No. 8080)

Scientific Research in the Conditions of Digital Transformations of Modern Society: Proceedings of the Int. Sci. Conf., Pereiaslav, August 10, 2026 / NGO «Institute for Social Development and Scientific Research». Pereiaslav, 2026. 43 p.

EDITOR-IN-CHIEF:

Serhii Kykot – PhD in Historical Sciences, Member of the NGO «Institute for Social Development and Scientific Research»

NATIONAL MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Oksana Biloborodko – PhD in Technical Sciences, Associate Professor, Oles Honchar Dnipro National University, Ukraine

Oksana Hlyniana – PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Bogomolets National Medical University, Ukraine

Liubov Korinchak – PhD in Biological Sciences, Associate Professor, Shupyk National Healthcare University of Ukraine, Ukraine

Ruslana Kryvenkova – PhD in Public Administration, Associate Professor, Uzhhorod National University, Ukraine

Valentyna Matiyash – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volodymyr Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University, Ukraine

Alla Stetsenko – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Ukraine

Natalia Yukhymenko – PhD in Philosophical Sciences, Associate Professor, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Ukraine

INTERNATIONAL MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Ramiz Akhmedov – PhD in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor, Baku State University, Azerbaijan

Kulbagila Baikenzhina – PhD in Law, Associate Professor, Karaganda University of the Bank of Kazakhstan, Kazakhstan

Sevinj Rasulova – PhD in Mathematics, Associate Professor, Baku State University, Azerbaijan

ЗМІСТ / CONTENTS

ІСТОРИЧНІ НАУКИ / HISTORICAL SCIENCES

Світлана Лінькова

ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ КУРСІВ З ІСТОРІЇ УКРАЇНИ
В СУЧАСНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ 6

Михайло Панасюк

ФОРМУВАННЯ МЕРЕЖІ ХАТ-ЧИТАЛЕНЬ НА ПОДІЛЛІ В 1920-Х РР.
ЯК ІДЕОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ РАДЯНСЬКОЇ ВЛАДИ 8

ПЕДАГОГІКА. ОСВІТА / PEDAGOGY. EDUCATION

Вікторія Булгару

ШКОЛА БЕЗ БАР'ЄРІВ: ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ХХІ СТОЛІТТІ 13

Жанар Саймбетова

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҒЫНДА ҚОЛӨНЕР ДАҒДЫЛАРЫН
ҚАЛЫПТАСТЫРУ 16

Ірина Товт

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО
БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА 19

ФІЛОЛОГІЧНІ НАУКИ / PHILOLOGICAL SCIENCES

Tetiana Zhukova

IMPROVING READING SKILLS AT ENGLISH CLASSES 23

Олександр Свиридов

ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧНІ АСПЕКТИ РОМАНУ ГОРА ВІДАЛА
«СОТВОРІННЯ СВІТУ» У ПЕРЕКЛАДІ ВІКТОРА ШОВКУНА 26

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Ольга Клименко

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ 29

Вікторія Мамрієнко

АНАЛІЗ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ АЕРОБНИХ НАПРЯМКІВ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ 31

Руслан Попов

АНАЛІЗ МЕТОДИК АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ОСІБ
З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СИНДРОМОМ 35

Дар'я Свистун

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ 37

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ / AUTHORS' INFORMATION 41

ІСТОРИЧНІ НАУКИ / HISTORICAL SCIENCES

УДК 94:061.213(477)«19/20»

Світлана Лінькова
(Київ, Україна)

ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ КУРСІВ З ІСТОРІЇ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Історія України є фундаментальною складовою гуманітарної освіти, адже вона формує національну ідентичність, громадянську свідомість і критичне мислення. В умовах глобалізації та сучасних суспільно-політичних викликів, актуальність якісного викладання історії України зростає.

Ключові слова: інтеграційні процеси, інформаційні виклики, інформаційна війна та дезінформація, критичне мислення, інноваційні освітні технології.

The history of Ukraine is a fundamental component of humanitarian education, because it forms national identity, civic consciousness and critical thinking. In the context of globalization and modern socio-political challenges, the relevance of high-quality teaching of the history of Ukraine is growing.

Keywords: integration processes, information challenges, information warfare and disinformation, critical thinking, innovative educational technologies.

Провідну роль серед гуманітарних наук в формуванні національної свідомості у студентів займають інтегральні курси: "Історія і світ" та "Історія і культура України".

Історія України є фундаментальною складовою гуманітарної освіти, адже вона формує національну ідентичність, громадянську свідомість і критичне мислення. В умовах глобалізації та сучасних суспільно-політичних викликів, актуальність якісного викладання історії України зростає.

Вивчення минулого українського народу займає важливе місце у початковому процесі в коледжах та у вузах. Для майбутніх фахівців знання історії України сприяє розвитку загальноосвітнього і професійного рівня студентів. Особливу роль відіграє вивчення історії України в умовах гібридної війни з російською федерацією, яка стає одним із її елементів інтеграційних процесів, стрімкого поширення інформації, яка становить вагомою частиною європейської історії.

Сучасні події, зокрема, війна з російської федерації та інформаційні виклики у зв'язку з цим, потребують переосмислення ролі історії у формуванні світогляду молодого покоління. Викладання історії України стає не лише освітнім завданням, а й інструментом патріотичного виховання та захисту від маніпуляцій, які пов'язані з викликами сучасності:

– виклики глобального ринку: пандемія, глобальне потепління тощо та виклики внутрішнього ринку: повномасштабна війна, пошкодження об'єктів енергетичної інфраструктури, підвищення рівня безробіття тощо;

– інформаційна війна та дезінформація. Студенти повинні навчатися критично мислити та оцінювати різні джерела інформації, відрізняти факти від пропаганди;

– сучасні виклики потребують оновлення змісту навчальних програм з історії України: необхідність інтегрувати новітні дослідження, давати сучасну інтерпретацію історичних подій;

– виклики сучасності привели і до глобалізації освітнього процесу, коли студенти опинилися під впливом різних інформаційних потоків.

При викладанні історії України намагатися сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, забезпечити позитивну мотивацію вивчення історії України за допомогою

впровадження сучасних інноваційних освітніх технологій, формування історичної свідомості, шляхом вирішення основних проблем викладання сучасної історії України:

- недостатня україно центричність, при викладання історії України в контексті глобальних процесів, світової та європейської історії;

- розрив між академічними дослідженнями та навчальними програмами, методичні труднощі, фрагментарність сучасних програм, неподоланий розрив між курсом історії України та всесвітньою історією, що приводить до втрати цілісності історичного бачення;

- при викладанні історії України, викладачі стикаються з браком сучасних методичних матеріалів, інтерактивних інструментів та практик, які би робили навчання більш динамічним.

Вплив політичних й соціальних викликів у світі і в Україні в умовах гібридної війни з російською федерацією, інформаційних атак, історія, історична освіта мають відповідати завданням національної безпеки та консолідації:

- спостерігається недостатня інтеграція новітніх досліджень. Академічні відкриття та нові інтерпретації історичних подій повільно потрапляють у навчальні програми, що створює відставання між сучасною історіографією і тим, що реально викладається студентам;

- існує необхідність поєднання національної ідентичності з загальноєвропейськими цінностями у контекст європейського вибору України.

Мотивація студентів. Часто історія сприймається як другорядна дисципліна, що знижує інтерес до її вивчення. Це пов'язане з недостатнім акцентом на практичному значенні історичних знань для сучасного суспільства та професійної діяльності, перетворення історії на важливий елемент сучасних воєн, особливо в умовах війни російської федерації проти України.

Глобалізація освітнього процесу, сучасні виклики в Україні пов'язані з війною, привели до переходу на онлайн-навчання, яке особливо потребує переходу до інтерактивних методів та технологій навчання: діалог, дискусія, моделювання, ролеві ігри, мозковий штурм, проблемне навчання, суть якого включає діалог, спілкування, критичне мислення, що дозволяє різко збільшити процент засвоєння знань (дискусія до 50%, а практика до 70%), в той час як лекція, яка відноситься до пасивного навчання тільки 5%, за результатами дослідження американських вчених). Ці дані підтверджуються і дослідженнями сучасних психологів.

Дещо змінивши слова великого китайського педагога, можна сформулювати кредо інтерактивного навчання:

Те, що я чую, я забуваю.

Те, що я бачу й чую, я трохи пам'ятаю.

Те, що я чую, бачу, й обговорюю, я починаю розуміти.

Коли я чую, бачу, обговорюю й роблю, я набуваю знань і навичок...

Сучасна методика викладання історії України передбачає поєднання традиційних і інноваційних методів навчання:

- використання інтерактивних, інноваційних та інформаційно-комунікаційних (комп'ютерних) технологій: дискусії, моделювання, ролеві ігри, проблемне навчання, цифрові технології (ШІ, мультимедійні), дистанційне навчання і платформи, веб-сайти, відеолекції, ел. пошта, ел. підручники;

- проблемно-орієнтоване навчання: аналіз різних джерел, плюралістичний підхід, дискусії;

- міждисциплінарний підхід, що поєднує історію України з всесвітньою історією, політологією, культурологією, соціологією і філософією;

- викладач історії України виступає не лише як носій знань, а й як модератор дискусій, сприяє формуванню у студентів широкого світогляду;

- викладання історії України має сприяти формуванню цінностей свободи, демократії, відповідальності та патріотизму;

– показувати зв'язок минулого із сучасними подіями, але головною дійовою особою історії залишається Людина;

– необхідно допомогти студентам усвідомити практичну значущість історичних знань в сучасних умовах, що історію важливо не тільки знати а й розуміти.

Отже, головні проблеми викладання історії України в сучасних умовах – це: методична та концептуальна неузгодженість, слабка інтеграція з сучасними досягненнями, а також викликами війни та інформаційної боротьби, які вимагають від історичної науки нових підходів і більшої гнучкості:

– викладання історії України в сучасних умовах потребує комплексного підходу, що поєднує оновлений зміст, сучасні методи та виховний потенціал дисципліни: формування свідомих громадян, здатних мислити критично та відповідально, діяти в умовах сучасних викликів;

– показати, що історію України потрібно розглядати в контексті історії світу, насамперед Європи, яка становить частину європейської історії.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Грушевський М. Історія України-Русі: у 11 т. Київ: Наукова думка.
2. Бойко О. Історія України : підручник. Київ, 2023.
3. Галімов А., Гісем О., Мартинюк О. Харків: Вид-во "Ранок", 2024.
4. Герасимов Т. Історія та культура України: підручник. Вінниця, 2025.
5. Маринченко Г.М. Методика викладання історії у закладі вищої освіти, Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2021.
6. URL: history.org.ua; historians.in.ua.

УДК 94:[028:37](477.43/44)«192»

*Михайло Панасюк
(Вінниця, Україна)*

ФОРМУВАННЯ МЕРЕЖІ ХАТ-ЧИТАЛЕНЬ НА ПОДІЛЛІ В 1920-Х РР. ЯК ІДЕОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТУ РАДЯНСЬКОЇ ВЛАДИ

У статті висвітлюється діяльність хат-читалень на території подільського краю в 20-х роках ХХ ст., проаналізовано завдання цих організацій як складових радянської ідеологічної системи, їх організаторську, просвітницьку та антирелігійну роботу. Приділена увага фінансуванню та матеріальному забезпеченню культурно-освітніх установ, ставленню до них релігійного населення Поділля. Хати-читальні відіграли значну роль у формуванні комуністичного суспільства, стали інструментом боротьби з традиційними моральними цінностями подільського селянства.

Ключові слова: хати-читальні, культурно-освітні установи, ідеологічна політика, комуністичний світогляд, антирелігійна діяльність.

The article highlights the activities of reading houses in the Podolsk region in the 1920s, analyzes the tasks of these organizations as components of the Soviet ideological system, their organizational, educational and anti-religious work. Attention is paid to the financing and material support of cultural and educational institutions, and the attitude of the religious population of Podillia towards them. Reading huts played a significant role in the formation of communist society and became a tool for combating the traditional moral values of the Podolia peasantry.

Key words: reading houses, cultural and educational institutions, ideological politics, communist worldview, anti-religious activities.

Існування вільного демократичного суспільства неможливе без свободи слова, плюралізму, права відстоювати різні точки зору. Демократія не допускає нав'язування певної ідеологічної установки. Підтримка ключових підвалин свободи особистості завжди є актуальним завданням. Нівелювання принципів свободи, маніпулювання свідомістю, зосередження джерел подачі інформації в одних руках можуть призвести до виродження демократії. Тому в сучасних умовах важливим завданням є переосмислення багатьох історичних процесів, які супроводжувалися застосуванням різних ідеологічних інструментів впливу на свідомість громадян. Одним із важливих важелів впливу на суспільну свідомість були радянські хати-читальні 1920-х років. Вивчення діяльності такого роду культурно-освітніх організацій більшовизму дає змогу краще зрозуміти динаміку багатьох сучасних процесів громадського життя. Демократичне суспільство не повинно бути заангажованим певною ідеологічною доктриною.

Діяльність радянських культурно-освітніх установ 1920-х рр. досліджувало ряд вітчизняних науковців, зокрема Земзюліна Н.І. [2], Коцур В.П., Молоткіна В.К. [3], Кукса Н.Г. [5], Соколов В.Ю. [8, 9], Прокопчук В.С. [7], Лойко О.О. [6], Кузьмінець Н.П. [4]. Так, Земзюліна Н.І. проаналізувала принципи, механізми створення та діяльності селянських будинків, їх ідеологічну та просвітницьку роль в період НЕПу на селі. Вона відзначила, що головна спрямованість роботи сельбудів була направлена на молодь. Хати-читальні, на думку дослідниці, були частиною загальної структури радянських культурно-освітніх та політичних установ. Дослідник Прокопчук В.С. розглянув питання формування фондів бібліотек Кам'янецької та Проскурівської округ в 1920-ті рр. Він приділив увагу існуванню книгозбірень в сільській місцевості, охарактеризував роботу хат-читалень, відзначив ідеологічну спрямованість їхньої діяльності.

Соколов В.Ю. розкрив особливості створення та функціонування хат-читалень та селянських будинків в Україні в 1920–1930-х рр., визначив основні форми і методи їхньої роботи, показав значення просвітницьких організацій у поширенні знань та культури в сільській місцевості. Дослідник також приділив увагу висвітленню специфіки становлення та розвитку хат-читалень, сельбудинків національних меншин в 1920-30-х рр. на території України. Культурно-освітню роботу в подільському селі періоду НЕПу вивчала Лойко О.О., яка приділила увагу ліквідації мережі просвіт та створення на їх базі сельбудинків, хат-читалень. Дослідниця проаналізувала роботу радянських культурно-освітніх установ на Поділлі впродовж 20-х рр. ХХ ст., охарактеризувала їх матеріальне забезпечення, джерела фінансування, вплив на свідомість жителів краю.

Незважаючи на те, що питання діяльності хат-читалень на Поділлі в 1920-х рр. перебувало в полі зору вітчизняних дослідників, є потреба подальшого його розгляду. Важливо приділити більше уваги роботі хат-читалень як знаряддю більшовицької влади в боротьбі з традиційними моральними цінностями українського селянства та способом боротьби з релігією. Тому метою даної статті є висвітлення роботи хат-читалень на території Поділля в 1920-х рр. як ідеологічного інструменту радянської влади.

Одним із засобів ідеологічного впливу радянської влади на населення в 1920-х рр. стали хати-читальні. Розгортання їх мережі було частиною загального процесу формування радянських культурно-освітніх установ поряд з селянськими будинками, клубами, лікнепами тощо. На хати-читальні покладались важливі для тодішньої влади функції. Керівництво радянської держави ставило своїм завданням прищепити широким верствам населення комуністичний світогляд. Важливу роль в цьому процесі повинні були відіграти хати-читальні, особливо в сільській місцевості. На території Поділля на початку 1920-х рр. спостерігається значне зростання кількості хат-читалень. В червні 1923 року на Вінниччині їх нараховувалося 348 [6, с. 90]. Головними завданнями роботи хат-читалень стали наступні: насадження та розповсюдження комуністичних ідей; ознайомлення жителів з політикою тодішнього керівництва, участь у здійсненні звершень партії; просвітництво, підвищення грамотності населення; викорінення релігії, насадження атеїзму.

Форми роботи таких установ були різними. Окрім читання літератури, організовувались виставки, проводились лекції, відзначались революційні свята. Окремим видом діяльності була гурткова робота. При хаті-читальні діяти як правило 2-3 гуртки. Найчастіше працювали гуртки: політичний, сільськогосподарський, драматичний, природничий, атеїстичний, ленінський, літературний, військовий.

Хати-читальні виписували газети та журнали. Переважали місцеві видання, але зустрічається республіканська періодика, іноді знаходимо журнали привезені з російських центральних міст. Подільські хати-читальні користувалися виданнями: «Вісти», «Вісти ВУЦВК», «Червоний край», «Селянська правда», «Радянське село», «Крестьянская газета», «Пролетарий», «Комуніст», «Геть неписьменість», «Молодой ленинец», «Безбожник», «Безвірник», «Глобус», «Огонёк» та інші. Комплектування книгами відбувалось різними способами, за рахунок державного та місцевого бюджетів, за кошти підприємств та членів хат-читалень, за кошти отримані від проведених вистав. В період НЕПУ культурно-освітні установи переводились на госпрозрахунок, тому їм дозволено було брати плату за оренду приміщень, за організовані вистави, концерти. Матеріальне забезпечення було недостатнім, книг не вистачало. В середньому фонд читалень становив 40-60 книг. Звичайно потреба в книгах залежала від кількості відвідувачів, але загалом бібліотеки читалень, що мали, навіть, до 100 книг можна вважати малозабезпеченими, до 180-200 книг – середньо забезпеченими, якщо було 300-400 примірників та більше – добре забезпеченими. Але останніх були одиниці. Література траплялася різного характеру, насамперед політичного, агрономічного, антирелігійного, просвітницького та науково-природничого спрямування [16, с. 3]. Таким чином, книг у бібліотеках подільських хат-читалень не вистачало для виконання поставлених завдань.

Склад матеріального забезпечення хат-читалень становили не лише з книги, брошури, газети, журнали. В червні 1925 р. на Поділлі завершився конкурс на кращу хату-читальню, саме на основі конкурсних премій вдалось з'ясувати якими предметами вони облаштовувалися. Зокрема це календарі, матеріали для виставок, в тому числі до антирелігійних, альбоми для санітарної освіти, комплекти діапозитивів, грамофони з пластинами, бюсти та барельєфи Володимира Леніна, барельєфи Тараса Шевченка, географічні карти, глобуси, папки для паперів, фарби для малювання, підручники для довідкового столу тощо [17, с. 5]. Зрозуміло, що користувались таким набором далеко не всі читальні, вданому випадку їх отримали лише шість переможців конкурсу. Але названий перелік подарованих речей дає змогу краще зрозуміти характер роботи та завдання, які стояли перед радянськими просвітницькими установами.

При хатах-читальнях діяли своєрідні довідкові столи, які надавали допомогу селянам в оформленні різних заяв до державних установ, пояснювали зміст законів, видавали довідки про сплату податку. Наприклад, такий стіл довідок діяв в Соколівській хаті-читальні Хмільницького району Вінницької округи, до якого звертались місцеві селяни з різноманітними запитаннями, переважно тими, що стосувались, сільськогосподарського виробництва [14, с. 3].

Створення мережі хат-читалень було тісно пов'язано з наявністю незайнятих житлових приміщень. Читальні розташовували в різного роду будинках, які до цього слугували іншим цілям. Віддавали приміщення організації «Просвіта», церковнопарафіяльних шкіл, церковні будинки, помешкання священиків. Іноді читальні займали кімнати будинків сільрад. В квітні-травні 1925 р. газета «Червоний край» публікувала інформацію про роботу найбільш діяльних хат-читалень Подільської губернії в рамках підготовки до згаданого нами конкурсу. З 20 хат-читалень, досягнення яких з'явилися на шпальтах газети, 9 з них займали колишні церковні будинки та відібране у священнослужителів житло.

Ставлення населення краю до хат-читалень було неоднозначним. Кістяк членів організації становили демобілізовані червоноармійці, комсомольці, вчителі, частина молоді. Серед відвідувачів переважали чоловіки, кількість жінок, які користувались послугами читалень була набагато меншою. Так, в Шевченківсько-гришківській хаті-

читальні Проскурівської округи було 108 членів, з них жінок 15 [15, с. 3], Русавську читальню Могилівської округи кожен день відвідували приблизно 20 осіб, з них жінок – троє-четверо [13, с. 3], члени Балинської аналогічної культурно-просвітницької організації Вінницької округи повідомили, що під час великих свят у них до 2000 відвідувачів, з них дорослих 150-160 осіб (решта молодь), з яких жінок – 30-40 [14, с. 3]. Завдання активізувати участь жінок ставилось перед багатьма читальнями Поділля. Причини недовірливого ставлення жіноцтва до радянських культурно-освітніх установ криються в особливостях менталітету та моральних принципах тодішніх жителів краю. Жінки були більше зайняті господарством, зберігали традиційні цінності, частина з них вважала відвідування селянських будинків, хат-читалень, вступ до комсомолу м'яко кажучи не етичним. Серед консервативно налаштованих мешканок подільського краю того часу «комуністка-пролетарка» асоціювалась з чимось непристойним. Жінки та дівчата не відвідували хати-читальні й через релігійні переконання, вони уникали тих місць, де звучала антицерковна риторика, їх насторожувала відкрита пропаганда атеїзму. Діяли читальні часто, як вже вище зазначалось, у відібраних церковних будинках та помешканнях священників, що теж не сприяло їх популярності. Самі місцеві комуністи неодноразово звертали увагу на те, що жіноцтво подільських сіл не користується послугами радянських просвітницьких установ через релігійні погляди. Ситуація стосувалась не лише сільської людності. Наприклад, бібліотеку та читальню Старого міста Вінниці в 1923 р. фактично ніхто не відвідував окрім комсомольців. Тоді як староміська церква в неділю повністю була заповнена жителями [1, с. 3]. Священнослужителі, зокрема Українського екзархату Російської православної церкви, продовжували зберігати вплив на частину населення подільського краю. Окремі молоді дівчата не брали участі в роботі хати-читальні, тому що ніяковіли потім в присутності місцевого священника. При вступі в шлюб вони вимагали від своїх наречених обов'язкового вінчання в церкві, а проведення червоного весілля, як це про це пропагували установи подібного характеру, було для них неприйнятним.

Перед радянськими культурно-освітніми установами, зокрема селянськими будинками, хатами-читальнями, клубами, стояло завдання замінити собою діяльність церков, костелів, синагог тощо. Відвідування читалень здебільшого комсомольцями та лише частиною молоді не влаштовувало владні органи. Тому зверталася увага на ті, хати-читальні, в яких робота не організована належним чином. А таких було чимало. В багатьох селах вони взагалі не створювались. Наприклад, в селі Сміла Вінницької округи в 1924 р. не існувало лікнепу, хати-читальні, не передплачувались газети, не проводились радянські масові заходи тощо. Причинами такого стану речей губернське комуністичне керівництво вважало відсутність культурно-освітньої роботи, ставлення до релігії населення та місцевої селянської адміністрації. Осуд дій сільрад, що були лояльними до священнослужителів, з'являвся на сторінках тодішньої преси, зокрема газети «Червоний край» [11, с. 5]. Також лунали звинувачення на адресу жителів сіл та, навіть, релігійних громад, в тому, що вони матеріально забезпечують духовенство, а хати-читальні або відсутні, або в них немає літератури. Про ситуацію в подібних селах знаходимо інформацію такого змісту: «селянство темне, не організоване, затуркане куркулями, стогне від злиднів і вірить лише попові» [11, с. 5]. Таким чином, місцеве керівництво пов'язувало не належну організацію освітньої роботи на селі з впливом релігії та позицією священнослужителів в цьому питанні. Духовенство оголошувалось перешкодою на шляху культурних перетворень на селі.

Таким чином, в одних населених пунктах робота хат-читалень була організована добре, в інших фактично вона відсутня. В цілому робота селянських будинків, читалень не проводилась на тому рівні, якого вимагала губернська та округова влада. Подільський губернський комітет КП(б)У у листі до окрпарткомів та райпарткомів в грудні 1924 р. визнав в політосвітній та культурній роботі ряд промахів, зокрема: недостатнє матеріальне забезпечення та брак підготовлених кадрів сільбудинків та хат-читалень, відсутність достатньої уваги з боку керівництва райпарткомів та сільосередків до культурно-освітніх установ. Ставились завдання посилення нагляду за організацією їх роботи та контролю за

використанням коштів, вирішено надати матеріальну підтримку окремим осередкам, закріпити посади завідувачів селянськими будинками та хатами-читальнями на визначений термін, популяризувати та планувати їх діяльність [12, с. 3].

Отже, на території Поділля в 1920-х була створена мережа хат-читалень як частина загальної структури радянських культурно-освітніх установ. Хати-читальні виконували вагомі функції в більшовицькій ідеологічній системі. Головними завданнями їх роботи було розповсюдження комуністичних ідей, здійснення соціальних перетворень на селі, підвищення грамотності населення, просвітництво, антирелігійна боротьба, насадження атеїзму. Хати-читальні стали важливим інструментом антицерковної політики, їх робота була направлена не лише на підняття освітнього рівня населення краю, а й на викорінення традиційного укладу, моральних принципів подільських селян, пов'язаних з православною церквою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Известия 21 февраля 1923 г.
2. Земзюліна Н. І. Діяльність сільбуду з формування комуністичної свідомості українських селян (1921-1929 рр.). *Український селянин*. 2006. Вип. 10. С. 145–148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukrse_2006_10_45.
3. Коцур В., Молоткіна В. Культурно-освітні установи в період нової економічної політики (1921-1929 рр.). *Наукові записки з української історії: Зб. наук. статей*. Переяслав-Хмельницький. 2009. Вип. 23. С. 99–108.
4. Кузьмінець Н. П. Більшовизація культурно-освітньої сфери у Подільському селі у 1920-х роках. *Український селянин*. 2018. Вип. 20. С. 59–63.
5. Кукса Н. Г. Діяльність культурно-освітніх закладів в українському селі в 1924–1928 рр. *Український селянин*. 2003. Вип. 7. С. 43–45.
6. Лойко О. О. Культурно-освітня робота в подільському селі в період НЕПу. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Історія*. 2003. Вип. 5. С. 85–91. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_ist_2003
7. Прокопчук В. С., Айвазян О. Б. Формування фондів бібліотек Кам'янець-Подільського та Проскурівського округів у 1920-і рр. *Поділля в добу непу (1921–1928): матеріали II Всеукр. наук. іст.-краєзн. конф., 22 груд. 2020 р. / редкол.: Л. В. Баженов (голова) [та ін.]. Хмельницький, 2021. С. 120–133.*
8. Соколов В. Ю. Формування мережі хат-читалень і сільбудів в Україні (1920–1930-ті рр.). *Бібліотечний вісник*. 2020. №4. С. 33–44. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bv_2020_4_7
9. Соколов В. Ю. Становлення та розвиток діяльності хат-читалень і сільбудів нацменшин в Україні у 1920–1930-х рр. *Бібліотечний Меркурій*. 2020. Вип. 1. С. 21–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/libmer_2020_1_4
10. Стадник О. О. Діяльність сільбуду з формування комуністичної свідомості українських селян (на матеріалах Поділля). *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Вип. 19. Серія: Історія: збірник наукових праць / за заг. ред. проф. П. С. Григорчука. Вінниця, 2011. С. 65–70.*
11. Червоний край 10 грудня 1924 р.
12. Червоний край 20 грудня 1924 р.
13. Червоний край 7 травня 1925 р.
14. Червоний край 10 травня 1925 р.
15. Червоний край 21 травня 1925 р.
16. Червоний край 27 травня 1925 р.
17. Червоний край 25 червня 1925 р.

ШКОЛА БЕЗ БАР'ЄРІВ: ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У XXI СТОЛІТТІ

У статті розглядаються особливості інклюзивного навчання молодших школярів у початковій школі XXI століття, зокрема роль педагога та команди підтримки у створенні безбар'єрного та адаптивного освітнього середовища. Особлива увага приділяється диференційованим методам навчання, використанню сучасних технологій та підготовці вчителів до роботи в інклюзивних класах. Аналіз практичного досвіду демонструє, що ефективна інклюзія сприяє соціальній інтеграції, розвитку емпатії та взаємодопомоги серед учнів.

Ключові слова: інклюзивна освіта, початкова школа, індивідуалізація навчання, школа без бар'єрів, підтримка учнів, цифрові технології, підготовка педагогів.

The article examines the features of inclusive education for younger students in 21st-century primary schools, focusing on the role of teachers and support teams in creating a barrier-free and adaptive learning environment. Special attention is given to differentiated teaching methods, the use of modern technologies, and teacher training for work in inclusive classrooms. Analysis of practical experience demonstrates that effective inclusion promotes social integration, the development of empathy, and mutual support among students.

Keywords: inclusive education, primary school, individualized learning, barrier-free school, student support, digital technologies, teacher training.

У XXI столітті інклюзивна освіта стала невід'ємною складовою глобальних освітніх процесів. Глобалізація відкриває нові можливості для впровадження міжнародних освітніх практик, водночас висуває перед національними освітніми системами нові виклики: забезпечення рівних прав, доступності та якісної підготовки педагогічних кадрів. В Україні актуальність інклюзивного навчання посилюється умовами війни, оскільки значна кількість дітей опинилася у ситуації вимушеного переселення, втрати звичного середовища або пережитої травми [3, с. 131]. Це підкреслює необхідність створення безпечного та підтримувального освітнього середовища, у якому кожна дитина може відчувати себе прийнятою та реалізовувати свій потенціал.

Особлива роль у формуванні інклюзивної культури відіграє початкова школа. Саме в цей період закладаються основи соціалізації, ціннісних орієнтацій та взаємоповаги. Учитель початкових класів стає провідником ідей рівності та толерантності, створюючи атмосферу співпраці та довіри. Вміння працювати з різними дітьми, визнавати унікальність кожного учня та забезпечувати індивідуальну підтримку визначає сучасну концепцію «школи без бар'єрів».

Метою статті є аналіз особливостей інклюзивного навчання молодших школярів у контексті сучасних викликів та перспектив розвитку освіти в Україні й світі. Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання: розкрити теоретико-методологічні основи інклюзивної освіти; охарактеризувати практичні аспекти організації інклюзивного середовища у початковій школі; визначити ключові виклики та бар'єри впровадження інклюзії; окреслити перспективи розвитку інклюзивної освіти в Україні у XXI столітті.

Інклюзивна освіта в сучасному розумінні поєднує педагогічні, психологічні та соціальні аспекти розвитку дитини, забезпечуючи рівний доступ до навчання для всіх учнів незалежно від їхніх особливостей. Кожен учень розглядається як унікальна особистість із

власними сильними сторонами та потребами, а роль учителя виходить за межі традиційного викладання: він стає наставником, координатором і фасилітатором індивідуальних освітніх траєкторій.

Особливу увагу приділено підготовці вчителів до роботи в інклюзивних класах, що включає курси підвищення кваліфікації, методичну та психологічну підтримку, а також співпрацю з фахівцями – психологами, логопедами, дефектологами та асистентами вчителя [4]. Така підготовка дозволяє педагогам ефективно організовувати навчальний процес, адаптувати матеріали під потреби різних учнів та формувати середовище, де інклюзія стає нормою, а не винятком.

Ключовими принципами інклюзивної освіти є рівність у доступі до навчання, створення безбар'єрного середовища, індивідуалізація навчання, партнерство між усіма учасниками освітнього процесу та цінність різноманіття. Дотримання цих принципів сприяє формуванню у дітей емпатії, взаємоповаги та соціальних компетенцій, необхідних для успішного життя в багатоманітному світі.

Практичне застосування цих принципів у початковій школі демонструє, наприклад, клас 3-го НУШ, де навчаються діти з різними особливими освітніми потребами, учитель використовує диференційовані завдання, які дозволяють кожній дитині працювати на своєму рівні складності. Під час уроку інтегруються ігрові методи та групові проєкти, що сприяють розвитку соціальних навичок і співпраці. Асистент учителя та психолог проводять короткі консультації, підтримуючи дітей, які потребують додаткового часу або пояснень. Використання цифрових платформ дозволяє створювати інтерактивні завдання та індивідуальні навчальні траєкторії. У результаті навіть діти, які раніше відчували труднощі у навчанні чи соціальній адаптації, отримують можливість реалізувати свій потенціал, а клас в цілому формується як дружнє та підтримувальне середовище.

Початкова школа відіграє ключову роль у формуванні інклюзивної культури, оскільки саме на початковому етапі закладаються основи соціалізації, навички співпраці та ціннісні орієнтації дітей. Інклюзивне навчання в цей період передбачає створення умов, за яких кожен учень відчуває себе прийнятим, а освітній процес максимально відповідає його індивідуальним потребам.

Однією з ключових особливостей організації інклюзивного навчання є диференціація та індивідуалізація освітнього процесу. Учитель адаптує завдання відповідно до рівня підготовки та можливостей кожної дитини, використовуючи різноманітні методи викладання – від традиційних письмових вправ до інтерактивних та ігрових технологій [2]. Такі підходи забезпечують ефективне засвоєння навчального матеріалу та сприяють розвитку самостійності, творчого мислення і критичного аналізу.

Підготовка вчителів до роботи в інклюзивних класах стає важливим напрямом реформування системи освіти [1, с. 72]. Особливу увагу приділяють координації роботи учителя з асистентом, психологом, логопедом та іншими фахівцями, що входять до команди підтримки. Така взаємодія дозволяє своєчасно реагувати на труднощі, з якими стикаються діти з особливими освітніми потребами, а також підтримувати їх у процесі соціальної адаптації.

Важливим елементом інклюзивного навчання є використання сучасних технологій, що дозволяють адаптувати навчальний матеріал під потреби кожного учня. Цифрові платформи та інтерактивні вправи дають можливість створювати індивідуальні навчальні траєкторії, контролювати прогрес і мотивувати дітей до самостійного навчання [5]. Такі інструменти особливо ефективні для учнів, які потребують додаткового часу на засвоєння матеріалу або альтернативних способів демонстрації знань.

Початкова школа має завдання формувати соціальні компетенції у всіх учнів класу. Інклюзивне середовище сприяє розвитку емпатії, взаємопідтримки та взаємоповаги серед дітей. Педагог організовує діяльність так, щоб учні мали можливість спільно досягати результатів, виконуючи групові проєкти чи колективні завдання, де різні здібності та інтереси стають ресурсом для успіху всієї групи.

Попри значний прогрес у розвитку інклюзивної освіти, її впровадження в початкових школах України стикається з низкою системних та практичних викликів. Ці бар'єри можна класифікувати за соціальними, педагогічними, матеріально-технічними та психологічними аспектами, які взаємопов'язані і потребують комплексного підходу для їх подолання.

Соціальні виклики здебільшого пов'язані зі стереотипами та упередженнями у суспільстві. Батьки інших дітей або навіть окремі педагоги інколи сумніваються у здатності учнів з особливими освітніми потребами успішно інтегруватися у навчальний процес. Такі стереотипи можуть сповільнювати розвиток інклюзивного середовища та формувати додатковий психологічний бар'єр для дитини. Важливим напрямом подолання цього виклику є формування культури толерантності та інклюзивних цінностей серед усіх учасників освітнього процесу.

Педагогічні бар'єри пов'язані з недостатньою підготовкою вчителів до роботи в умовах інклюзії. Хоча підвищення кваліфікації та методична підтримка стали обов'язковими складовими освітньої реформи, практика показує, що багатьом педагогам бракує досвіду застосування диференційованих та адаптивних методів навчання, роботи з індивідуальними освітніми траєкторіями та інтеграції сучасних технологій у навчальний процес.

Матеріально-технічні обмеження також залишаються значущими. Недостатнє оснащення, відсутність спеціалізованих навчальних матеріалів, обмежений доступ до інтерактивних платформ та ресурсних центрів ускладнюють створення повноцінного інклюзивного середовища. Особливо це відчувається у малих та сільських школах, де ресурси є обмеженими.

Психологічні бар'єри стосуються як дітей, так і педагогів. Діти з особливими освітніми потребами можуть стикатися з труднощами адаптації до колективу, страхом відторгнення або низькою мотивацією до навчання. Водночас учителі зазнають психологічного навантаження через високі вимоги та відповідальність за ефективність інклюзивного навчання. У контексті війни ці фактори посилюються: вимушене переселення, пережиті травми та постійний стрес створюють додаткові виклики для інтеграції дітей у шкільне середовище.

Незважаючи на наявні труднощі, ефективна інклюзія в початковій школі можлива за умови комплексної підготовки педагогів, тісної взаємодії з фахівцями та батьками, а також застосування сучасних методів навчання та цифрових технологій. Подолання цих бар'єрів є ключовим завданням для розвитку «школи без бар'єрів» та формування суспільства, здатного цінувати різноманіття і забезпечувати рівні можливості для всіх дітей.

Інклюзивна освіта у початковій школі XXI століття виступає ключовим чинником формування «школи без бар'єрів», де кожна дитина має рівні можливості для розвитку, навчання та соціальної інтеграції. Аналіз теоретико-методологічних засад показав, що ефективна інклюзія базується на принципах рівності, індивідуалізації навчання, створенні безбар'єрного середовища, партнерстві між учасниками освітнього процесу та цінності різноманіття. Дотримання цих принципів сприяє формуванню атмосфери поваги, емпатії та взаємопідтримки серед учнів, що є фундаментом їх соціальної компетентності.

Практичний досвід свідчить, що успішне впровадження інклюзивного навчання вимагає комплексного підходу, який поєднує диференційоване навчання, застосування сучасних технологій, роботу команд підтримки, а також активну взаємодію з батьками та громадськими організаціями. Особливу роль у цьому процесі відіграє підготовка педагогів, яка включає методичну та психологічну підтримку, а також міждисциплінарну співпрацю, забезпечуючи якість освіти та адаптацію дітей до навчального середовища.

Незважаючи на наявні виклики – соціальні стереотипи, матеріально-технічні обмеження та психологічні бар'єри – міжнародний та український досвід демонструє, що системна організація інклюзивного навчання дозволяє їх ефективно подолати. Перспективи розвитку інклюзії пов'язані з підвищенням кваліфікації педагогів, активним використанням цифрових технологій, створенням ресурсних центрів та впровадженням гнучких освітніх траєкторій, що відповідають індивідуальним потребам учнів.

Таким чином, реалізація цих заходів сприятиме формуванню повноцінного інклюзивного середовища у початковій школі, де різноманіття розглядається як ресурс розвитку, а кожна дитина має можливість максимально реалізувати свій потенціал. Інклюзивна освіта стає не лише освітньою, а й соціальною стратегією, здатною формувати цінності рівності, толерантності та взаємопідтримки у майбутньому суспільстві.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антощак О. Інклюзивна освіта: шляхи від теорії до практики. *Директор школи*. 2016. №9/10.
2. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навчально-методичний посібник / кол. авторів: Колупаєва А. А., Найда Ю. М., Софій Н. З. та ін.; за заг. ред. Даниленко Л. І. Київ, 2007. 128 с.
3. Інклюзія в Україні в умовах війни: виклики та перспективи: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (15 травня 2025 р.). Хмельницький : Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2025. 145 с.
4. Кутек Т. Особливості освітнього процесу майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт». URL: <http://eprints.zu.edu.ua/7618/1/Львів%20нова.pdf>
5. Федорчук А. Л. Сучасний учитель в контексті комп'ютеризації навчального процесу. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : зб. наук. пр. / редкол.: І. А. Зязюн (голова) та ін.: у 2-х ч. Вінниця : ДОВ Вінниця, 2002. Вип. 2.

ӨОЖ 371.39

*Жанар Саймбетова
(Шымкент, Қазақстан)*

КӨРКЕМ ЕҢБЕК САБАҒЫНДА ҚОЛӨНЕР ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Бұл мақалада бейнелеу өнері сабақтарында оқушыларға қолөнер бұйымдарын жасауды үйрету арқылы олардың кәсіпкерлік дағдылары мен құзыреттіліктерін қалыптастыру ерекшеліктері қарастырылады. Ұлттық мәдениетті сақтаудағы қолөнердің рөлі мен оны оқыту әдістері талданады. Бұдан бөлек, оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға бағытталған практикалық тәсілдер ұсынылған. Қолөнерге баулу кезінде туындайтын қиындықтар мен оларды шешу жолдары көрсетілген.

Түйін сөздер: Көркем шығармашылық, қолөнер, іскерлік дағдылар, креативтілік, ұлттық құндылықтар, оқыту әдістері, технологиялық білім, практикалық жұмыс.

This article examines the features of the formation of business skills and abilities by teaching students to make handicrafts in art lessons. The role of handicrafts in preserving national culture and methods of teaching them are analyzed. In addition, practical approaches aimed at developing students' creative abilities are proposed. Difficulties encountered in teaching handicrafts and ways to solve them are indicated.

Keywords: Artistic work, crafts, business skills, creativity, national values, teaching methods, technological knowledge, practical work.

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамыту негізгі мақсаттардың бірі болып табылады. Көркем еңбек пәні тек эстетикалық талғамды қалыптастыру құралы ғана емес, сонымен қатар ұлттық мәдениетті тануға, дәстүрлі қолөнерді меңгеруге бағытталған. Бұл пән арқылы оқушылар халқымыздың мәдени мұрасын, тұрмыс-тіршілігін бейнелейтін өнер түрлерін игеріп, оларды заманауи

бағытта қолдануды үйренеді. Қолөнер бұйымдарын жасау процесі білім алушыларға ұқыптылық, шыдамдылық, эстетикалық талғам және еңбекқорлық қасиеттерін дамытумен қатар, олардың шығармашылық әлеуетін арттыруға ықпал етеді. Өртүрлі материалдармен жұмыс істеу, бұйымдарды дайындау кезеңдерін жоспарлау, дизайн элементтерін үйлестіру сияқты әрекеттер оқушылардың ұсақ моторикасын дамытып, логикалық және сын тұрғысынан ойлау қабілеттерін жетілдіреді [1].

Сонымен қатар, қолөнерді оқыту барысында ұлттық құндылықтарды дәріптеумен қатар, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар да кеңінен қолданылады. Цифрлық құралдар, 3D модельдеу, лазерлік кесу, автоматтандырылған кестелеу сияқты заманауи әдістер қолөнердің жаңа мүмкіндіктерін ашып, білім алушылардың қызығушылығын арттырады.

Осы мақалада қолөнер бұйымдарын жасауды оқыту әдістері, олардың тиімділігі, білім алушылардың іскерлік дағдыларын дамытудағы рөлі және кездесетін қиындықтар мен оларды шешу жолдары қарастырылады [2].

Қолөнер – белгілі бір мәдениеттің көрінісі ғана емес, сонымен қатар тұлғаның шығармашылық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік беретін өнер түрі. Қазақ халқының дәстүрлі қолөнері оқушылардың ұлттық мұраға деген қызығушылығын оятып, эстетикалық талғамын арттырады. Бұл тек өткеннің мұрасы емес, сонымен бірге болашақ ұрпаққа ұлттық құндылықтарды жеткізудің маңызды құралы болып табылады.

Қолөнермен айналысу білім алушыларға мынадай дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі: Еңбекқорлық және шыдамдылық – қолөнер бұйымдарын жасау үдерісі уақытты қажет ететіндіктен, оқушылар табандылық пен төзімділікке үйренеді. *Ұсақ моториканы дамыту* – әсіресе тігін, кестелеу, ою-өрнек жасау сияқты жұмыстар саусақтың ұсақ бұлшықеттерін дамытып, жалпы моторикаға оң әсер етеді. *Кеңістіктік ойлау қабілетін арттыру* – бұйымның пішінін, көлемін, құрылымын жоспарлау барысында оқушылардың геометриялық және логикалық ойлау дағдылары жетіледі. *Эстетикалық талғамды жетілдіру* – түстердің үйлесімі, симметрия, пропорцияларды сақтау сияқты элементтер шығармашылық қабілетті дамытады. *Ұжыммен жұмыс істеу дағдысын қалыптастыру* – топтық жобалар арқылы оқушылар бірлесе жұмыс істеуді, идеяларын ортаға салуды және ортақ шешім қабылдауды үйренеді. *Қолөнердің маңызды бағыты* – оның ұлттық мәдениетті сақтаудағы рөлі. Әрбір бұйымның өзіне тән символикасы мен мағынасы бар [3].

Қазақ халқының зергерлік өнері, киіз басу, кестелеу, ағаш өңдеу және қыш өнері сынды қолөнер түрлері арқылы оқушылар ата-бабамыздың тұрмыс-салт дәстүрлерін танып, оларды заманауи өмірде қолдануды үйренеді. Қазіргі таңда қолөнер тек дәстүрлі үлгіде ғана емес, заманауи технологиялармен ұштасып дамуда. Мысалы, лазерлік кесу, 3D-принтинг және сандық модельдеу сияқты әдістер қолөнерді жаңа деңгейге шығарып, оны жастар үшін тартымды әрі қызықты етуде. Осылайша, оқушылардың шығармашылық мүмкіндіктері кеңейіп, ұлттық мұра мен қазіргі заманғы технологиялардың үйлесімі жүзеге асырылады [4].

Қолөнер бұйымдарын дайындау барысында түрлі оқыту әдістері қолданылады:

1) Дәстүрлі әдіс – мұғалімнің көрсетуі арқылы оқушылардың қадамдық әрекетті қайталауы;

2) Модульдік оқыту – күрделі процестерді бөліктерге бөліп, оқушыларға жеңіл әрі жүйелі меңгерту;

3) Жобалық әдіс – оқушылардың өз идеяларын іске асыруға мүмкіндік беретін шығармашылық жұмыстар.

Интерактивті технологиялар – 3D модельдеу, цифрлық кескіндеме, инфографика арқылы қолөнерді үйрету. Бұл әдістерді қолдану арқылы білім алушылар тек теориялық білім алып қана қоймай, оны практикада қолдануға мүмкіндік алады.

Көркем еңбек пәнінде оқушыларға мынадай қолөнер түрлерін меңгертуге болады: Киіз басу – ұлттық дәстүрді таныстырып, экологиялық таза өнім жасауға баулиды. Ағаш өңдеу

– кеңістіктік ойлау қабілетін дамытады. Кестелеу және тоқу – шыдамдылық пен шығармашылық талғамды арттырады. Қыш-құмыра жасау – саусақ моторикасын жетілдіріп, бейнелеу қабілеттерін дамытады. Бұл өнер түрлерін меңгеру білім алушыларға болашақ кәсіби бағдар таңдауда да көмектеседі [5].

Қолөнерді оқыту барысында бірқатар қиындықтар да кездеседі, оларды шешу білім беру сапасын арттырып, оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Алдымен, *материалдық база тапшылығы* мектептерде қажетті құрал-жабдықтардың, материалдардың жетіспеуі қолөнер сабақтарының толыққанды өткізілуіне кедергі келтіреді. Бұл мәселені шешу үшін мектептерді заманауи жабдықтармен қамтамасыз етіп, қолөнерге қажетті материалдарды жеткізу мақсатында демеушілермен және жергілікті кәсіпорындармен серіктестік орнату қажет. Сонымен қатар, *экологиялық таза және қолжетімді материалдарды пайдалану* тиімді шешімдердің бірі болмақ. Екіншіден, кейбір оқушылар қолөнерге қызығушылық танытпайды, себебі оны тек дәстүрлі әдістер арқылы үйрену қызықсыз болып көрінуі мүмкін. Осыған байланысты заманауи технологияларды, соның ішінде графикалық планшеттерді, анимация жасауды, 3D модельдеуді қолдану арқылы оқыту әдістерін жетілдіру қажет. Сондай-ақ, ұлттық қолөнердің маңыздылығын түсіндіру мақсатында мәдени іс-шаралар мен көрмелер ұйымдастыру, жеке және топтық жобалар арқылы оқушылардың шығармашылыққа еркіндік беруіне мүмкіндік жасау маңызды. Үшіншіден, оқу бағдарламасының тығыздығы қолөнерге арналған практикалық жұмыстарды толыққанды орындауға мүмкіндік бермейді. Бұл мәселені шешу үшін қолөнер бойынша үйірмелер мен шеберлік сағаттарын ұйымдастырып, сабақтан тыс уақытта жобалық жұмыстар жүргізу қажет. Сонымен қатар, қолөнерді басқа пәндермен кіріктіре отырып оқыту оқушылардың қызығушылығын арттыруға көмектеседі. Осы қиындықтарды шешу арқылы көркем еңбек пәнінің сапасын көтеріп, оқушылардың қолөнерге деген ынтасын оятуға болады. Қолөнер тек әдемі бұйым жасаумен шектелмей, ұлттық мәдениетті тануға, шығармашылық ойлау қабілетін дамытуға және практикалық дағдыларды жетілдіруге мүмкіндік береді [6].

Қолөнер бұйымдарын дайындау арқылы оқушылардың шығармашылық қабілеті, эстетикалық талғамы және еңбекқорлығы дамиды. Сонымен қатар, олар ұлттық мәдениетке деген қызығушылықты арттырып, қазақ халқының дәстүрлі өнерін тереңірек тануға мүмкіндік алады. Көркем еңбек пәнінде іскерлік пен дағдыларды қалыптастыру үшін дәстүрлі және заманауи әдістерді ұштастыра отырып, білім беру үрдісін тиімді ұйымдастыру қажет. Бұл жас ұрпақтың ұлттық құндылықтарға деген құрметін арттырып, олардың өмірлік дағдыларын жетілдіруге ықпал етеді.

Қазіргі заманғы білім беру үдерісінде ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдана отырып, қолөнерді үйрету оқушылардың қызығушылығын арттырудың тиімді жолдарының бірі болып табылады. Интерактивті құралдарды, цифрлық дизайн мен 3D модельдеуді қолдану оқушылардың шығармашылық әлеуетін кеңейтіп, олардың өнерге деген көзқарасын жаңаша қалыптастырады. Осыған байланысты, көркем еңбек пәнінде дәстүрлі әдістерді инновациялық тәсілдермен үйлестіре отырып, оқытудың жаңа мүмкіндіктерін қарастыру қажет. Қолөнерді оқытуда оқушылардың жеке шығармашылығын дамытуға бағытталған жобалық жұмыстар мен практикалық тапсырмалардың маңызы зор. Оларды орындау барысында оқушылар өз идеяларын еркін жүзеге асырып, жаңа технологияларды игеруге дағдыланады. Сонымен қатар, оқу үдерісінде ұлттық құндылықтарды дәріптейтін шеберлік сабақтарын, көрмелер мен байқаулар ұйымдастыру білім алушылардың танымдық қызығушылығын арттырып, олардың шығармашылық әлеуетін дамытудың тиімді құралы бола алады.

Қорыта айтқанда, қолөнерді оқыту тек дәстүрлі өнерді үйрету ғана емес, сонымен бірге оқушылардың жан-жақты дамуына ықпал ететін маңызды білім беру саласы болып табылады. Сондықтан бұл бағытта жаңа әдістер мен инновациялық тәсілдерді енгізу, оқыту үдерісін жетілдіру және ұлттық құндылықтарды насихаттауға басымдық беру өзекті болып қала береді.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Аймағамбетова Қ. Көркем еңбек және технология сабағында ұлттық мәдениетті дәріптеу әдістері. Алматы: Рауан, 2020.
2. Жолдасбекова С., Бейсенбаева А. Көркем еңбек пәнін оқыту әдістемесі. Нұр-Сұлтан: Фолиант, 2019.
3. Ибраева Г. Қолөнер арқылы оқушылардың шығармашылық қабілетін дамыту. Алматы: Білім, 2021.
4. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі. Көркем еңбек пәні бойынша үлгілік оқу бағдарламасы. Астана, 2022.
5. Мұханбетжанова Ә. Технология және көркем еңбек: оқыту әдістемесі. Қарағанды: Болашақ, 2017.
6. Шаханова А. Заманауи білім беру үрдісінде ұлттық құндылықтарды интеграциялау. Алматы: Қазақ университеті, 2019.

УДК 37.011.3-051:159.9-049.5

*Ірина Товт
(Біла Церква, Україна)*

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті йде мова про роль учителя у формуванні психологічно безпечного середовища. Звертається увага на емоційні стани, які негативно впливають на когнітивні функції школярів.

Ключові слова: *освітній процес, психологічно безпечне середовище, психоемоційний стан, емоційне благополуччя, комунікативні навички, освітній простір.*

The article discusses the role of the teacher in creating a psychologically safe environment. Attention is drawn to emotional states that negatively affect the cognitive functions of schoolchildren.

Key words: *educational process, psychologically safe environment, psycho-emotional state, emotional well-being, communication skills, educational space.*

Сучасний освітній процес у початковій школі відбувається в умовах воєнного стану, що характеризується підвищеним рівнем стресу, тривоги та іншими негативними емоційними станами як серед дітей, так і серед дорослих. Ці стани негативно впливають на когнітивні функції школярів, зокрема на здатність до концентрації та утримання уваги, що ускладнює процес навчання та виховання. У зв'язку з цим, першочерговим завданням педагогів є адаптація освітнього процесу до актуальних обставин, а також створення психологічно комфортного та безпечного середовища для учнів. Особливу увагу слід приділяти нормалізації психоемоційного стану школярів, враховуючи підвищений ризик булінгу та інших форм насильства в умовах кризи [1, с. 75, 76].

Створення психологічно безпечного освітнього середовища є однією з ключових умов успішного навчання та розвитку дитини. Безпечне та комфортне середовище сприяє емоційному благополуччю учнів, знижує рівень тривожності та напруження, створює умови для розвитку їх комунікативних навичок, емпатії, толерантності та поваги до інших [2]. У такому середовищі діти почуваються захищеними, можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, активно залучатися до процесу навчання та розкривати свій потенціал.

Проблема створення психологічно безпечного освітнього середовища є актуальною для сучасної педагогічної науки та практики. У численних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців розглядаються різні аспекти цієї проблеми, зокрема роль учителя у

створенні безпечного та комфортного освітнього простору, особливості організації навчально-виховного процесу в умовах воєнного стану, методи та прийоми психологічної підтримки учнів. Дослідженням цих питань займалися такі науковці, як Н. Гецько, О. Кудря, Г. Васянович, В. Горленко, Н. Сосновенко, О. Боровець, Г. Мешко, М. Лавренова, Л. Бутузова, О. Ледньова, Ю. Місяк та ін.

Аналіз педагогічної практики свідчить про те, що не всі вчителі початкових класів володіють достатніми знаннями та вміннями для ефективного створення психологічно безпечного освітнього середовища. Часто педагоги відчують труднощі у роботі з дітьми, які переживають стрес або зазнають булінгу, не знають, як створити в класі атмосферу довіри та взаємопідтримки.

Сучасна освітня система України переживає етап трансформації, що зумовлює переосмислення традиційних підходів до організації навчально-виховного процесу. Особлива увага приділяється початковій школі, адже саме тут закладається фундамент знань, умінь та навичок, формується особистість дитини. У зв'язку з цим, роль учителя початкових класів набуває особливого значення та потребує ґрунтовного аналізу в контексті сучасних педагогічних реалій.

Аналіз чинних нормативних документів, що регламентують діяльність закладів загальної середньої освіти, зокрема Державного стандарту початкової освіти, засвідчує підвищення вимог до професійної компетентності вчителя початкової школи. Вчитель сьогодні – це не лише транслятор знань, а й педагог, який створює умови для всебічного розвитку кожної дитини [3].

Насамперед, Н. Тітаренко наголошує на необхідності зміни традиційної ролі вчителя в умовах сучасної освіти, оскільки кожен із учнів повинен бути активним учасником освітнього процесу, який має максимально мислити, міркувати, вільно висловлювати та доводити свою думку. Вона вважає, що вчитель початкової школи має бути висококваліфікованим педагогом, який не лише здійснює організацію навчання, виховання та розвитку здобувачів першого рівня повної загальної середньої освіти, а й орієнтується на всебічне розкриття їх інтелектуального та особистісного потенціалу. В таких умовах змінюється традиційна роль педагога на уроці та поза його межами, учень перестає бути пасивним об'єктом педагогічного впливу, а стає активним суб'єктом освітнього процесу [4, с. 221]. Це передбачає створення атмосфери співпраці, де кожен учень має можливість максимально реалізувати свій інтелектуальний та особистісний потенціал.

У Концепції Нової української школи зазначені такі ролі сучасного учителя, як коуч, фасилітатор, тьютор, модератор [3].

Поняття «тьютор» походить від англійського слова «tutor», що означає «вчитель, наставник, репетитор». У педагогічному контексті тьютор – це фахівець, який здійснює індивідуальний супровід учня, сприяє розвитку його потенціалу, формуванню індивідуальної освітньої траєкторії та успішній соціалізації. На думку І. Цюпак, в основі тьюторства лежить ідея про активну роль учня в процесі навчання та його прагнення до знань. Завдання тьютора полягає у підтримці та стимулюванні цієї внутрішньої мотивації, створенні умов для розвитку пізнавального інтересу та досягнення нових навчальних вершин. Тьютор не нав'язує знання, а допомагає учневі самостійно їх здобувати, аналізувати та застосовувати.

Згідно з дослідженнями І. Вікторенко та Л. Горобець, тьюторська діяльність у початковій школі передбачає виконання вчителем низки функцій, що відображають різні аспекти супроводу дитини:

- «прораб» виступає як проектувальник індивідуального шляху розвитку учня, допомагаючи йому визначити свої інтереси, здібності та професійні орієнтири, він створює умови для розвитку потенціалу дитини, враховуючи її індивідуальні особливості;
- «наставник» супроводжує учня на шляху досягнення поставлених цілей, надає необхідну підтримку та консультації;
- «тренер» допомагає учневі ставити реалістичні та досяжні цілі, мотивує його до

навчання та розвитку, створює умови для самостійності та відповідальності;

- «репетитор» виявляє прогалини у знаннях учня та організовує індивідуальну роботу з їх ліквідації;
- «коуч» допомагає учневі усвідомити свої цінності та пріоритети, визначити важливі для нього аспекти навчання та розвитку, сприяє розвитку саморефлексії та самопізнання;
- «заступник мами» створює простір довіри та підтримки, де дитина може звернутися за допомогою та порадою, забезпечує емоційний комфорт учня;
- «психолог» надає підтримку учневі у подоланні труднощів та адаптації до шкільного життя, сприяє розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок;
- «адвокат» захищає права та інтереси дитини в освітньому процесі, забезпечує дотримання її прав на якісну освіту та індивідуальний розвиток.

Ще одною важливою роллю вчителя є роль фасилітатора. За повідомленням Т. Забавляєвої та В. Пюрко, фасилітатор – це вчитель, який стимулює та скеровує процес самостійного пошуку інформації та спільної діяльності учнів, підтримує прагнення до самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку. Його основна функція полягає в створенні сприятливого середовища для самостійного дослідження, критичного мислення та співпраці. Замість того, щоб надавати готові відповіді, фасилітатор стимулює учнів до пошуку власних рішень, формулює проблемні запитання, які спонукають до рефлексії та поглибленого аналізу. Фасилітатор не виступає за чи проти будь-якої точки зору, забезпечуючи тим самим об'єктивність дискусії. Він створює атмосферу довіри, де кожен учень почувається почутим і цінним. Фасилітатор структурує навчальний процес, забезпечуючи ефективну взаємодію між учасниками. Для ефективної роботи потрібно відстежувати динаміку групи, вчасно втручаючись для коригування процесу.

Як вважає Н. Тітаренко, у процесі педагогічної фасилітації відбувається ефективний пошук шляхів, при якому усі учні класу будуть працювати злагоджено і продуктивно, при цьому засвоюючи теоретичну наукову інформацію, щоб потім знайти їй практичне застосування. Мета сучасного учителя початкової школи в ролі фасилітатора полягає у тому, щоб підтримати учня на всіх етапах його освітньої діяльності через педагогічну взаємодію [4, с. 223].

Роль педагога – це також роль модератора і коуча. За даними Ю. Лимар та Ю. Чекан, модератор (від англ. *moderator* – регулятор, посередник) – особа, яка організовує групову роботу, активізує й регламентує процес взаємодії учасників групи на основі демократичних принципів, забезпечує ділове спілкування, протоколювання процесу обговорення, проміжних і підсумкових результатів групової дискусії. Н. Тітаренко звертає особливу увагу на те, що модератор є організатором групової діяльності, що здійснює активізацію та регулювання процесу інтеракції між членами групи, базуючись на засадах демократії. До його функцій належить забезпечення ефективної комунікації, документування ходу обговорення, фіксація проміжних та кінцевих результатів групової дискусії. У контексті початкової школи, роль учителя як модератора полягає у створенні оптимальних умов для комунікативної взаємодії в класі та організації рефлексивної діяльності учнів у відповідності до конкретної педагогічної ситуації [4, с. 223].

Коуч – це фахівець, який, використовуючи педагогічні та психологічні методи, сприяє особистісному зростанню та досягненню значних результатів у різних сферах діяльності. І. Цюпак порівнює коуча з тренером, який здатний зробити з людини чемпіона та займається вихованням переможців. Функція коуча полягає не лише у формуванні навичок, необхідних для успішного виконання завдань, але й у створенні сприятливого психологічного клімату для розвитку колективу та підвищення рівня групової згуртованості. Застосовуючи стратегії активного слухання та постановки проблемних питань, коуч стимулює самостійний пошук рішень та сприяє розвитку рефлексивних здібностей у своїх підопічних. Важливим елементом коучингу є моделювання та відпрацювання різноманітних життєвих і професійних ситуацій з метою формування

автоматизованих поведінкових реакцій та підвищення рівня адаптивності. В такому випадку педагог допомагає знайти відповіді на власні запитання підопічних, «відтреновує» до автоматизму різні життєві та професійні ситуації.

Методологічні засади коучингу ґрунтуються на принципах спортивного тренування, позитивної, когнітивної та організаційної психології, а також на концепціях усвідомленого життя та безперервного особистісного розвитку.

У ролі ментора сучасний вчитель початкової школи сприяє розвитку особистості учня, допомагаючи йому зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також визначити напрямки навчання, враховуючи його індивідуальні особливості. Ментор не дає готових інструкцій, а лише підказує та направляє, сприяючи розвитку самостійності та відповідальності учня за власний навчальний процес. Важливим аспектом менторства є встановлення довірливих стосунків між учителем та учнем, що сприяє відкритості та взаєморозумінню. Успіх менторства залежить від умінь вчителя слухати, розуміти проблеми учня та надавати підтримку. Сучасний вчитель початкової школи, виконуючи роль ментора, сприяє формуванню ключових компетентностей учнів, готуючи їх до успішного навчання та життя [4, с. 223].

Т. Забавляєва та В. Пюрко зазначають, що педагогічному контексті термін «ментор» часто використовується як синонім до слів «вчитель», «наставник», «консультант», позначаючи людину, зацікавлену у розвитку учнів. Проте, на відміну від наставника, ментор самостійно визначає інтенсивність та напрямки навчання, допомагаючи учневі тоді, коли той звертається за допомогою.

Сучасний вчитель – це не просто фахівець, який передає знання, а й особистість, яка формує світогляд учнів. На думку С. Кириленко, він є носієм гуманістичних і демократичних цінностей, прикладом для наслідування у поведінці та ставленні до світу. Педагог має бути творчим, комунікабельним, толерантним та висококомпетентним. Важливо, щоб вчитель не тільки володів своїм предметом, але й був моральною особистістю, адже учні спостерігають за ним та наслідують його якості. Кожна позитивна риса педагога впливає на учнів, так само як і негативні якості можуть відштовхнути їх. Тому особистий приклад учителя є важливим інструментом виховання.

У початковій школі вчитель відіграє провідну роль у створенні безпечного освітнього середовища, формуючи в учнів навички безпечної взаємодії та виховуючи ціннісні орієнтири.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Горленко В. М., Сосновенко Н. В. Психологічно безпечне освітнє середовище, як основа протидії насильству серед дітей. *Матеріали II Всеукраїнського форуму «Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насильству в освітніх»* (м. Дніпро, 11 лютого 2021 р.): збірник доповідей та тез. Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 2021. С. 75–79.
2. Державний стандарт початкової освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text> (дата останнього звернення: 17.02.2025).
3. Концепція Нової української школи. URL: <https://osvita.ua/doc/files/news/520/52062/new-school.pdf> (дата останнього звернення: 06.02.2025).
4. Тітаренко Н. В. Трансформація професійних ролей сучасного вчителя початкової школи в умовах оновлення освіти. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2020. Вип. 5 (98). С. 220–228.

IMPROVING READING SKILLS AT ENGLISH CLASSES

У статті викладено основи навчання читання на заняттях з англійської мови. У статті розглядаються основні стратегії навчання читання, приклади завдань перед читанням та у процесі читання текстів.

Ключові слова: навички читання, сканування, перегляд тексту, розуміння, передбачення, критичне мислення.

Some foundations of teaching reading are presented in the article. The article deals with the main reading strategies, examples of pre-reading and reading tasks.

Key words: reading skills, scanning, skimming, comprehension, prediction, critical thinking.

Reading makes us better thinkers by improving our critical thinking and problem-solving skills, boosting our general and specific knowledge and developing our social and communication skills. Reading also builds a richer vocabulary and stronger communication skills. The more people read, the more they're exposed to new ways of expressing their ideas.

To improve reading skills, one should read consistently, focus on building vocabulary, and engage with the text by using strategies like summarizing, discussing, and asking questions to enhance comprehension.

The main types of reading are scanning for specific information, skimming for an overview, intensive reading for detailed analysis of short texts, and extensive reading for general understanding of longer texts for pleasure or information.

Reading is an active and fluent process that includes the reader and the reading materials in building meaning. Learners can experience some typical problems when dealing with reading, like comprehension, speed, limited range of vocabulary. To help learners deal with those challenges, the teacher should choose texts and create tasks carefully.

First, while choosing a text we should ask ourselves the following questions:

- Is the text interesting and engaging?
- Is the text appropriate for students' level and age?
- Have they read such type of text before?

When choosing a task, it's important to analyze challenges, benefits, purposes, realistic aims, visuals, and expectations.

The most common task types used are multiple choice, completion tasks, matching, True/False/Not given and Yes/No/Not given, classification, short answer questions, labelling a diagram.

The most important strategies can be skim-reading the text and scanning. Before skim-reading the text, we can set a time limit of 3 minutes for our learners to read a text and then ask them to summarize the main idea of the text. As for scanning, students can be asked to practise coming up with synonyms and then checking themselves on thesaurus.com [1].

Other reading techniques are the following: making a map of the text, finding the keywords in the question, scanning the passage for the keywords or their synonyms/paraphrases, finding the answer around the keywords, etc.

Here are some examples of reading activities:

Activity 1. Underline at least fifteen words or phrases related to the topic of education in the text. Match the words you've underlined to definitions.

Activity 2. Read the text and answer the questions after it.

Activity 3. Read the text and find words and expressions that have a similar meaning as the ones mentioned next.

Activity 4. Read the text fragments. What are they about? Choose from the options A, B, or C.

Activity 5. Read the text. What do you think about the main message of the text? To prepare for reading exams one first should learn to read in the way these exams require, practise reading quickly and understanding the meaning of a text. In the exam, it is important to plan time effectively, read the whole text before starting to answer any questions, and pay attention to summary sentences, usually the first and last sentences of a paragraph.

There are a number of skills involved in reading, for example predicting, skimming, scanning, identifying the main message, and recognising links. We need to work with our students to analyse what these skills are and also to show them how they can get better at these skills. We also need to ask comprehension questions and conduct activities that will practise these specific skills [2].

Reading quickly to get a general idea is skimming. As for scanning it is reading quickly to find specific information. It is necessary to discuss the tasks and the skills involved. There are some examples of such activities:

- Look quickly (25 seconds) at the reading text on the next page. What is it about? - skimming
- Who is the text written for and how do you know that? – identifying the target audience
- What do you think the expression ‘hands-on’ means? What helped you to guess? - guessing meaning from context
- In the final sentence what does ‘this’ refer to? – recognising links
- What is the main point that the writer wants to convey? How do you know that? - identifying the main message
- This is the first part of a text. What do you think second part will be about? – predicting.

Reading texts exist within a context. This context is both general and individual to the reader. For example, a newspaper article is set within the context of a particular country or region, and current news stories or issues relevant to that context; a children’s story is set within the culture that it belongs to and includes details that are often familiar within that culture.

Each student will bring their own knowledge and experience of this context to the text in question. This knowledge and experience will vary and may depend on their interest.

We need to do pre-reading tasks with our students so that they have the opportunity to share their knowledge of the context, but also to get them interested in the topic and give them a reason for reading.

Setting the context in this way can really help ease the process of reading.

Now let’s have a look at some examples of pre-reading tasks that aim to achieve these objectives.

Pre-reading tasks are activities done before reading a text to activate background knowledge, introduce key vocabulary, establish a purpose for reading, and build comprehension skills. Common pre-reading activities include discussing a topic, brainstorming ideas, making predictions from titles or pictures, and previewing new vocabulary words [2].

Pre-reading tasks are important as they enhance comprehension, i.e. they help readers better understand and retain information; activate prior knowledge, i.e. encourage readers to access what they already know about a topic; set a purpose for making more engaging and focused. Besides, introducing unfamiliar words before reading reduces comprehension barriers. As for promoting active engagement, it involves students in discussions, predictions, and other activities that build interest and critical thinking.

There are some examples of pre-reading activities:

- Brainstorming: generating ideas related to the reading topic to activate background knowledge and build vocabulary.

- Picture guessing: looking at images related to the text and discussing what they think the text will be about.
- Title predictions: analyzing the title and other textual clues (like headings or initial paragraphs) to make predictions about the content.
- Vocabulary previews: pre-teaching or discussing important vocabulary words that will be encountered in the text.
- Discussion: asking questions or providing prompts to encourage students to share their thoughts and opinions on the topic.

Pre-reading tasks can support students in understanding a text before they start reading. But in structuring a reading lesson, we should plan tasks that support students not only before, but during and after their reading too.

Now let's look at some examples of activities that support students during and after reading.

Activities to do while reading include annotating the text, making predictions, using context clues to understand new words, asking questions about the text, summarizing main ideas, visualizing the story, and making connections to your own experiences. One can also engage with the text through discussion, drawing or creating visual aids, to deepen comprehension and retention [3].

Here are some specific activities one can do while reading:

- Annotate: underline key points, write notes in the margins, or use sticky notes to mark important passages, questions, or thoughts.
- Predict: before and during reading, guess what might happen next in the story or what a particular section will be about.
- Use context clues: when you encounter an unknown word, look at the surrounding words and sentences for hints about its meaning.
- Ask questions: ask yourself questions about the text, such as "What is the main idea here?" or "What does this character plan?", etc.
- Summarize: stop to briefly summarize what you've read so far in your own words to check your understanding.
- Visualize: create a mental image of the characters, settings, and events to make the text more vivid.
- Make connections: think about how the text relates to your own life, other things you've read, or other people's experiences.
- Comprehension questions: answer comprehension questions about the text as you read to ensure you are understanding the material.
- Draw: pause to draw a scene, a character, or a concept you've just read about.

To sum up, reading expands the horizons of mind. It exposes everyone to new ideas, theories, thoughts that can leave a significant impact on their lives. It makes students better communicators. Communication skills are crucial in today's world and being avid readers help in building better sentences and vocabulary. It also keeps students engaged during their free time while improving their knowledge.

Reading stimulates cognitive development enhancing critical thinking, comprehension, and analytical skills. It encourages students to engage with texts, ask questions, and develop their own interpretations. No doubt, it exposes students to different cultures, ideas, and historical contexts, promoting an appreciation for diversity and fostering a more informed citizenry. Overall, teaching reading is vital for personal development, academic success, and active participation in society. It lays the groundwork for a well-rounded education and prepares students for the complexities of modern life.

REFERENCES

1. Lindsay Kemeny. Research-Backed, Classroom-Tested Strategies to Ensure K-to-3 Reading Success (The Science of Reading in Practice). New York, 2024. 158 p.

2. Nancy Lewis Hennessy. The Reading Comprehension Blueprint: Helping Students Make Meaning from Text. 1st Edition. Brookes Publishing, 2020. 243 p.

3. Urquhart A. H., Weir C. J. Reading in a second language: Process, product and practice. London and New York: Longman, 2008. 243 p.

УДК 811.161.2'373

*Олександр Свиридов
(Херсон, Україна)*

ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧНІ АСПЕКТИ РОМАНУ ГОРА ВІДАЛА «СОТВОРІННЯ СВІТУ» У ПЕРЕКЛАДІ ВІКТОРА ШОВКУНА

Статтю присвячено аналізу лексико-семантичних особливостей історико-філософського роману Гора Відала «Сотворіння світу» та специфіці їх відтворення в українському перекладі Віктора Шовкуна. Увагу зосереджено на історичній лексиці, філософських поняттях, іронії як смислотворчому чиннику, а також на перекладацьких трансформаціях, що забезпечують функціональну та динамічну еквівалентність тексту. Компаративний аналіз здійснено з опорою на сучасні перекладознавчі підходи та ілюстровано прикладами.

Ключові слова: художній переклад, лексико-семантичний аналіз, історичний роман, компаративний аналіз, перекладацькі трансформації.

The article considers the lexical and semantic features of Gore Vidal's historical and philosophical novel «Creation» and the ways they are translated by Viktor Shovkun. Special attention is paid to historically marked vocabulary, philosophical concepts, irony as a meaning-forming element, and translation transformations that ensure functional and dynamic equivalence. The study is based on comparative analysis and illustrated with examples.

Key words: literary translation, lexical and semantic analysis, historical novel, comparative analysis, translation transformations.

Постановка проблеми. Роман Гора Відала «Сотворіння світу» є одним із найскладніших і водночас найцікавіших творів історико-філософської прози ХХ століття. У ньому автор поєднує художню вигадку з реальними історичними постатями, філософськими концепціями та іронічним осмисленням витоків світових цивілізацій. Така багатоплановість зумовлює особливу мовну організацію тексту, що становить значний інтерес для лінгвістичного й перекладознавчого аналізу.

Український переклад роману, здійснений Віктором Шовкуном, відкрив цей складний і насичений твір для вітчизняного читача. Саме тому актуальним є питання, яким чином лексико-семантичні особливості оригіналу відтворено українською мовою та наскільки переклад зберігає авторський стиль, інтонацію й смислову глибину.

Метою статті є аналіз основних лексико-семантичних особливостей роману «Сотворіння світу» та виявлення способів їх адекватного відтворення в перекладі В. Шовкуна.

Виклад матеріалу. «Сотворіння світу» – це роман, у якому історія подається не як сухий перелік подій, а як жива оповідь, наповнена роздумами, сумнівами та іронією. Оповідач – перський дипломат Кір Спітама – виступає не лише свідком подій, а й їх активним інтерпретатором. Завдяки цьому текст набуває суб'єктивності, а мова – індивідуального забарвлення.

Стиль Гора Відала вирізняється поєднанням книжної, інтелектуальної лексики з простішими, подекуди розмовними елементами. Такий контраст створює ефект живого мовлення й водночас підкреслює іронічне ставлення автора до описуваних подій і

персонажів. Для перекладача це означає необхідність не лише точно передати зміст, а й зберегти інтонацію, ритм і стильову різноманітність тексту.

Історизми та реалії. Однією з найпомітніших лексичних груп у романі є історизми та реалії давніх цивілізацій. Це назви посад, соціальних верств, релігійних обрядів, географічних об'єктів, які формують історичний колорит твору. Показовою є, наприклад, репліка оповідача, у якій згадуються перські державні інституції та придворна ієрархія: «Я служив при дворі Великого царя і добре знав, що влада тримається не лише на законах, а й на звичаях» [1]. У цьому фрагменті лексеми *двір*, *Великий цар*, *влада* мають чітке історико-культурне забарвлення.

В українському перекладі В. Шовкун зберігає ці номінації без семантичного спрощення, відтворюючи їх за допомогою традиційних відповідників. Це дозволяє передати атмосферу епохи та не зруйнувати історичну достовірність тексту.

Філософська лексика. Важливе місце в романі посідає філософська лексика, пов'язана з роздумами про світобудову, час, істину, добро і зло. Гор Відал майстерно поєднує різні філософські традиції – зороастрійську, індійську, грецьку, – що відбивається на семантичній насиченості тексту.

Наприклад, герой зауважує: «Світ не був створений одного разу – він твориться щодня в наших думках» [1]. Ця фраза концентрує ключову ідею роману та містить абстрактні лексеми *світ*, *твориться*, *думки*, які мають узагальнене, філософське значення. В українському перекладі ці поняття передано за допомогою усталених відповідників, що надає тексту природного звучання. Перекладач уникає як буквального калькування, так і надмірної інтерпретації, зберігаючи смислову багатозначність висловлювання.

Іронія як смислотворчий елемент. Іронія є однією з ключових стильових домінант роману. Вона проявляється як у характеристиці персонажів, так і в оцінці історичних подій. Часто іронічний ефект досягається завдяки лексичним контрастам або несподіваним оцінним словам. Так, описуючи філософів, оповідач іронічно зазначає: «Кожен із них був певен, що володіє істиною, хоча істина, здавалося, не підозрювала про їхнє існування» [1]. У цьому вислові іронія створюється через протиставлення самовпевненості персонажів і абстрактного образу істини. В.Шовкун зберігає певну іронічність, добираючи лексеми з легким оцінним відтінком і гнучко вибудовуючи синтаксис. Завдяки цьому іронія не втрачає своєї дотепності та інтелектуальної глибини.

Компаративний аналіз. Для глибшого розуміння лексико-семантичних особливостей перекладу доцільно звернутися до конкретних прикладів зіставлення оригінального тексту роману Гора Відала та його української версії у перекладі В. Шовкуна.

Розглянемо наступні приклади:

"History is not what happened, but what people believe happened" [4]. І переклад:

«Історія – це не те, що сталося насправді, а те, у що люди повірили» [1]. У цьому випадку перекладач застосовує семантично точну відповідність, зберігаючи афористичність висловлювання. Лексема *believe* передана дієсловом *повірили*, що адекватно відтворює смисловий наголос на суб'єктивності історичного знання.

І ще один приклад:

"The gods, I discovered, were far too human to be divine" [4]. Переклад: «Я збагнув, що боги були надто людськими, аби бути божественними» [1]. Як ми бачимо переклад зберігає парадоксальність і іронічність вислову. Антонімічне протиставлення *human* – *divine* відтворено через прикметники *людськими* – *божественними*, що відповідає нормам української літературної мови й передає авторський задум.

І останній приклад: «I learned early that truth changes with the storyteller» [4]. «Я рано зрозумів, що істина змінюється залежно від того, хто її розповідає» [1]. Тут перекладач удається до синтаксичного розгортання, додаючи пояснювальну конструкцію. Такий прийом сприяє чіткості вислову й не порушує його філософського звучання.

Запропоновані приклади свідчать про прагнення В. Шовкуна поєднати точність змісту з природністю українського мовлення, що є однією з головних ознак якісного художнього перекладу.

Аналіз перекладу передбачає не лише опис мовних фактів, а й їх осмислення крізь призму перекладознавчих теорій. У перекладі роману «Сотворіння світу» В. Шовкун послідовно застосовує лексико-семантичні трансформації, описані у працях В. Коптілова [2] та В. Карабана [3].

Перекладацькі трансформації. Найчастіше фіксуються такі типи трансформацій:

- конкретизація, коли загальне значення англійської лексеми уточнюється в українському контексті;
- семантичне розгортання, пов'язане з аналітичністю української мови;
- модуляція, що дозволяє передати приховану авторську оцінку;
- функціональний відповідник, орієнтований на українського читача.

Застосування цих трансформацій не є механічним, а зумовлене жанровою природою роману та його філософською насиченістю. Історичні та культурні реалії подано таким чином, щоб вони не втрачали своєї іншомовності, але водночас були доступними. Особливу роль відіграє лексика з оцінною та іронічною семантикою, адже саме вона формує ставлення читача до зображуваних подій. Перекладач зберігає баланс між відчуженням і наближенням, що відповідає сучасним уявленням про адекватний художній переклад.

Висновки. Роман Гора Відала «Сотворіння світу» є складним текстом, у якому лексика виконує не лише номінативну, а й оцінну функції. Український переклад Віктора Шовкуна демонструє глибоке розуміння як семантики оригіналу, так і потенціалу української мови. Проведений лексико-семантичний аналіз, засвідчує, що перекладацькі рішення В. Шовкуна відповідають принципам функціональної та динамічної еквівалентності. Переклад зберігає історичний колорит, філософську глибину та іронічну інтонацію роману, що дозволяє розглядати його як вагоме явище в українському перекладацькому та культурному просторі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Відал Гор. Сотворіння світу: Роман / з англ. пер. Віктор Шовкун. *Всесвіт*. 1989. № 1–4.
2. Коптілов В. Першотвір і переклад. Проблеми сучасного українського художнього перекладу. Роздуми і спостереження. Київ: Дніпро, 1972. 215 с.
3. Карабан В. І. Переклад англійської наукової і технічної літератури. Граматичні труднощі, лексичні, термінологічні та жанрово-стилістичні проблеми. Вінниця: Нова книга, 2004. 576 с.
4. Vidal G. *Creation*. Heinemann, London, 1981. 168 p.

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ВПЛИВОМ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У статті досліджено вплив дистанційного навчання на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат контрольних та експериментальних груп у процесі впровадження авторської програми дистанційних занять фізичною культурою. Отримані результати підтверджують ефективність структурованих онлайн-тренувань для підтримки та розвитку основних фізичних якостей студентів.

Ключові слова: фізична підготовленість, дистанційне навчання, студенти, фізична культура, рухова активність, експериментальна програма.

The article examines the impact of distance learning on the level of physical fitness of higher education students. The dynamics of physical fitness indicators of male and female students in control and experimental groups during the implementation of an author's distance physical education program are analyzed. The results confirm the effectiveness of structured online training in maintaining and improving students' basic physical qualities.

Key words: physical fitness, distance learning, students, physical education, physical activity, experimental program.

Постановка проблеми. Сучасні умови навчання в закладах вищої освіти, особливо в період післявоєнної реорганізації освітнього процесу та переходу на дистанційні форми занять, актуалізують проблему зниження рівня фізичної активності молоді. Тривала гіподинамія, перевантаження навчальними завданнями, скорочення обсягу практичних занять та обмеженість рухової активності є ключовими факторами, що негативно впливають на показники фізичної підготовленості студентів. Постає необхідність пошуку ефективних і водночас адаптивних педагогічних рішень, здатних забезпечити підтримку та розвиток основних фізичних якостей молоді в умовах дистанційної взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика фізичної активності студентської молоді висвітлена в роботах В. Платонова, О. Дубровського, Л. Волкова, які підкреслюють важливість систематичних тренувань для формування витривалості, сили, гнучкості та функціональної стійкості організму. Дослідження останніх років (Кузнєцова, 2021; Белаш, 2022) акцентують увагу на різкому зниженні моторної щільності занять у період дистанційного навчання. Однак питання ефективності спеціально розроблених програм фізичної активності для онлайн-формату залишається недостатньо вивченим. Наявні роботи переважно описують загальні рекомендації, не містячи експериментальної перевірки для різних статевих груп студентів. Таким чином, потребує уточнення, які саме педагогічні засоби є найбільш результативними в умовах дистанційної форми навчання.

Невирішена частина проблеми. Науковці відзначають тенденцію до диференціації фізичних якостей у студентів залежно від статі, психофізіологічних особливостей та рівня базової підготовленості. Однак практично відсутні дослідження, що порівнюють ефективність експериментальних дистанційних програм окремо для юнаків і дівчат, з аналізом динаміки ключових фізичних показників. Саме ця прогалина і визначила напрями даного дослідження.

Мета дослідження – оцінити вплив авторської програми дистанційних занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості студентів, порівнявши динаміку змін у контрольних та експериментальних групах юнаків і дівчат.

Завдання дослідження:

1. провести початкове тестування рівня фізичної підготовленості студентів за комплексом контрольних вправ;
2. розробити та впровадити експериментальну програму дистанційних занять;
3. визначити динаміку змін силових, швидкісних, витривалих, координаційних та функціональних показників;
4. порівняти ефективність програми між юнаками та дівчатами;
5. здійснити статистичну обробку даних, включаючи визначення середнього відхилення та аналіз варіативності результатів.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь 60 здобувачів вищої освіти віком 18–22 роки (юнаки та дівчата), які навчалися в умовах дистанційного навчання. Дослідження ґрунтувалося на порівняльному аналізі показників фізичної підготовленості студентів у два часові зрізи – до та після впровадження програми дистанційних занять фізичною культурою, що дало змогу простежити динаміку змін фізичного стану в умовах обмеженої рухової активності.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості застосовувався комплекс тестових вправ: біг на 30 м (швидкісні здібності), човниковий біг 4×9 м (спритність і координація рухів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування (у юнаків) та підтягування у висі лежачи (у дівчат), піднімання тулуба в сід за 30 секунд (силова витривалість м'язів черевного преса), нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості) [3]. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за допомогою проби Руф'є [1]. Фізичний розвиток студентів визначали за показниками індексу маси тіла (ІМТ).

Результати первинного тестування засвідчили, що у більшості здобувачів освіти переважав середній та низький рівень фізичної підготовленості. Показники індексу маси тіла як у юнаків, так і у дівчат у середньому перебували на межі норми та надлишкової маси тіла, що свідчило про зниження рівня рухової активності в умовах дистанційного навчання [2]. Також було зафіксовано недостатній розвиток силових витривалості та координаційних здібностей, а функціональний стан серцево-судинної системи характеризувався як задовільний.

Після впровадження програми дистанційних занять фізичною культурою спостерігалася позитивна динаміка показників фізичної підготовленості у студентів. У юнаків відзначено покращення результатів у тестах на силову витривалість, швидкісно-силові та координаційні здібності, а також стабілізацію показників гнучкості. У дівчат більш виражені позитивні зміни зафіксовано у вправах на гнучкість, силову витривалість м'язів верхніх кінцівок і черевного преса. Аналіз індексу маси тіла після експерименту свідчить про тенденцію до його нормалізації в обох статевих групах [2; 3].

Результати проби Руф'є після завершення дослідження засвідчили покращення функціонального стану серцево-судинної системи, що проявилось у зниженні індексу та більш економній реакції організму на фізичне навантаження [1].

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать, що дистанційне навчання суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, зумовлюючи зниження рухової активності, погіршення показників фізичного розвитку та функціонального стану організму. Аналіз вихідних даних показав, що у більшості студентів на початку дослідження спостерігався середній або низький рівень розвитку основних фізичних якостей, а показники індексу маси тіла перебували на межі норми та надлишкової маси тіла, що підтверджує негативний вплив тривалого дистанційного формату навчання на фізичний стан студентської молоді.

Впровадження програми дистанційних занять фізичною культурою сприяло позитивним змінам у рівні фізичної підготовленості як у юнаків, так і у дівчат. Після завершення експерименту зафіксовано покращення показників силової витривалості, швидко-силових та координаційних здібностей, а також стабілізацію та зростання рівня гнучкості. Отримані результати підтверджують можливість ефективного розвитку основних фізичних якостей навіть за умов обмеженого простору та дистанційної організації занять за умови цілеспрямованого і методично обґрунтованого підходу.

Важливим результатом дослідження є виявлена тенденція до нормалізації індексу маси тіла у здобувачів вищої освіти після впровадження програми дистанційних занять. Це свідчить про позитивний вплив систематичної рухової активності на соматичний стан студентів, зменшення проявів гіподинамії та формування більш раціонального рухового режиму. Водночас позитивна динаміка показників проби Руф'є підтверджує покращення функціонального стану серцево-судинної системи та підвищення адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень.

Загалом результати дослідження доводять, що дистанційні форми фізичного виховання за умов належного методичного супроводу, регулярності занять та адаптації фізичних навантажень до індивідуальних можливостей здобувачів освіти можуть бути ефективним засобом підтримання та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Запропонована програма може бути рекомендована для використання в закладах вищої освіти в умовах дистанційного або змішаного навчання з метою збереження здоров'я, підвищення рухової активності та формування відповідального ставлення студентів до власного фізичного стану.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко В. І. Вплив дистанційного навчання на фізичний розвиток студентської молоді. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 71, ч. 2. С. 35–42.
2. Дяченко А. С. Рівень рухової активності студентів у цифровому освітньому середовищі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Фізична культура і спорт*. 2021. № 12. С. 92–99.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2022. 416 с.

Вікторія Мамрієнко
(Дніпро, Україна)

АНАЛІЗ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ АЕРОБНИХ НАПРЯМКІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті проведено аналіз сучасного стану розвитку сфери оздоровчого фітнесу, виділено ключові аеробні напрямки, що набули широкої популярності, та розглянуто їхні методичні особливості. Обґрунтовано значення аеробних програм для ефективного розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращення функціонального стану організму та профілактики неінфекційних захворювань.

Ключові слова: аеробний фітнес, кардіотренування, оздоровча аеробіка, аквафітнес, сайклінг, фітнес-технології.

The article analyzes the current state of development of health-improving fitness, highlights the key popular aerobic directions, and examines their methodological features. The importance of aerobic programs for the effective development of cardiorespiratory endurance, improvement of the functional state of the body, and prevention of non-communicable diseases is substantiated.

Key words: *aerobic fitness, cardio training, health-improving aerobics, aqua fitness, cycling, fitness technologies.*

Мета статті: аналіз, систематизація та характеристика сучасних аеробних напрямків оздоровчого фітнесу з урахуванням їх методичних та фізіологічних особливостей.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні засади аеробних фітнес-програм.
2. Розглянути найбільш поширені сучасні аеробні напрямки фітнесу, визначити основні фізіологічні ефекти аеробних тренувань та систематизувати аеробні напрямки фітнесу за інтенсивністю та спрямованістю.
3. Визначити який вплив на здоров'я мають сучасні аеробні напрямки фітнесу
4. Обґрунтувати доцільність використання різних аеробних напрямків: танцювальні, класичні, високоінтенсивні, спеціалізовані, у водному середовищі, змішані.

Постановка проблеми

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується динамічністю, великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності [2, с. 4]. Фітнес-програма являє собою індивідуально або групово організовану систему оздоровчого тренування, яка забезпечує цілеспрямований вплив фізичних вправ на організм людини з урахуванням її вікових, фізичних та функціональних особливостей [1, с. 2].

Аеробні (кардіореспіраторні) програми ґрунтуються на тривалому виконанні фізичних вправ помірної інтенсивності, що сприяє активізації обмінних процесів, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищує загальну витривалість організму. Актуальність аналізу сучасних аеробних напрямків фітнесу зумовлена постійним оновленням фітнес-послуг, появою нових програм і необхідністю їх адаптації до потреб різних вікових та соціальних груп населення.

Отримані результати дослідження

У ході проведеного теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичних джерел було отримано результати, що дозволяють оцінити сучасний стан та особливості розвитку аеробних напрямків оздоровчого фітнесу. Зібрані матеріали дають змогу визначити їхню класифікацію, рівень інтенсивності та основний фізіологічний вплив на організм людини.

Розглянемо основні напрямки фітнесу аеробної спрямованості

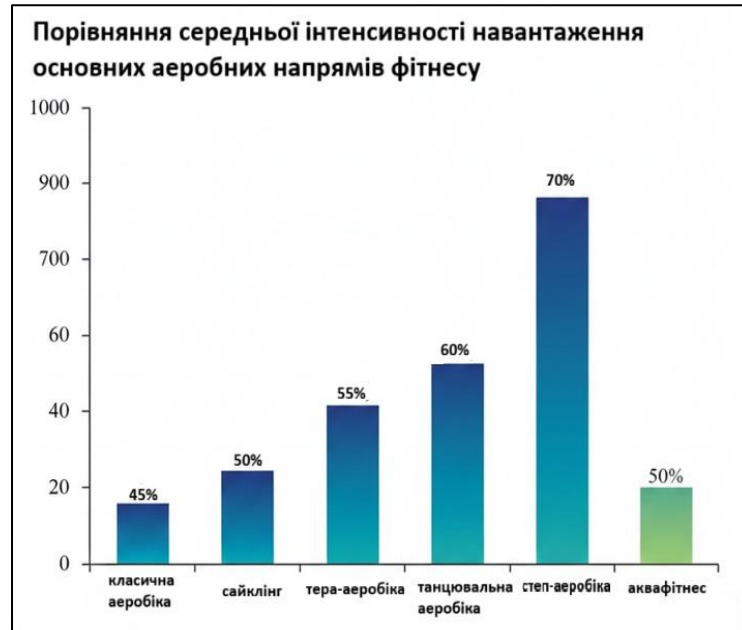
1. Танцювальні/Класичні (класична аеробіка, танцювальна аеробіка, Зумба).
2. Високоінтенсивні/Спеціалізовані (сайклінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка).
3. У водному середовищі (аквафітнес, аквааеробіка).
4. Змішані (комбіновані тренування, що включають аеробні та силові компоненти, тера-аеробіка).

До кардіопрограм зазвичай відносять циклічні види рухової активності (ходьба, біг, веслування, їзда на велосипеді), а також усі види аеробіки [2, с. 6; 3, с. 12]. Для досягнення стійкого оздоровчого ефекту, відповідно до міжнародних рекомендацій, необхідно виконувати аеробне тренування помірної інтенсивності протягом 150–300 хвилин на тиждень [3, с. 14].

Аеробні програми спрямовані на підвищення аеробної потужності – здатності організму споживати, транспортувати та утилізувати кисень. Цей показник є ключовим індикатором кардіореспіраторного здоров'я [4, с. 1]. Методичною особливістю аеробних програм є постійний контроль інтенсивності, який переважно здійснюється за допомогою вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). Тренувальний ефект досягається, коли ЧСС знаходиться у межах цільової зони, що для більшості здорових людей становить 60–80% від максимальної ЧСС.

Залежно від характеру виконання рухів та використання обладнання, фітнес-програми аеробного спрямування можна поділити на кілька великих груп, які постійно розвиваються:

Діаграма 1



Різноманітність сучасних аеробних напрямів фітнесу дозволяє обирати програму відповідно до рівня підготовки, віку, стану здоров'я та індивідуальних уподобань.

Класична аеробіка є універсальною програмою, що включає комбінації кроків, рухів рук і переміщень, виконуваних під музику. Музичний супровід відіграє головну роль, оскільки задає темп та ритм, що дозволяє регулювати інтенсивність навантаження.

Танцювальна аеробіка відрізняється експресивністю рухів та поєднанням традиційних аеробних елементів з елементами різних танцювальних стилів, таких як латина, хіп-хоп, або регіональних стилів (афро-джаз, сіті-джем) [2, с. 6]. Наприклад, Зумба (Zumba) стала однією з найпопулярніших форм, оскільки її проста хореографія та висока емоційна насиченість приваблюють широке коло учасників.

Сайклінг (Спінінг) – це групове високоінтенсивне тренування на спеціальних стаціонарних велосипедах (сайклах). Заняття імітують їзду в різних дорожніх умовах (підйоми, спуски, спринти) і керуються інструктором за допомогою музики та команд. Цей напрямок є висококардіогенним і ефективним для швидкого розвитку кардіореспіраторної витривалості та спалювання великої кількості калорій. Сайклінг належить до атлетичних напрямків, оскільки залучає великі м'язові групи нижніх кінцівок.

Аквафітнес (комплексна форма рухової активності, що включає аквааеробіку, ігри та плавання) використовує властивості води для зменшення ударного навантаження на суглоби. Водне середовище забезпечує опір, що підвищує інтенсивність тренування без високого ризику травмування, роблячи цей напрямок ідеальним для людей із надмірною вагою, вагітних жінок або осіб із проблемами опорно-рухового апарату [1, с. 10]. Окрім того, гідростатичний тиск води додатково сприяє покращенню венозного повернення.

Степ-аеробіка використовує спеціальну платформу (степ), що дозволяє виконувати підйоми та спуски. Це поєднує аеробне навантаження з помірним силовим впливом на м'язи нижніх кінцівок, сприяючи зміцненню м'язів сідниць та стегон.

Слайд-аеробіка – це атлетичний напрям, що вимагає використання спеціальної доріжки (слайд-доріжки) для імітації рухів, характерних для ковзанярського спорту. Це дозволяє ефективно опрацьовувати внутрішню поверхню стегон та сідничні м'язи [1, с. 7].

Фітнес-програми аеробного спрямування чинять комплексний позитивний вплив на організм [3, с. 25]. Основними фізіологічними ефектами є:

1. Зміцнення серцево-судинної системи: Регулярні аеробні тренування сприяють збільшенню ударного об'єму серця та підвищенню ефективності серцевої діяльності. У результаті знижується частота серцевих скорочень у стані спокою, покращується

периферичний кровообіг та оптимізується постачання тканин киснем і поживними речовинами.

2. Розвиток витривалості: Аеробні навантаження забезпечують підвищення витривалості організму, що проявляється у збільшенні здатності до тривалого виконання фізичної роботи без виявлених ознак втоми. Це зумовлено покращенням процесів обміну кисню, та адаптацією м'язової системи до тривалих навантажень.

3. Контроль маси тіла: Виконання аеробних вправ у помірному темпі активує жировий обмін за умов достатнього кисневого забезпечення. Це сприяє зменшенню жирових відкладень, нормалізує масу тіла та покращує співвідношення м'язової і жирової тканин, особливо за умови систематичних занять.

4. Психоемоційний стан: Аеробні тренування позитивно впливають на психоемоційний стан за рахунок зниження рівня стресу та нервового напруження. Під час фізичної активності відбувається виділення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою, підвищенню мотивації до занять та загального самопочуття.

При розробці фітнес-програм необхідно враховувати індивідуальні потреби клієнта, рівень його підготовленості та наявність протипоказань. Інтенсивність навантаження є ключовим параметром, який контролюється за допомогою частоти серцевих скорочень (ЧСС), що дозволяє підтримувати тренування в цільовій аеробній зоні. Фітнес-програма повинна бути збудована за класичною структурою: розминка (5–10 хв.), основна частина (20–60 хв.), заминка (5–10 хв.) [3, с. 54].

Висновки

1. Проаналізовано сучасні аеробні напрямки оздоровчого фітнесу з позицій їх методичної побудови, рівня інтенсивності та фізіологічного впливу на організм, є ефективним засобом витривалості та загального зміцнення організму, що дало змогу виявити їхні спільні та відмінні ознаки.

2. Розглянуто найбільш поширені види аеробних фітнес-програм: класичну й танцювальну аеробіку, сайклінг (спінінг), степ-аеробіку, аквафітнес (аквааеробіку) та слайд-аеробіку. Та охарактеризовано їхні методичні особливості, які будуть залежати від умов виконання, використання обладнання та фізіологічного впливу.

3. Визначено, що аеробні фітнес-програми мають виражений позитивний вплив на кардіореспіраторну систему, сприяють розвитку витривалості, нормалізують масу тіла та покращують психоемоційний стан. Ключовим етапом для досягнення ефекту є постійний контроль інтенсивності за допомогою частоти серцевих скорочень (ЧСС), яке має знаходитись у межах цільової аеробної зони (60–80% від максимальної ЧСС).

4. Обґрунтовано доцільність використання різних аеробних напрямків з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я осіб які займаються. Доведено, що низькоударні напрями, такі як аквафітнес, є безпечними для осіб які мають обмежені функціональні можливості, тоді як високоінтенсивні програми забезпечують швидкий розвиток витривалості та енергетичних можливостей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки: навч.-метод. комплекс: навч.-метод. посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навч. посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.
4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навч. посібник. 2-е вид. з контрольними питаннями і доповненнями. Львів: «Фест Пріт», 2020. 139 с.

АНАЛІЗ МЕТОДИК АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СИНДРОМОМ

У статті досліджено ефективність адаптивної фізичної культури у реабілітації осіб з ПТСР. Встановлено, що фізична активність сприяє покращенню фізичного та психоемоційного стану, зниженню тривожності й депресії, а також розвитку соціальних навичок. Наголошено на необхідності індивідуалізації програм з урахуванням фізичних і психологічних можливостей пацієнтів та перспектив подальших досліджень.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, посттравматичний синдром, фізична реабілітація, психоемоційний стан, індивідуалізація програм.

The article examines the effectiveness of adaptive physical activity in the rehabilitation of individuals with PTSD. It was found that physical activity improves physical and psycho-emotional well-being, reduces anxiety and depression, and supports the development of social skills. The study emphasizes the need for individualized programs that take into account patients' physical and psychological capacities, as well as prospects for further research.

Key words: adaptive physical culture, post-traumatic syndrome, physical rehabilitation, psycho-emotional state, individualization of programs.

Актуальність. Дослідження методик адаптивної фізичної культури для осіб з посттравматичним синдромом є надзвичайно важливим, оскільки воно сприяє покращенню фізичного та психологічного стану людей, які пережили травматичні події. Адаптивна фізична культура може стати ключовим елементом у реабілітації таких осіб, допомагаючи їм відновити фізичну активність і підвищити якість життя [4]. В умовах сучасного суспільства, де стрес і травми стають все більш поширеними, важливо знайти ефективні методи, які б не лише покращували фізичний стан, але й підвищували мотивацію до занять фізичною культурою [2]. Це дослідження може внести значний вклад у розвиток нових підходів до реабілітації, що, в свою чергу, допоможе зменшити негативні наслідки посттравматичного синдрому та сприяти соціальній адаптації осіб, які його пережили.

Мета даної роботи – дослідити та оцінити методики адаптивної фізичної культури для осіб з посттравматичним синдромом.

Виклад основного матеріалу. Адаптивна фізична культура є системою спеціально підібраних фізичних вправ і активностей, спрямованих на залучення осіб із посттравматичним синдромом та іншими фізичними обмеженнями до регулярної фізичної активності з метою покращення їх фізичного, психоемоційного й соціального благополуччя [2]. Вона сприяє формуванню активної позиції щодо власного здоров'я, розвитку соціальних навичок і гармонійної особистості, що є важливим чинником реабілітації та інтеграції в суспільство. Регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень тривожності й депресивних проявів, покращує когнітивні функції та фізичне здоров'я, що робить її ефективним інструментом відновлення якості життя осіб із посттравматичним синдромом [3].

Основні симптоми посттравматичного синдрому включають нав'язливі спогади, нічні жахи, емоційну відчуженість, уникнення травматичних ситуацій, підвищену тривожність і фізіологічні прояви, такі як прискорене серцебиття або підвищений артеріальний тиск [1]. Ці прояви часто призводять до уникнення фізичної активності та соціальних контактів, що сприяє ізоляції, зниженню рівня рухової активності та погіршенню загального стану здоров'я і якості життя [1, 2]. Нестача фізичної активності може посилювати депресивні стани й тривожність, ускладнюючи соціальну інтеграцію. Водночас регулярні фізичні

вправи сприяють поліпшенню психоемоційного стану, зниженню стресу та розвитку соціальних навичок, що робить їх важливим компонентом реабілітації осіб з ПТСР [3].

Традиційні методики адаптивної фізичної культури включають вправи та програми для осіб з обмеженими можливостями, зокрема з ПТСР, і ґрунтуються на принципах інклюзивності, дозволяючи брати участь відповідно до індивідуальних можливостей. Вони передбачають модифіковані вправи, використання спеціального обладнання та навчання самостійному проведенню занять, що сприяє розвитку самодисципліни, впевненості, покращенню фізичного стану, соціалізації та комунікативних навичок [2].

Останнім часом у сфері адаптивної фізичної культури активно впроваджуються інноваційні підходи та методики, спрямовані на підвищення фізичної активності осіб з посттравматичним синдромом. Серед них важливе місце займають технології біоімпедансометрії, які дозволяють безпечно оцінювати склад тіла та здійснювати моніторинг фізичного стану [4]. Розвиток носимих технологій, зокрема фітнес-трекерів, дає змогу контролювати рівень фізичної активності, частоту серцевих скорочень та інші показники здоров'я в режимі реального часу, що підвищує мотивацію до занять спортом [1]. Також інтерактивні та дистанційні форми навчання через онлайн-платформи розширюють можливості залучення до фізичної активності та сприяють підвищенню самостійності, впевненості й соціальній інтеграції осіб з ПТСР [2].

На основі аналізу наукових джерел та узагальнення матеріалів дослідження було сформовано таблицю 1, що відображає основні методики адаптивної фізичної культури для осіб з посттравматичним синдромом та їх вплив на фізичний і психоемоційний стан [1, 2, 3, 4, 5].

Таблиця 1

Методики адаптивної фізичної культури для осіб з ПТСР

Методики	Зміст	Результат
Традиційні	Модифіковані фізичні вправи, групові заняття	Покращення фізичного стану, соціалізація
Індивідуальні	Підібрані навантаження з урахуванням стану	Зниження тривожності, підвищення мотивації
Релаксаційні	Дихальні вправи, йога, медитація	Стабілізація психоемоційного стану
Інноваційні	Моніторинг показників, фітнес-технології	Контроль прогресу, підвищення залученості
Комплексні	Поєднання фізичних і соціальних компонентів	Підвищення якості життя

Дослідження підтверджують ефективність адаптивної фізичної культури для осіб з посттравматичним синдромом, показуючи зниження тривожності та депресії, покращення психоемоційного стану та фізичної підготовленості [1]. Використання біоімпедансометрії та інших технологій дозволяє точно оцінювати зміни в складі тіла, а регулярні заняття сприяють розвитку самодисципліни, впевненості у собі та соціальних навичок. Приклади педагогічних експериментів показують, що адаптовані програми значно покращують уміння вибирати та виконувати вправи, організовувати заняття та самостійно інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя [2]. Вибір методики має враховувати індивідуальні потреби: традиційні групові вправи підходять для легких форм ПТСР, тоді як індивідуальні програми з релаксацією, йогою чи медитацією – для більш серйозних симптомів. Для пацієнтів із фізичними обмеженнями корисні адаптовані методики з використанням спеціального обладнання або безконтактних технологій [1, 2], при цьому важливо забезпечити комфорт і безпеку під час занять.

Моніторинг прогресу та адаптація програм фізичної активності для осіб з ПТСР є ключовими для успішної реабілітації. Рекомендується використовувати переносні біомедичні пристрої для контролю фізіологічних показників, таких як ЧСС та рівень активності, що дозволяє своєчасно коригувати програми під індивідуальні потреби [1]. Регулярна оцінка ефективності методик за допомогою тестів і опитувань враховує фізичний, емоційний та психологічний стан пацієнтів. Інтеграція технологій моніторингу та оцінки прогресу забезпечує персоналізований підхід до реабілітації осіб з ПТСР.

Висновки. Дослідження показало, що методики адаптивної фізичної культури ефективні для реабілітації осіб з ПТСР: фізична активність покращує фізичний та психоемоційний стан, знижує тривожність і депресію, сприяє розвитку соціальних навичок та впевненості у собі, що важливо для соціальної інтеграції. При цьому слід враховувати індивідуальні потреби та фізичні можливості пацієнтів для забезпечення безпеки та ефективності програм. Подальші дослідження можуть удосконалювати методики, впроваджувати нові технології моніторингу та розробляти індивідуалізовані програми, що враховують емоційний та психологічний стан пацієнтів, підвищуючи ефективність реабілітації та соціальну інтеграцію.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Азаренкова Л. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2022. Т. 1, №3. С. 80–88. URL: <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20220103.8> (дата звернення: 08.12.2025).
2. Дудіцька С., Гуліна Л. Формування культури здоров'я молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 41. С. 12–18. URL: <https://doi.org/10.15330/fcult.41.12-18> (дата звернення: 08.12.2025).
3. Кузьмич М. В. та ін. Вплив цифровізації та технологічного прогресу на фізичну активність студентів. *Olympicus*. 2024. №2. С. 120–125. URL: <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/99/92> (дата звернення: 08.12.2025).
4. Осадець М., Головачук В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 1, № 1. С. 178–182. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.27> (дата звернення: 08.12.2025).
5. Худецький І. та ін. Напрямки застосування біоімпедансометрії в медицині. *Біомедична інженерія і технологія*. 2024. № 13. С. 13–22. URL: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2024.13.299300> (дата звернення: 08.12.2025).

УДК 796:159.944.4

*Дар'я Свистун
(Дніпро, Україна)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

У статті проаналізовано психофізіологічні механізми впливу фізичної активності на емоційний стан, зокрема її здатність нормалізувати роботу нервової системи, знижувати рівень кортизолу та підвищувати стійкість організму до стресових факторів. Приділено увагу видам фізичних вправ, що мають найбільший антистресовий потенціал, а також рекомендаціям щодо оптимальної тривалості та інтенсивності занять. Узагальнено наукові підходи, які доводять ефективність фізичної культури в профілактиці й подоланні хронічної втоми та формуванні здорового способу життя.

Ключові слова: фізична культура, стрес, хронічна втома, психофізіологічний стан, фізична активність, профілактика стресу, емоційне здоров'я.

The article examines the role of physical culture as an effective means of overcoming stress under conditions of chronic fatigue. The psychophysiological mechanisms of how physical activity influences emotional well-being are analyzed, including its ability to regulate the nervous system, reduce cortisol levels, and increase the body's resistance to stressors. Special attention is given to types of physical exercises with the greatest anti-stress potential, as well as recommendations regarding the optimal duration and intensity of training. Scientific approaches proving the effectiveness of physical culture in preventing and managing chronic fatigue, as well as in promoting a healthy lifestyle, are summarized.

Key words: *physical culture, stress, chronic fatigue, psychophysiological state, physical activity, stress prevention, emotional well-being.*

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах життя, що характеризуються високою динамічністю, зростанням інформаційних потоків, постійним психоемоційним напруженням та збільшенням темпів праці, проблема стресу й хронічної втоми набуває особливої актуальності. Стрес як негативні наслідки пережитих людиною гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров'я людини [6]. Як доведено, тривалий стрес негативно впливає на фізичний і психологічний стан людини порушує роботу нервової, ендокринної та серцево-судинної систем, сприяє розвитку депресивних станів, зниженню працездатності та загальній дезадаптації. У таких умовах постає необхідність пошуку ефективних, доступних та науково обґрунтованих засобів, які допомагають відновити емоційний баланс і підвищити стійкість організму до дії стресорів. Спорідненим до опанування окресленої проблеми, окрім знесилення від співчуття й емоційного вигорання, є також поняття ментальне виснаження. Багато науковців під психічним виснаженням розуміють процес поступової втрати розумової, афективної та фізичної сили, що спричинює стійкий стан виснаження усіх психічних функцій та соціальної дезадаптації. Психічне виснаження включає нестійкі афективні розлади, зниження розумових спроможностей, астеничні прояви зі зменшенням психічної та фізичної енергії, а також зміну мотиваційного складника особистості [1].

Одним із найбільш результативних інструментів подолання психофізіологічного напруження є фізична культура, що виступає не лише як форма оздоровчої діяльності, а й як важливий компонент формування здорового способу життя. Регулярна рухова активність сприяє нормалізації роботи організму, зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та загального самопочуття, що робить її дієвим засобом профілактики та подолання хронічної втоми. Саме тому вивчення впливу фізичної культури на психоемоційний стан людини є важливим науковим завданням, спрямованим на пошук шляхів підвищення адаптаційних можливостей і зміцнення здоров'я в умовах сучасних викликів.

У час напруги на психологічному рівні людина відчуває розпач, знервованість, відчуття переляку, апатію, безвихідь тощо. Тому будь-яке фізичне навантаження дозволяє виробляти ендорфіни, які позитивно впливають на емоційний стан. Навантаження стає корисним для психологічного стану людини, особливо, коли це стосується дитячої особистості, оскільки дозволяє пережити негативні емоції, не зосереджуючись на тривожних думках. Очевидним видається, що з фізіологічної точки зору, фізична культура та спорт відіграють важливу роль у подоланні стресів, допомагаючи спрямовувати енергію у слушне русло і використовувати її безпечно [4]. Під час фізичного навантаження в організмі активується фізіологічність роботи серцево-судинної та дихальної систем: серце починає працювати інтенсивніше, пришвидшуючи кровообіг і доставку кисню до тканин, а легені збільшують об'єм вентиляції. М'язова робота стимулює вивільнення ендорфінів та серотоніну, які знижують рівень стресу та покращують настрій. Одночасно зменшується концентрація кортизолу – головного гормону стресу, завдяки чому організм швидше відновлює внутрішню рівновагу. Посилення обміну речовин підвищує енергетичний тонус, а покращення кровопостачання мозку сприяє ясності мислення та зниженню тривожності.

Усі ці процеси разом допомагають організму ефективно протистояти стресу та зменшувати прояви хронічної втоми.

Зв'язок між тілом і психікою відіграє важливу роль у тому, як ми генеруємо, зберігаємо та втрачаємо енергію. Тривалий емоційний стрес може виснажити нервову систему, пригнітити гормональні функції та порушити активність мітохондрій – усе це сприяє постійній втомі. Тривалий дисбаланс між навантаженням і відновленням призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання, порушення когнітивних функцій, ослаблення імунітету та підвищення ризику захворювань. Таким чином, вивчення теоретичних основ стресу та хронічної втоми є важливим для розуміння механізмів їхнього впливу на організм і пошуку ефективних методів корекції та профілактики, зокрема шляхом впровадження фізичної активності у спосіб життя людини [3].

Фізична активність є одним з найбільш ефективних засобів подолання стресу та зниження проявів хронічної втоми. Найвираженіший антистресовий ефект спостерігається під час виконання аеробних вправ, таких як ходьба, біг, плавання чи їзда на велосипеді. Вони активізують серцево-судинну систему, покращують кровообіг, сприяють виробленню ендорфінів і допомагають нормалізувати сон, що суттєво зменшує рівень напруження. Не менш важливими є силові тренування, які зменшують м'язову напруженість, підвищують витривалість і формують відчуття контролю над тілом. Вони позитивно впливають на нервову систему та сприяють кращій адаптації до стресових ситуацій. Високою ефективністю відзначаються дихальні та релаксаційні вправи. Вони активують механізми розслаблення, нормалізують ритм серця, знижують тривожність і допомагають стабілізувати емоційний стан. Особливе місце займають йога, пілатес та стретчинг, які поєднують фізичне навантаження з елементами медитації та свідомого дихання. При систематичному виконанні йога сприяє підвищенню гнучкості, витривалості та м'язової сили. Однак її користь полягає не лише у фізичному розвитку – ця практика давно зарекомендувала себе як ефективний спосіб підтримки психічного благополуччя. Завдяки медитативним і дихальним технікам, що входять до занять, йога допомагає знизити рівень стресу й тривожності, а також поліпшити якість сну. Крім цього, окремі асани сприяють зменшенню запальних процесів, покращують роботу серцево-судинної системи, сприяють нормалізації кров'яного тиску та зміцненню імунної системи [2].

На нашу думку, у цілому різні види фізичної активності забезпечують комплексний позитивний вплив на психоемоційний стан, зменшуючи рівень стресу й прояви хронічної втоми, тому їх регулярне використання є важливим елементом оздоровлення та профілактики виснаження.

Будь-які вправи можуть бути корисними: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, гра в футбол чи теніс, улюблені види танців тощо. Помірні вправи на зміцнення м'язів також можуть допомогти. Для ефективного подолання стресу та проявів хронічної втоми важливо впроваджувати фізичну активність у щоденний режим. Рекомендується виконувати аеробні вправи помірної інтенсивності 3–5 разів на тиждень протягом 30–40 хвилин, оскільки вони найшвидше знижують рівень психоемоційного напруження. Варто поєднувати їх із силовими тренуваннями 2–3 рази на тиждень для зміцнення м'язів та покращення загального тонусу. Корисним є включення дихальних та релаксаційних технік, які можна виконувати щодня по 5–10 хвилин для швидкого відновлення емоційної рівноваги. Практики йоги, пілатесу чи стретчингу допомагають зменшити м'язову напругу й сприяють відчуттю внутрішнього спокою. Важливо дотримуватися регулярності занять, обирати приємні види активності та враховувати індивідуальний рівень підготовки, поступово збільшуючи навантаження. Поєднання різних видів фізичних вправ забезпечує комплексний позитивний вплив на організм і є дієвим інструментом подолання стресу [5].

Висновки. Фізична культура є ефективним і доступним засобом подолання стресу та хронічної втоми, оскільки комплексно впливає на фізичний і психоемоційний стан людини. Регулярна рухова активність нормалізує роботу нервової системи, знижує рівень напруження, покращує настрій і підвищує стійкість до стресових факторів. Поєднання

аеробних, силових, дихальних та релаксаційних вправ створює оптимальні умови для відновлення енергії та внутрішнього балансу. Рациональне використання фізичної культури в повсякденному житті є важливим компонентом профілактики виснаження та зміцнення загального здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Боковець О. Психологічні особливості переживання синдрому втоми від війни. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"*. Київ. 2024. С. 53. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/ff5da2eb-3b4b-449e-b6a0-716aa398c5eb/content>
2. Кожокар М., Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. 2024. С. 191. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/182/155>
3. Котенко Є. Постійно втомлені? Як психосоматика пояснює хронічну втому. URL: <https://www.altimed.net/uk/postijno-vtomleni-yak-psihsomatika-poyasnjuie-hronichnu-vtomu>
4. Лук'янченко М. І. Фізична культура і спорт як засіб подолання стресу учнівської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 5К (191). С. 116. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2596/2566>
5. Свеженцева І. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни. URL: <https://www.kunsht.com.ua/articles/do-somogo-potu-yak-fizichni-vpravi-dopomagayut-borotisya-zi-stresom-pid-chas-vijni>
6. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 109. URL: <https://share.google/Xg2JxjKTgkhHvs0oh>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ / AUTHORS' INFORMATION

Булгару Вікторія Володимирівна – студентка 5 курсу педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Жукова Тетяна Василівна – старший викладач кафедри іноземних мов Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного

Клименко Ольга Сергіївна – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Лінькова Світлана Павлівна – старший викладач вищої категорії Фахового коледжу інженерії, управління та землевпорядкування державного комерційного підприємства державного університету «Київський авіаційний інститут»

Мамрієнко Вікторія Василівна – студентка 3 курсу Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Панасюк Михайло Петрович – аспірант IV року навчання кафедри історії України Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Попов Руслан Олександрович – студент факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Саймбетова Жанар Туребековна – PhD (доктор філософії), викладач кафедри професійного навчання та образотворчого мистецтва Південно-Казахстанського педагогічного університету імені Ө. Жәнібекова

Свиридов Олександр Федорович – кандидат філологічних наук, доцент кафедри англійської філології та світової літератури імені професора Олега Мішукова Херсонського державного університету

Свистун Дар'я Андріївна – студентка факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Товт Ірина Семенівна – кандидат історичних наук, доцент, старший викладач кафедри педагогіки і психології дошкільної та початкової освіти Комунального закладу Київської обласної ради «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»

Наукові дослідження в умовах цифрових трансформацій сучасного суспільства: матеріали Міжн. наук. конф., м. Переяслав, 10 серпня 2026 р. / ГО «Інститут суспільного розвитку і наукових досліджень». Переяслав, 2026. Вип. 1. 43 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Наукові дослідження в умовах цифрових трансформацій сучасного суспільства».

Матеріали наукової конференції розміщені на сайті:
<https://confscientific.webnode.com.ua>

Укладачі: Ю. В. Кикоть, С. М. Кикоть
Верстка та дизайн: С. М. Кикоть

Адреса редакції:

ГО «Інститут суспільного розвитку і наукових досліджень»
08401, вул. Сухомлинського, 36 (к. 65),
м. Переяслав, Україна

E-mail: ...
<https://....>

Scientific Research in the Conditions of Digital Transformations of Modern Society: Proceedings of the Int. Sci. Conf., Pereiaslav, August 10, 2026 / NGO «Institute for Social Development and Scientific Research». Pereiaslav, 2026. 43 p.

The authors of the publications bear full responsibility for literacy, the authenticity of quotes, and the reliability of facts and references. Reprinting and reproduction of materials published in the collection by any means is permitted only with reference to «Scientific Research in the Conditions of Digital Transformations of Modern Society».

Conference proceedings materials are available on the website:
<https://confscientific.webnode.com.ua>

Compilers: Yu. V. Kykot, S. M. Kykot
Typesetting and Design: S. M. Kykot

Editorial Office Address:

NGO «Institute for Social Development and Scientific Research»
36/65 Sukhomlynskoho St., Pereiaslav, 08401, Ukraine

E-mail: ...

[https://....](https://...)

