

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 6 (193) 25

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Головний редактор.
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 6 (193). – 201

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

© Редакційна колегія серії, 2025

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(*physical culture and sports*)

Issue 6 (193) 25

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University 2025



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua/www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Dragomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Responsible secretary.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, 2024 - Issue 6 (193). - 201 s.

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Dragomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2025

© State Mykhailo Dragomanov University, 2025

© Editorial board, 2025

The collection is published monthly

ЗМІСТ 6 (193) 2025

1. Абраменко О.А., Корчагін М.В. ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ СТВОРЕННЯ ТЕСТУ ACSFT.....	9
2. Бакіко І. В., Малімон О. О., Захожа Н. Я., Герасимюк П. П. ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	15
3. Білик В. Г., Омельчук О. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА.....	22
4. Бочкарев С.В., Глядя С.О., Євтифієв А.С., Євтифієва І. І., Будник І.О., Масол В.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОГРАМАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОРАНЕНЬ.....	26
5. Волошин О. О., Ілляшенко В. А., Летечевський Т. В. ОЦІНКА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ МЕШКАНЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ВІД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	30
6. Гах Р. В., Сапун С. Т., Пришляк В. М. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ НА ОСНОВІ БІОМЕХАНІЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ РУХОВИХ ДІЙ.....	34
7. Грибан Г.П., Мичка І.В., Жуковський Є.І., Цимбалюк Н.М., Айунц В.І., Косенко Н.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У БАКАЛАВРІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	40
8. Давидюк В. В., Тимчик А. В., Пігуль Д. М. ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	44
9. Дичко Д. В. РІВЕНЬ КЛІТИННОЇ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТОК ЮНИХ ФУТЗАЛІСТОК, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У В КРИТИЧНОМУ ПЕРІОДІ СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ІМУНІТЕТУ.....	48
10. Долженко Л. П., Масюк К.Р. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	51
11. Івчук О.А., Грибан Г.П. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	57
12. Кий О. Г., Волкова С. С. ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ НА ВЕГЕТАТИВНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	61
13. Кириченко В. І., Тимчик М. В., Масол В. В., Касіч Н. П. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ, ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ ТА САМОВЛАДАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	67
14. Корчагін М.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИМ БАГАТОБОРСТВОМ НА АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	70
15. Лаврентьев О.М., Антоненко С.А., Сергієнко Ю.П., Михайлова Є.О. Дьоміна Ж.Г. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	75
16. Мартинюк Ю. Є., Мулик К. В., Перевозник В. І., Джерелій В. В., Мозолук О. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ РІЗНИХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	79
17. Мирончук К.В., Грибан Г.П. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	83
18. Нагорний О. Р., Грибан Г. П. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....	86
19. Омельчук О.В., Білик В.Г., Приймаков О.О., Василенко К.С., Книш С. І. ДИСЦИПЛІНИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ АНАТОМІЇ, ФІЗІОЛОГІЇ, БІОМЕХАНІКИ, БІОХІМІЇ ТА ВІКОВОЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	90
20. Перевозник В.І., Перепелиця П.Є., Лебедев С.І. ПОКАЗНИКИ КОЛЕКТИВНИХ ВЗАЄМОДІЙ В МАТЧІ УКРАЇНА-БЕЛЬГІЯ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ-2024.....	94
21. Погребний В. В., Сембрат С. В., Ткаченко Д.С. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	99
22. Пріяткіна Н.В., Захарчук Л.Я., Максименко Я.Р. МЕТОДОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ «БІОХІМІЯ» ТА «БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	102
23. Пронтенко В. В., Підопригора М. В., Мілевський О. Л., Трофимчук В. А., Боговик Н. В., Боговик М. В., Гончаренко Ю. О., Антоненко В. Ф. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	106
24. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Горіна В. В., Курило О. О. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ В ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ.....	111
25. Ребрина А. А., Бублей Ю. А. МІЖСЕКТОРАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ В РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ»: СТРАТЕГІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО У СФЕРІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ.....	116
26. Сак А. Є., Антіпова Р. В. ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ СПОРТСМЕНІВ.....	120
27. Слободський Ю.С. ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	124
28. Соколова Г.Б., Тодоров П. І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ ТА КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	127
29. Сущенко Л. П., Білик В.Г., Дьоміна Ж. Г., Джурицький П. Б., Клопов Р. В., Смолякова І. Д. МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	132

30. Сущенко Л. П., Подгасцький А. В., Філатова З. І., Мерзлікіна О. А., Барладин О. Р., Грушко В. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ.....	136
31. Сущенко Л. П., Джуринський П. Б., Данилевич М. В., Сотник Ж. Г., Вакарчук В. О., Волощук К. В. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	140
32. Сущенко Л. П., Подгасцький А. В., Березовський В. А., Кузьменко В. Ю., Сотник Ж. Г., Вакуленко Л. О. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	145
33. Топорков О. М., Гриньова Т. І. ОСНОВНІ РУХОВІ ДІЇ НІГ, РУК ТА КОРПУСУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ МАРШРУТІВ В СКЕЛЕЛАЗІННІ.....	149
34. Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Гнип І. Я., Котов С. М., Поліщук Н. М., Голодівський М. Ф., Мазур Т. Р. ЗАСТОСУВАННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ ЗВО МВС УКРАЇНИ).....	156
35. Хмельницька І. В., Денисова Л. В., Вишневецька В. П., Голованова Н. Л., Кузнєцов Г. О., Костюченко О. М., Кардаков В. О. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СПОРТІ.....	160
36. Храбра С. З., Коваленченко В. Ф., Барладин О. Р., Вакуленко Л. О., Грушко В. В., Горбатюк Г. Л. ДОЛІКАРСЬКА МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.....	165
37. Чаплигін В. П., Крупеня С. В., Олар В. В. ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	168
38. Ши Шенвень, Радченко Л. О. ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ – СКЛАДОВА СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА.....	173
39. Ячнюк М. Ю., Зінченко Н. М., Зендик О. В., Стримбу Є. М. ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	176
40. Anikeienko Larysa, Bilokon Viktor GENERAL DIDACTIC METHODS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. THEIR FEATURES AND IMPLEMENTATION IN THE PEDAGOGICAL PROCESS AND SPORTS ACTIVITIES.....	179
41. Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U. PREVALENCE FACTOR OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS AMONG STUDENTS OF NTUU "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE".....	182
42. Boyko G.L., Kozlova T.G., Sharafutdinova S.U. POST-TRAUMATIC COGNITIONS OF STUDENTS OF NTUU "IGOR SIKORSKY KYIV POLYTECHNIC INSTITUTE" REVEALED DURING STUDIES DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE.....	186
43. Daka Nataliia FACTORS AND CIRCUMSTANCES INFLUENCING THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS.....	189
44. Khoruzheva L., Yunak V., Dotsenko L.Z., Mykhailenko V., Zhuravl'ov S. ACUTE REACTIONS OF STUDENTS' PSYCHE TO STRESSFUL SITUATIONS IN CONNECTION WITH MILITARY ACTIONS AND MILITARY AGGRESSION OF RUSSIA AGAINST UKRAINE.....	192
45. Yefremenko Viktoriia, Syrovatko Zoia PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF STRESS AND AGGRESSION, AS ONE OF THE WAREHOUSE REACTIONS OF THE PSYCHE TO MILITARY ACTIONS IN UKRAINE.....	196

Conclusive. Low psychological stability depends on stress, and the victim's behavior depends on their stability. These are interconnected concepts: if a person knows what events frighten him, he can change his attitude towards them. Stress is helplessness, ignorance, incompetence. There is a problem (physical or psychological) that a person cannot cope with. This is not just an obstacle, but a factor that changes the person's opinion of the world around him. Mental stability is built on self-confidence: even if a person makes mistakes and has troubles, he knows that problems are not eternal. He is confident in himself, his environment, and the variability of conditions. People who are not afraid of the future or the unknown have high resistance to problems: if changes are coming, the person is ready to adapt and change. This is an adaptive person, sociable and receptive. It is not difficult for him to find a new place, so difficulties do not cause much stress.

Reference

1. Gavrylova N., Mohunko O. (2024). Emotional manifestation of pronounced behavioral reactions in students under the influence of stress. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 3(175), 9-12 p.*
2. Yefremenko V., Syrovatko Z. (2025). Features of personal and professional development in the conditions of educational INNOVATIONS. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 4(190), 217-220 p.*
3. Uskova S., Prus N., Golubeva V. (2025). Comparative analysis of the assessment of the psycho-emotional state of students after performing the Max Luscher color test. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 5(192), 198-201 p.*
4. Sabirov O., Abramov S., (2024). Peculiarities of mental reactions to the factors of various stimulus in the conditions of the educational process. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 9(182), 250-253 p.*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).45)

Yefremenko Viktoriia

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0002-7723-5161**

Syrovatko Zoia

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0002-5752-9445**

PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF STRESS AND AGGRESSION, AS ONE OF THE WAREHOUSE REACTIONS OF THE PSYCHE TO MILITARY ACTIONS IN UKRAINE

Destructive aggression should be understood as purposeful destructive behavior that contradicts the norms and rules of human existence in society. Such behavior entails damage to animate or inanimate objects of attack, causes physical harm to people or causes them negative experiences, a state of tension, fear, depression.

Some psychologists tend to see aggression in any human behavior that contains a threat or causes harm to others; others believe that aggression must include the intention to offend or insult, and not just lead to such consequences; according to others, aggression should be considered as an attempt to cause bodily or physical harm to other people. Psychologists pay special attention to the consideration of social determinants of aggression, the manifestation of destructive aggression.

Considering aggression to be an exclusively behavioral reaction, psychologists Baron R., Richardson D., suggest considering it as a behavioral model, and not as an emotion, motive or attitude. Psychologists explain this approach to defining the term aggression by the fact that such factors as negative emotions, the desire to insult or harm, and even negative attitudes undoubtedly play an important role in behavior that results in causing harm and damage to another person, but their presence is not a necessary condition for such actions.

Indeed, anger is not always a condition for attacking others; aggression can manifest itself in a state of complete cold-bloodedness, and emotional excitement, and it is not at all necessary to experience hatred and hostility towards those at whom the aggressor's actions are directed. Thus, despite considerable disagreement regarding the definitions of aggression, most social and psychological scientists tend to accept the definition that aggression is any form of behavior aimed at insulting or causing harm to another living being who does not wish such treatment. It is obvious that aggressiveness is the result of behavior that contradicts the generally accepted moral, legal and emotional norms of society.

Key words: students, stress, aggression, mental reactions, military actions.

Єфременко Вікторія, Сироватко Зоя. Психологічний прояв стресу та стану агресії, як одна із складових захисних реакцій психіки на військові дії в Україні. Під деструктивною агресією слід розуміти цілеспрямовану деструктивну поведінку, що суперечить нормам і правилам існування людини в суспільстві. Така поведінка тягне за собою пошкодження живих або неживих об'єктів нападу, завдає фізичної шкоди людям або викликає у них негативні переживання, стан напруги, страху, депресії.

Деякі психологи схильні бачити агресію в будь-якій поведінці людини, яка містить загрозу або завдає шкоди іншим; інші вважають, що агресія повинна містити намір спеціально образити чи ображати, а не просто призводити до таких наслідків; на думку інших, агресію слід розглядати як спробу заподіяти тілесну чи фізичну шкоду іншим людям. Особливу увагу психологи приділяють розгляду соціальних детермінант агресії, прояву деструктивної агресії.

Вважаючи агресію виключно поведінковою реакцією, психологи Барон Р., Річардсон Д. пропонують розглядати її як модель поведінки, а не як емоцію, мотив чи установку. Психологи пояснюють такий підхід до визначення терміну агресія тим, що такі фактори, як негативні емоції, бажання образити чи заподіяти шкоду і навіть негативні установки, безсумнівно, відіграють важливу роль у поведінці, яка призводить до заподіяння шкоди та шкоди іншій людині, але їх наявність не є необхідною умовою для таких дій.

Дійсно, гнів не завжди є умовою нападу на інших; агресія може проявлятися в стані повної холонокровності, емоційного хвилювання, і зовсім не обов'язково відчувати ненависть і ворожість до тих, на кого спрямовані дії агресора. Таким чином, незважаючи на значні розбіжності щодо визначень агресії, більшість спеціалістів соціальних і психологічних наук схиляються до визначення, що агресія – це будь-яка форма поведінки, спрямована на образу чи заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає такого ставлення. Очевидно, що агресивність є результатом поведінки, яка суперечить загальноприйнятим моральним, правовим та емоційним нормам суспільства.

Ключові слова: студенти, стрес, агресія, реакції психіки, військові дії.

Formulation of the problem.

Recently, the study of the problem of aggressive human behavior has become one of the current areas of research activity of domestic and foreign psychologists around the world. The relevance of this problem is associated with the growth of aggressive behavior among children, teenagers, and young people, often entailing particularly serious crimes. But, despite the great interest of psychologists in the problem of aggressiveness, there is still no clear definition of this concept.

Analysis of literary sources. According to a number of authors Baron, R. A., Richardson D. R. [1], Varga V.S., Penzenyk N.A. [2], Yefremenko V.M., Syrovatko Z.V. [3], Petsyk. Y. [4] the development of modern students occurs in conditions where various complex life situations overlap one another, by which we mean age crises, ongoing biological changes in the body, existential professional crises, as well as crises associated with the uncertainty of the present and the future.

The current state of society allows us to state that over the past few years, the number of threats capable of causing serious damage to our physical and mental health has increased significantly.

Due to the unstable economic, political and social situation, the usual way of life is changing, which in turn not only provokes an increase in the number of anxieties, acute stress and depressive disorders, but also contributes to an increase in the general level of aggression, including in the educational environment.

Analysis of statistical materials (departmental reports, scientific papers, psychological and pedagogical studies) allows us to assert that a significant part of modern student youth has a high level of aggression. The problem of aggression is the subject of long-term discussions of foreign (A. Adler, A. Bass, L. Berkowitz, J. Dollard, D. Zillmann, K. Lorenz, N. Miller, S. Fischbach, V. Frankl, Z. Freud, E. Fromm) scientists.

R. Baron and D. Richardson understand aggression as "an externally expressed action aimed at causing harm or damage to another living being who seeks to avoid such treatment" [2].

Aggression is a way of reacting to anger, which is based on resentment, fear, and humiliation. Dissatisfaction of the fundamental human need for love and attention is primarily associated with the conditions of family upbringing and intra-family relationships. Alienation, coldness, disrespect for the developing personality, emotional rejection, constant quarrels, inconsistency of demands, excessively strict punishments - all this, according to (R. Baron, D. Richardson), positively correlates with the emergence of destructive emotions and actions of the individual not only in childhood, but also in adolescence and even in adulthood.

In the context of our study, of great interest are works reflecting the causes of aggressive behavior, as well as the forms in which it manifests itself in the student environment.

Researchers studying aggressive behavior (D. Simon, A. Bass, A. Darkie, D. Myers) most often distinguish five main types of aggressive behavior: physical aggression (attack) - the use of physical force against another person or object; verbal aggression - the expression of negative feelings both through form (quarrel, screaming, squealing) and through the content of verbal reactions (threats, curses, swearing); emotional aggression - inability to restrain oneself, to control one's behavior - manifests itself through aggressive outbursts and outbursts of anger, hostility and alienation from others; objective aggression - directed at surrounding objects; auto aggression - causing harm to oneself - expressed in self-blame, self-abasement, causing bodily harm to oneself, even suicide [3].

However, there is another opinion, according to which aggressiveness can also be positive, expressed in a person's desire to show persistence, tenacity, initiative in achieving a goal that is significant for him and overcoming obstacles on the way to achieving it. Such positive aggressiveness is an indispensable condition for the development of leadership qualities necessary for future life experience. In addition, aggressiveness can be a manifestation of a person's adaptive reaction aimed at overcoming personal frustrations, anxiety, insecurity and low self-esteem [4].

It should be noted that aggression can manifest itself both under the control of consciousness and outside of it, and is associated with emotional experiences - anger, hostility.

Regardless of the degree of controllability of consciousness, aggressive actions can manifest themselves in the form of instrumental or motivational aggression. The latter is considered as an intrinsic value, as a direct manifestation of destructive tendencies inherent in the individual and is of particular interest to practical psychologists.

Having determined the level of destructive tendencies in a person's behavior, it is possible to predict with a greater degree of probability the possibility of manifestation of open motivational aggression in him.

The purpose of this work is to identify aggressiveness and hostility, the degree of their manifestation in students at a technical university.

During their studies at the university, students go through three stages of crisis: in the first year of study - when adaptation occurs and doubts arise about the correctness of the choice of profession; in the third year of study - when one realizes one's own incompetence, the level of anxiety and self-doubt increases, which is expressed in a change in value orientations, personal and professional qualities; in the last year of study (4th or 5th year) - associated with the approaching final certification, writing a final qualifying work, the need to independently make decisions in future professional activities, which negatively affects the emotional background of students, causing an increase in anxiety and a decrease in personal and professional self-esteem [3].

According to many psychologists, the reasons for the emergence of aggression in the student environment are adaptation difficulties. Statistics show that only 29% of first-year students adapt to new conditions, while the rest feel apathy, anxiety, and inner emptiness. During the exam period, the negative emotional background is transformed into despair and dissatisfaction with the educational process, which in turn can become one of the triggers for the manifestation of aggression [2].

A significant portion of students exhibit an insufficient level of neuropsychic stability, manifested in low behavioral self-regulation, a tendency to neuropsychic breakdowns, and inadequate self-esteem. At the same time, poorly developed communication skills of students cause difficulties in building interpersonal relationships, which entails increased irritability, conflict, envy, and aggressive behavior [4].

Students often display aggression in the form of self-destructive behavior, physical force, verbal aggression (in the form of gossip and rumors). Increased emotional excitability makes students vulnerable to uncontrollable outbursts of anger and irritability.

A brief review of the scientific literature on the presented problem confirmed the need for its comprehensive study in order to find effective means of correcting students' aggressive behavior.

Aggression is present in the most diverse forms of human existence. In ordinary life, the aggressiveness of individuals is discharged through a mass of minor conflicts with many people. Everyone can learn to control their aggressiveness, but it is impossible to completely eliminate it, because it is one of the strongest human instincts. The consideration of the problem of aggressive behavior has worried scientists for a long time, and even despite the fact that many studies have already been conducted, there is no clear opinion as to why aggressive behavior occurs among young people. In the course of a theoretical analysis of scientific sources, we came to the conclusion that aggression, in whatever form it manifests itself, is behavior aimed at causing harm or damage to another living being, which has every reason to avoid such treatment. This complex definition contains the following specific provisions: 1) aggression necessarily implies deliberate, purposeful harm to the victim; 2) only behavior that involves causing harm or harm to living organisms can be considered aggression, 3) victims must have a motivation to avoid such treatment [1].

Manifestation of aggression in post-traumatic stress disorder is a common phenomenon. Fear, stress, anxiety are the normal state of a person who has found himself in a difficult situation. Negative reactions of the body and psyche after a traumatic event are post-traumatic stress. Symptoms caused by post-traumatic stress: a person feels helpless, weak and defenseless. The disorder requires complex therapy to eliminate the reaction to the mental stimulus. A traumatic event can cause stress. At the moment of complete helplessness, a person is unable to soberly assess what is happening, he loses control over emotions and his own body. Any incident can become irritant, an event that triggers disorder: people, individual events, situations and moments from a person's past provoke post-traumatic syndrome.

Stress is the body's defensive reaction to what is happening. Post-traumatic stress disorder is a mental disorder that can develop in people who have experienced traumatic events. Doctors note that post-traumatic stress disorder manifests itself through recurring traumatic dreams, outbursts of rage, anxiety, and avoidance of events or places that remind one of the traumas. This condition can significantly affect a person's quality of life, causing depression, sleep problems, and behavioral changes. It is important to seek professional help for diagnosis and treatment of post-traumatic stress disorder, as timely intervention can help cope with this condition and restore a person's sense of security and stability.

Symptoms of mental disorder are conventionally divided into several groups: signs of constant return to a difficult situation; denial of the problem that has arisen; physical manifestation of rejection; aggression. Neurotic symptoms appear gradually. Most Ukrainians who experience the war show related symptoms of the disorder. Panic and fear cause paranoia, sleep disturbances, and decreased physical activity during the day. Symptoms of experiencing an event appear against the background of severe stress. Event-related details, objects or insignificant elements cause panic attacks and suppress a person's will. The trigger for constant experiencing of trauma is memories. A person with a delicate mental organization returns to events that he does not control. A person cannot resist phantom memories on his own [1].

Acute symptoms of the experience are accompanied by clouding of the mind. The victim does not distinguish the present moment from the past. Any little things trigger a panic attack: smells, sounds, furniture and intonation. Nightmares are the door through which internal fears creep in. At night, the brain of a patient with post-traumatic syndrome processes information from the day. Memories associated with nightmares cause insomnia and sleep disorders. A syndrome caused by severe stress creates hallucinations. A type of memory that is beyond the patient's control. The visions are clear and distinct. It is difficult for a person to distinguish reality from them. Associated events cause denial of reality. The protective reaction of the psyche is expressed in complete ignoring of the "irritant". Trauma is guilt that a person is unable to cope with. Escape from the event is accompanied by depression, apathy and indifference of a person. A person changes his behavior, and the decisions made do not lend themselves to logic or explanation. The syndrome makes a person hide from a possible "irritant", avoid communication with potentially dangerous people. Associated events cause denial of reality. The protective reaction of the psyche is expressed in complete ignoring of the "irritant". Trauma is guilty that a person is unable to cope with. Escape from the event is accompanied by depression, apathy and indifference of a person. A person changes his behavior, and the decisions made do not lend themselves to logic or explanation. The syndrome makes a person hide from a possible "irritant", avoid communication with potentially dangerous people [3].

Positive and negative emotions are very dangerous for a person. He feels moral weakness, exhaustion and tries to avoid any kind of excitement. Emotions associated with changes frighten a person. Coldness in behavior and communication completely excludes the manifestation of love, warmth or tenderness. Moral attitudes do not allow physical or biological needs to be expressed.

Acute symptoms of the disorder are expressed in the patient's altered behavior. The causes of aggression are rooted in the tension that a person experiences. He is wary, unable to relax or lull his vigilance. A person is afraid not of a specific situation, but of fear itself. The patient has to live in constant anticipation of a repeat of the trauma. Women after violence are afraid of new attacks, so they perceive every man as a potential rapist [1].

Acute symptoms of post-traumatic syndrome: aggression and agitation, which border on inappropriate behavior. Unmotivated anger, confrontation - a person suffering from the disorder does not need a special reason to have an acute reaction. Delayed factors that trigger the syndrome manifest themselves in aggression without an obvious reason. Causes and manifestations of symptoms do not always coincide in time. The disorder's features in physically fit people includes increased aggression. It is difficult to cope with anger without therapy. Medical support and consultation with a psychiatrist are necessary for a smooth entry into drug therapy to solve the psychological problem.

Conclusions. The war in Ukraine has led to inevitable consequences. Students, as well as all other citizens of the country, have witnessed severe military attacks, constant bombing, attacks on defenseless people, violence, deprivation of homes, lack of water, electricity, gas. The pitch darkness that came in the form of Russian soldiers, the death that they brought with them could not but affect the peaceful citizens of Ukraine, their mental and physical health. Man is a self-regulating creature, our psyche is an ideal mechanism for self-defense. But sometimes it is impossible to do without the help of a specialist, aggression is one of the normal reactions in an ordinary environment unless it is aimed at the physical destruction of another person, but is simply a hormonal surge that quickly passes. In the opposite case, this is a destructive quality inside the person himself and the people around him. If students feel a constant aggressive state, it is imperative to seek help from a specialist, since sometimes it is impossible to cope with this destructive quality on your own.

Reference

1. Baron, R. A., Richardson, D. R. (1994). *Human Aggression: Perspectives in Social Psychology*. – New York: Plenum Press – 419 p.
2. Varga V.S., Penzenyk N.A., (2017). Aggressive behavior of students/ Mukachevo State University/Scientific Bulletin of Mukachevo State University Humanities and Social Sciences - Journal of Scientific Papers No. 22(17)'2017-62p.
3. Yefremenko V.M., Syrovatko Z.V. (2024). Impact of the war in the between Russia and Ukraine 2014-2024 period on the mental and emotional state of students. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O.V. Tymoshenko*. Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, Issue 3K (175) 15-18 p.
4. Petsyk. Y. (2023). Impact of war on youth in Ukraine, a report based on the data, results, and recommendations of the nationwide study "The Impact of War on Youth". Development Program (UNDP) in Ukraine and the Ministry of Youth and Sports of Ukraine - 5 p.