

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 5 (192) 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'я збережувальної 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 5 (192). – 206

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 5 (192) 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 5 (192). - 206 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 5 (192) 2025

1. Абдула А. Б., Кофанов І.В. ТЕСТУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ У ФУТБОЛІ: АНАЛІЗ ІСНУЮЧИХ ШКАЛ І РОЗРОБКА АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ.....	9
2. Андрєєва О. В., Лазаківич Ю. І., Садовський О. О., Хрипко І.В., Пацалюк К.Г., Кобалінова О. І. ЕВОЛЮЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СОЦІАЛЬНИХ СИСТЕМАХ: ІСТОРИЧНИЙ ДИСКУРС.....	14
3. Безпалова Н.М., Маляр Е.І., Маляр Н.С., Давибіда Н.О. ЗАСОБИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ ПРИ ТРАВМАХ І ПОШКОДЖЕННЯХ.....	19
4. Бобр В.І., Бойченко С.В., Дейнеко І.В., Порадник С.Г., Скидан І.В. ВИЯВЛЕННЯ НАЙБІЛЬШ ДІЄВИХ ЗАСОБІВ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ ВИКОРИСТАНІ ТРЕНЕРАМИ З ФУТБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ НАВИЧОК У ГРАВЦІВ U-17.....	23
5. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	27
6. Большаков О.О., Романчук В.М., Абраменко О.О., Антонюк А.М., Лукинів В.І., Білик В.А., Корховий Р.О. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ –ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК.....	30
7. Бондарович О. П., Денисюк О. В., Богданов М. В., УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	38
8. Бочкарев С.В., Євтифієв А.С., Євтифієва І.І., Масол В.В., Будник І.О. СТАН ТА ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ.....	46
9. Ванюк О.І. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	49
10. Волович Н. І., Березовський В. А., Подгасцький А. В., Підвальна О. В., Антоневич Б. Р., Дорохова О. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ В СПОРТІ.....	53
11. Вржесневський І.І., Бобр В.І., Ракитіна Т.І., Лукашова І.В., Янішевський Ю.В. СПЕЦИФІКА ДИДАКТИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗАСАД РІЗНИХ МОДЕЛЕЙ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	56
12. Гаврилюк В.О., Головащенко Р.В., Скрипник Д.С. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСТЕОАРТРОЗУ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ І-ІІ СТАДІЇ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ.....	60
13. Гамалій В.В., Юрченко О.А., Бондар А. А., Пчелінцев С.О. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІКБОКСИНГОМ.....	64
14. Гунченко В.О., Мішин М.В., Зонов О.В., Цепляєв Ю.В., Абраменко О.О., Щур Т.Г. ПОКРАЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ПІДРОЗДІЛІВ ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НА ОСНОВІ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	68
15. Данько Г.В., Крупеня С.В., Данько Т.Г. МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ ВАГИ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	73
16. Дичко Д. В. РІВЕНЬ КЛІТИННОЇ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-ФУТЗАЛІСТІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ У В КРИТИЧНОМУ ПЕРІОДІ СТАНОВЛЕННЯ СИСТЕМИ ІМУНІТЕТУ.....	78
17. Кириченко Т.Г. ВПЛИВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП.....	81
18. Кошелева О.О., Гришко Л., Афанасьєв С.М., Афанасьєв Д.С., Кравченко К.Г. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРИТГОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	86
19. Кубатко А.І., Кириченко О.В., Селехман Е.В. АНАЛІЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 17- 18 РОКІВ.....	89
20. Лимаренко Н. П., Єрмолова В.М. ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСАД ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	93
21. Мартинюк О.А., Лях-Породько О.О. РОЛЬ ХАРЧУВАННЯ ТА ДОБАВОК У ПІДГОТОВЦІ ПАУРЛІФТЕРІВ.....	97
22. Масляк І. П., Мамешина М. А., Кузьменко І. О., Бала Т. М., Бухун Н. В., Петрова А.С. ВПЛИВ РОДИНИ НА МОТИВАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	101
23. Миценко Є.В. ЗВ'ЯЗОК МІЖ АНТРОПОМЕТРИЧНИМИ ПАРАМЕТРАМИ ТА ПОКАЗНИКАМИ МОТОРНОГО КОНТРОЛЮ У ДІТЕЙ ВІКОМ 4 РОКИ.....	106
24. Новікова І.В., Прус Н.М., Ускова С.М. ОКРЕМІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚΟЮ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	109
25. Ображей О.Є., Пальчук М. Б., Козакова К. Г., Сухомлинов Р. О. ОСОБЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ АКВАФІТНЕСУ ТА СПА-ПРОЦЕДУР У ПРОГРАМАХ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	113
26. Овчаренко М.Л. ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-АМАТОРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ НЕОЛІМПІЙСЬКИМИ ПРОГРАМАМИ ТРИАТЛОНУ.....	118
27. Павелько О.М., Царенко К.В., Симонік А. В. ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ АЕРОБІКА У СКЛАДНИХ СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	125
28. Перевозник В.І., Перепелиця П.Є., Абдула А.Б. ПОКАЗНИКИ КОЛЕКТИВНИХ ВЗАЄМОДІЙ В МАТЧІ УКРАЇНА-РУМУНІЯ ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ-2024.....	128
29. Ріпак М.О., Боднарчук О.М., Семенова Н.В. ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	132
30. Родіонов М. О. ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ-РОЗВІДНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	137
31. Рубан Л.А., Недбайло К.Ю. БАЗОВА ТЕХНІКА ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	140

32. Самокиш І.І., Шандіцева П.М., Світлаков Ю.В., Самокиш В.І. РОЛЬ КОМПЛЕКСНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	146
33. Смолюк В. І., Шевчук А. Б., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. СПЕЦИФІКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БАСКЕТБОЛУ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	150
34. Собко І.М., Стерін В.М., Собко Я.О., Стерін М.Б., Любієва В.А. ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ БАДМІНТОНІСТІВ З ВАДАМИ СЛУХУ).....	154
35. Сущенко Л. П., Філатова З. І. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ДО ВИКЛАДАННЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	161
36. Тищенко В.О., Коваленко Ю.О., Соколова О. В., Флерчук В. В. РОЛЬ БІОФІДБЕКУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	164
37. Фурман Д.О. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕГУЛЮВАННЯ У ЄВРОПЕЙСЬКОМУ ФУТБОЛІ В КОНТЕКСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЙОГО ЦІЛІСНОСТІ ТА МЕХАНІЗМУ СОЛІДАРНОСТІ.....	167
38. Хацяук О. В., Тимович А. О., Ікаєв А. Р., Ванюк Д. В., Ярещенко О. А., Оленченко В. В. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ЕРГОТЕРАПІЇ ЮНІОРОК (U-17), ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ.....	174
39. Чаплигін В. П., Олар В.В., Форостович Д.В., Форостович Д.В. НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ.....	179
40. Шкондя В.В., Рогаль І.В., Чхань А.А., Столярик В.А. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО.....	182
41. Abramov S., Nazymok V., Golubeva V. THE CURRENT STATE OF THE PROBLEM OF ALCOHOLISM AND DRUG ADDICTION AMONG UKRAINIAN STUDENTS.....	186
42. Khatuntseva Svitlana, Liakhova Inna. INDIVIDUALISATION OF LEARNING IN A HEALTH-PRESERVING ENVIRONMENT: ENSURING PSYCHO-EMOTIONAL COMFORT AND REDUCING STRESS LEVELS.....	189
43. Sabirov O., Abramov S. ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION. ITS TYPES AND FEATURES.....	192
44. Sinitsyna Olena, Pidgurska Oksana, Zubrytskyi Bohdan, Petruk Liudmyla, Tsytsarkin Oleksandr DETERMINATION OF MOTIVATION FACTORS FOR VOLLEYBALL CLASSES OF NUWEE STUDENTS.....	195
45. Uskova S., Prus N., Golubeva V. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ASSESSMENT OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS AFTER COMPLETING THE MAX LUSCHER COLOR TEST.....	198
46. Yefremenko Viktoriia, Syrovatko Zoia MOTIVATION OF UKRAINIAN STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	201

22.5% of respondents ranked such a motive as "increasing resistance to emotional stress" in fourth place. Improving body shape - 5.0% of students chose it as a priority motive and 22.5% placed it in the seventh position.

17.5% of respondents ranked the "popularity of volleyball" as a motive that motivates them to practice in fifth place.

"The state of the sports hall" is a less popular motive and was recognized as the most important by most students - 32.5%.

The surveyed students believe that "increasing working capacity" is not the most relevant, only 5.0% recognized it as a priority and 25.0% put it in ninth place.

Only 5.0% of respondents attend volleyball classes because of "positive emotions", and the most 15.0% - assigned this motive to the third position.

"Performing a sports class" is not a very popular motive, none of the interviewed students put it in the first place, and 20.0% put it in the tenth and eleventh place.

The motive "experienced coaches" – 12.5% put it in the first place and 7.5% in the last position. "Active leisure time" occupies an average position in students' motivations for playing volleyball.

Conclusions.

1. The analysis of the results of the survey of students who chose volleyball as a sport for classes in the discipline "Physical education" during their studies at a higher education institution showed that the main task of classes in the volleyball section is to improve health, as evidenced by the ranked motivational factors presented in Table 1.

2. The obtained results of the study convincingly prove that the priority motive for classes in the volleyball section is "health improvement". 60.0% of respondents put this motive in the first place. "Experienced trainers" are an important incentive for classes - 12.5% of respondents also put this motive in the first place. No less important factor for classes in the volleyball section is "participation in competitions" - 17.5% of students ranked it in second place. So classes in the volleyball sections of the NUWEE are held at a high professional and methodical level.

Reference

1.Andres A., Serbo E., Festryga S. Sports-oriented physical education of students. Modern sports science of Ukraine: coll. of science from the sphere of physics education, sports and human health. Lviv. 2015. Corr. 19, part 2 P. 6-12.

2.Bezverhnya H. V., Majeviskyi M. I. Motivation to engage in physical education for female students of pedagogical specialties. Slobozhan scientific and sports bulletin. 2015. (2). P. 28-33.

3.Krutsevich T., Pangelova N. Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions. Sports Bulletin of the Dnipro Region. 2016. No. 3. P.109-114.

4.Nosko M. O., Voedilova O. M., Harkusha S. V., Nosko U. M. (2018). Physical activity and exercise as a necessary condition for health care. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences, 2018. (151 (2)), p. 44-51.

5.Novik S. M., Shostak E. U., Momot O. O., Zaitseva U. V. Theoretical and methodological foundations of teaching sports games. Scientific journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanova. 2024. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 97. P. 106-110.

6.Stasiuk R. M. Formation of motivation in the process of physical education of students. Materials of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference. Kharkiv State Academy of Physical Culture. 2016. P. 186-194.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).45)

Uskova S.

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine
orcid: 0000-0002-9641-0367**

Prus N.

**Senior Lecturer, Department of Health and Sports Technologies, National Technical University of Ukraine "Igor
Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine
orcid: 0000-0002-9534-9138**

Golubeva V.

**Teacher at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine "Igor
Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
Kyiv, Ukraine.
orcid: 0000-0003-1942-4607**

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ASSESSMENT OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS AFTER COMPLETING THE MAX LUSCHER COLOR TEST

The period of study at a university for young people often coincides with the age crisis of transition from youth to maturity, during which emotional, intellectual, conative (behavioural) processes reach their peak of development with the simultaneous maximum disclosure of the spiritual and moral foundations of the personality. This age period is manifested by the active construction of semantic and goal-setting constructs, which often determine the further course of life. During this period, there is a transition from formed psychological security, developing on the experience of collective overcoming of difficulties, to the disclosure of psychological culture, determining an autonomous way of developing a life position and individual acceptance of life in general. Together, these two qualities make up a single whole - the psychosocial stability of the individual, which allows a person not only to

accumulate a large comprehensive experience of interaction with the environment and build his own life position, but also to develop abilities that allow him to pass on professional and life experience to other people and generations. In the context of the modernization of the higher education system of Ukraine, in connection with the dynamic changes taking place in our country, competitive specialists are being trained, whose important professional characteristics are a positive attitude to activity, emotional stability, predictability of personality development. Modern students, experiencing high intellectual and emotional stress during their studies at a university, today often have a negative dynamics of attitude to educational activities. One of the reasons for this situation is a decrease in their stress resistance. The study of the processes of regulation of activity, mental states, psychological resistance to stress, in particular among students of such future professions as "person-person", for students of technical education, is today more than ever a relevant area of scientific and practical research in psychology, which must certainly lead to the creation of effective preventive methods of counteracting stressors - at least in professional activities.

Key words: student, personal relationships, methodology, present time, stress, psycho-emotional state.

Ускова Світлана, Прус Надія, Голубєва Валентина. Зрівняльний аналіз оцінки психоемоційного стану студентів після виконання кольорового тесту Макса Люшера. Період навчання молоді у ВНЗ часто збігається з віковою кризою переходу від юності до зрілості, під час якої досягають піку розвитку емоційні, інтелектуальні, конативні (поведінкові) процеси з одночасним максимальним розкриттям духовно-моральних засад особистості. Цей віковий період проявляється активним конструюванням змістових і цілепокладальних конструктів, які часто визначають подальший життєвий шлях. У цей період відбувається перехід від сформованої психологічної безпеки, що розвивається на досвіді колективного подолання труднощів, до розкриття психологічної культури, визначення автономного способу вироблення життєвої позиції та індивідуального прийняття життя в цілому. Разом ці дві якості складають єдине ціле – психосоціальну стійкість особистості, яка дозволяє людині не тільки накопичувати великий всебічний досвід взаємодії з навколишнім середовищем і вибудовувати власну життєву позицію, а й розвивати здібності, що дозволяють їй передавати професійний і життєвий досвід іншим людям і поколінням. В умовах модернізації системи вищої освіти України, у зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні, здійснюється підготовка конкурентоспроможних фахівців, важливими професійними характеристиками яких є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стійкість, прогнозованість розвитку особистості. Сучасні студенти, які зазнають високого інтелектуального та емоційного навантаження під час навчання у ВНЗ, сьогодні часто мають негативну динаміку ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такої ситуації є зниження їх стресостійкості. Вивчення процесів регуляції діяльності, психічних станів, психологічної стійкості до стресу, зокрема у студентів такої професії майбутнього, як «людина-людина», для студентів технічної освіти сьогодні як ніколи є актуальним напрямком науково-практичних досліджень у психології, що неодмінно має призвести до створення ефективних профілактичних методів протидії стресовим факторам – принаймні у професійній діяльності.

Ключові слова: студент, особистісні стосунки, сучасність, методика, стрес, психоемоційний стан.

Formulation of the problem.

The psycho-emotional state of female students was assessed in order to identify differences between girls of different faculties of the first and second years. This study was conducted using the Max Luscher color test, which is based on the assumption that the choice of color reflects a person's focus on a certain activity, mood, functional state, and also reveals the most stable traits of his personality. The test allows us to measure the psychophysiological state of a person, his stress resistance, activity and communication skills, as well as to determine the causes of possible psychological stress, which can lead to the formation of physiological symptoms and disorders. A total of 57 girls were examined. Of these, 15 people belong to the faculty of Physical Education and Science, 26 people to the faculty of Physical and Biological Sciences, and 16 people to the faculty of Physical Mathematics and Mechanics.

Analysis of literary sources. Analysis of scientific literature sources showed that the topic of studying stress is relevant. The Luscher test was analyzed by the following authors: Korcheva A.Yu. [1], Savytska O. [2], Sapelnikova TS. [3], Skoczeń N., Jędrzejwska B., Smolen A., Olajossy M. [4].

To create a general psychological portrait of each of the surveyed groups, a short modification of the Luscher color test was used. According to the test conditions, the subject is offered eight cards of different colors (blue, green, red, yellow, purple, brown, black, gray), which he orders by the degree of subjective pleasantness. The subject must distract himself from associations related to fashion for certain colors, generally accepted tastes, traditions, and make a choice based only on his personal perception. The choice of colors is made in descending order of preference: first - the color that is liked the most, then - the color that is second in attractiveness, etc., with the calculation that under No. 8 the color that evokes the least sympathy (or the greatest antipathy) is chosen. Thus, eight positions are formed: No. 1, 2 - obvious preference (marked "++"); No. 3, 4 - preference (marked "xx"); No. 5, 6 - indifference to color (marked with "="); No. 7, 8 - antipathy to color (marked with "-").

Summarizing the data on color samples allowed us to identify the most characteristic distribution of eight colors in eight positions for each group. It was found that common for all groups is the priority position of the primary colors (blue, green, red, yellow) in the first four positions and the shift of additional colors to the lower edge of the layout. This fact allows us to conclude that the majority of the girls surveyed have a positive psycho-emotional state, as well as the absence of serious stress and disorders. The increased interest of FMM and FIOT girls in the additional violet color does not affect the overall positive assessment of the results of the Luscher color test, since it was for this color that Max Luscher made an exception in terms of identifying the leading positions of additional colors with the presence of negative tendencies in the psycho-emotional state of the subjects. However, it is worth noting that a certain percentage of girls in each of the surveyed groups made a preferential choice in positions 1–4 in favor of additional colors (gray, brown, black), which indicates that they have a personal conflict, compensatory behavior, and, as a result, a stressful

state. In addition, the preferential choice of black in position 5 by PBF girls is noteworthy, while the most favorable position of this color is considered to be in position 8.

Comparison of the Luscher color test results between the groups allows us to conclude that the color preferences of the FMM and FIOT girls are very similar. In particular, these two groups showed identical preferential color choices for six positions out of eight: 1st - purple, 2nd - green, 4th - red, 6th - blue, 7th - gray, 8th - brown. The choice of the PBF girls, in general, differs significantly from the choice of the girls in the other two groups. However, in the generalized color samples, the same results were found for all groups for three positions: 2nd - green, 7th - gray, 8th - brown. It is interesting that the identity of the results of the PBF girls was found only together with both groups of girls with health problems - no individual similarities were found either between the PBF and FMM, or between the PBF and FIOT.

The creation of a general psychological portrait of each of the examined groups was carried out by analyzing the distribution of colors by positions. According to the patterns identified by Max Luscher, the 1st position (the "+" sign) indicates an increase in the need expressed by the selected color. The predominant choice of yellow in FMM indicates the need of girls in this group for prospects, hopes for the best, dreams, as well as their desire to relieve tension. The violet color in PBF and FIOT speaks of the girls' inherent sensuality, suggestibility, desire to please and charm. In general, we can say that PBF girls are focused on the future and that FMM and FIOT girls are focused on themselves.

The 2nd position of the Luscher color test (the "+" sign) shows the goal that the subjects are striving for. The green color in all groups indicates the desire of the majority of the examined girls for self-determination, self-sufficiency, and self-control.

The 3rd and 4th positions (the "x" sign) reveal the internal experiences of the subjects related to satisfying the priority need or indicate their preferred course of action. The red color in the 3rd position in the FMM and in the 4th position in the PBF and FIOT indicates some irritability of most girls and their regular feelings of annoyance. The yellow color in the 3rd position in the FIOT and in the 4th position in the PBF indicates the subject's readiness for communication and various types of contacts. The violet color in the 3rd position in the PBF indicates the emotional susceptibility and sensuality of the girls in this group. The blue color in the 3rd position in the FIOT indicates a readiness for pleasant relationships without stress and a desire for peace. All together, on the one hand, this indicates some dissatisfaction of most girls in all groups with the results achieved on the way to the goal, on the other hand, it indicates their sociability and openness. At the same time, PBF girls are distinguished by their special emotionality, while FIOT girls are distinguished by their desire for peace.

Positions 5 and 6 of the PBF (the sign "=") indicate the irrelevance of the need symbolized by the chosen color at the moment. Black color itself symbolizes the attitude of the subject to the absolute (to some authority, to fate, to death). The position of this color in the 5th position in the FMM and in the 6th position in the FIOT indicates the ability of girls of these two groups to compromise and agree with conventions. The irrelevance of any strong-willed and even aggressive manifestations for girls of the PBF and FMM is indicated by the predominant choice of red in the 5th and 6th positions, respectively.

However, on the other hand, the position of this color in the indicated positions indicates some irritability of most girls and the dulling of their desires, and also indicates the need for careful handling. For girls with FIOT, the feeling of confidence and persistence (green color) are irrelevant, for girls with FMM and PBF - the feeling of satisfaction (blue color). The position of green in the 5th position indicates a low level claims and passivity of girls with a full name. The gray color in the 5th position indicates their emotional readiness for communication and interest in their position in society. The blue color in the 6th position in the PBF and FMM indicates the superficiality of the relationships of most girls in these two groups. Summarizing the meanings of the 5th and 6th positions, we can conclude that girls with a full name and a full name are not characterized by offensive tendencies, they are compliant and ready for dialogue, but they are characterized by a feeling of dissatisfaction and anxiety. Girls with a full name and a full name are characterized by some egoism and a desire to protect themselves from serious commitments, while the latter are not at all indifferent to how they are perceived from the outside.

Positions 7 and 8 (the "-" sign) indicate the impossibility or undesirability of satisfying the need symbolized by the chosen color, and, as a consequence, a kind of defensive behavioral tactic. It is very informative that in all the surveyed groups the choice of the least attractive colors was absolutely identical: gray in position 7, brown in position 8. Such unanimity was noted only in position 2 in relation to green. Gray, symbolizing the attitude of the subject to self-determination in society, in the position designated by the "-" sign, indicates the desire of the majority of the surveyed girls for social success, as well as their excessive emotional excitability. Brown in itself indicates the importance of the body's physical needs for the subjects. The position of this color in position 8 indicates the suppression of their physical needs by the majority of the girls.

Based on the data obtained in the color layouts of the Luscher color test, the following can be concluded. Most girls with PBF are characterized by aspirations for the future. They want to find their place in life, become self-sufficient and achieve success in society. However, they are not entirely satisfied with the results achieved on the way to the goal, which causes them to feel anxious and somewhat irritable. In addition, they have to suppress some of their physical needs, which may also be a result of their dissatisfaction. In general, these girls are emotional, sociable and open.

Most FMM girls are characterized by an emotional focus on themselves and, as a result, a special sensitivity and vulnerability. As in the PBF, FMM girls strive to find their place in life, become self-sufficient and achieve success in society. They are also not entirely satisfied with the results achieved on the way to the goal and are also forced to suppress some of their physical needs, which causes them to feel anxious and somewhat irritable. They are not characterized by aggressiveness, they are open to communication and strive to please, but at the same time they are somewhat selfish and do not want to take on excessive responsibility. In general, girls of this group are distinguished by a special emotional excitability compared to girls of the other two groups.

Most girls of the FIOT type, like girls of the PBF type, are distinguished by increased attention to themselves and, in connection with this, by special sensitivity and vulnerability. Like girls of the other two groups, they strive to find their place in life, become self-sufficient and achieve success in society. At the same time, they are also not entirely satisfied with the results achieved

on the way to the goal and are also forced to suppress some of their physical needs, which causes them to feel anxious and somewhat irritable. Girls of the FIOT type are mostly passive, unsure of themselves, and unpersistent in achieving what they want. They strive for pleasant but superficial communication, they want to please and charm, it is important for them how they are perceived from the outside. However, like girls of the PBF type, they are somewhat selfish and do not want to take on excessive responsibility. In general, they are characterized by some self-absorption and a desire for peace. Girls from different faculties react differently to the Luscher test, but they have both similarities and differences in their results.

Conclusions. Thus, it can be concluded that all the girls have in common an interest in self-determination in life and a desire for success in society. This is quite expected and logical, since all the subjects are students aged 17-19 and are just preparing for an independent life, thoughts and dreams of which arouse their keen interest. The inability to realize oneself as one would like and the associated feeling of dissatisfaction are also quite understandable, since the student period as a whole is characterized by a large number of demands and obligations placed on young people against the background of relatively few opportunities for self-realization. The peculiarities of student life can also explain the need to suppress any physical needs. Most of the girls in all the surveyed groups are sociable and emotional. However, the PBF girls are more active and open, they are characterized by a greater focus on the outside and aspiration for the future. What FMM and FIOT girls have in common is an emotional focus on themselves, a desire to please, sensitivity, vulnerability, egoistic tendencies, and avoidance of serious commitments and responsibilities. At the same time, FMM girls are distinguished by their particular emotional excitability and anxiety, while FIOT girls are characterized by passivity, inertia, and a desire for peace.

It is interesting that each group contains colors that were not included in the general group sample. In particular, in PBF, blue and purple were not included among the most typical colors in any of the eight positions, in FMM - yellow, in FIOT - black. This does not mean that these colors were not chosen by the group at all, but they did not become leaders in any position. This circumstance only confirms most of the conclusions already made. Thus, for PBF, the absence of blue neutralizes their attitude to the feeling of calm and satisfaction, purple - to sensuality and suggestibility. In FMM, the absence of yellow emphasizes the low activity of girls. In FIOT, the absence of black indicates indifference to some absolute.

Position by colors in the Luscher test for girls of the faculty of FMM, PBF, FIOT: 1st "+" yellow violet violet; 2nd "+" green green green; 3rd "x" red violet blue, yellow; 4th "x" yellow red red; 5th "=" black red, green, gray; 6th "=" red, blue, blue, black; 7th "-" gray; 8th "-" brown.

Reference

1. Korcheva A.Yu., (2011). Current problems of psychology in educational institutions: collection of scientific works / – Kryvyi Rih: Publishing house – 343 p.
2. Savytska O., (2019). The evaluation of the mental and emotional state of the university students in the situation of exam. *Curr Probl Psychiatry* -309 p.
3. Sapelnikova TS., (2018). Bilotserkivska UO. Study of the negative psychical states of students. Scientific daztte of Kherson state university. *S. Psychological sciences. Vyp.1. T.1:* 159 -163 p.
4. Skoczen N., Jedrzenska B., Smolen A., Olajossy M. (2014). Analysis of the influence of various social and demographic factors on the occurrence and intensity level of anxiety in a group of school youth. *Curr Probl Psych.* 15 (2): 78-84 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).46)

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

MOTIVATION OF UKRAINIAN STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

The main task of sports is to preserve and strengthen the health of a person and the nation as a whole. Health is the process of preserving and developing a person's mental, physical, biological abilities, his optimal working capacity, social activity with maximum life expectancy. Systematic sports activities have a comprehensive effect on the whole body: they strengthen the strength of all muscle groups, develop joint mobility, help increase the elasticity of the ligaments and tendon system, train the general and strength endurance of the body, strengthen the cardio-respiratory system, activate the body's immune forces, improve coordination of movements, allow you to reduce excess weight, improve mood, give a charge of vigor.

Motivation is an incentive to act; a psychophysiological process that controls human behavior, capable of setting its direction, organization, activity and stability; a person's ability to satisfy their own needs. Motivation is a mental adaptation of the individual. It depends on a number of psychological factors of the individual. Not everyone can force themselves to play sports. It is safe to say that the formation of motivation is a huge amount of work, a path that a person must go through and realize, understand the seriousness of the activity before starting to play sports. The more significant any activity is for the subject, the better its performance. The need for movement, the need for physical improvement, the need to maintain and strengthen health - these are the motivational foundations of physical education and sports. Thus, to form motivation for physical education, it is necessary to create interest, form the need for physical self-improvement and the need for regular exercise in order to improve health, increase