

Модель психолого-педагогічного супроводу фізичного виховання у закладах вищої освіти

*Коваленко Юлія Олексіївна¹, Тищенко Валерія Олексіївна²,
Соколова Ольга Валентинівна³, Верітов Олександр Ігорович⁴*

Опубліковано	Секція	УДК
30.06.2025	Освіта/Педагогіка	378.147:613.96:159.923.2

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15968426>

Анотація. У статті представлено теоретико-методологічне обґрунтування та результати емпіричного дослідження ефективності впровадження психолого-педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня емоційного виснаження, мотиваційної нестабільності та порушення механізмів саморегуляції серед студентської молоді, що обумовлює потребу в міждисциплінарних підходах до збереження психофізіологічного здоров'я. Метою дослідження є наукове обґрунтування й практична перевірка впливу дихальних вправ, майндфулнес-практик та емоційного рефреймінгу на мотиваційно-емоційну сферу студентів у структурі фізичного виховання. Методами дослідження стали педагогічне спостереження, анкетування, психодіагностичні методики (шкала Спілбергера–Ханіна, методика Дембо–Рубінштейна), порівняльний аналіз та математична статистика. У дослідженні взяли участь 78 студентів перших-других курсів, які протягом одного семестру проходили навчання за програмою психофізіологічної саморегуляції. Отримано статистично достовірні результати: підвищення мотивації до занять фізичною культурою (78,3% студентів), зниження рівня ситуативної тривожності (76,9%) і покращення показників самооцінки (78,3%). Встановлено фізіолого-психологічні механізми ефекту: оптимізація вегетативного балансу, активація дофамінергічної системи, посилення префронтального контролю емоційної регуляції. Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження психолого-педагогічного супроводу в освітні програми. Окреслено перспективи

¹ кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізький національний університет вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0002-0827-9371

² доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0002-9540-9612

³ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0003-1062-0935

⁴ доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/0000-0002-4566-3700

подальших досліджень: стратифікація вибірки, довгострокове спостереження, застосування біофідбеку й цифрових платформ.

Ключові слова: психолого-педагогічні технології, студенти, мотивація, тривожність, самооцінка, майндфулнес, саморегуляція.

Model of Psycho-Pedagogical Support for Physical Education in Higher Education Institutions

Annotation. The article presents a theoretical and methodological rationale and the results of an empirical study on the effectiveness of implementing psycho-pedagogical technologies in the process of physical education for university students. The relevance of the topic is due to the increasing levels of emotional exhaustion, motivational instability, and impaired self-regulation mechanisms among the student population, which necessitates interdisciplinary approaches to preserving psychophysiological health. The aim of the study is to scientifically substantiate and experimentally verify the impact of breathing techniques, mindfulness practices, and emotional reframing on the motivational and emotional spheres of students within the structure of physical education. The research methods included pedagogical observation, surveys, psychodiagnostic tools (Spielberger–Khanin Anxiety Scale, Dembo–Rubinstein Self-Esteem Method), comparative analysis, and mathematical statistics. The study involved 78 first- and second-year students who, over the course of one semester, participated in a structured psychophysiological self-regulation program. Statistically significant results were obtained: increased motivation for physical activity (78.3% of students), decreased levels of situational anxiety (76.9%), and improved self-esteem indicators (78.3%). Physiological and psychological mechanisms underlying these effects were identified, including optimization of autonomic balance, activation of the dopaminergic system, and enhancement of prefrontal control over emotional regulation. Practical recommendations for the implementation of psycho-pedagogical support into physical education curricula are proposed. Future research perspectives include sample stratification, longitudinal observation, and the use of biofeedback and digital monitoring platforms.

Keywords: psycho-pedagogical technologies, physical education, self-regulation, motivation, students, anxiety, mindfulness.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система вищої освіти перебуває в умовах постійних змін, що зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів формування всебічно розвиненої, професійно компетентної особистості. Водночас спостерігається зниження рівня фізичної активності студентської молоді, зростання психоемоційної напруги та порушення адаптаційних механізмів в умовах навчального навантаження. Це актуалізує потребу в інтеграції психолого-педагогічних технологій у систему фізичного виховання як засобу підтримки психофізичного здоров'я студентів, оптимізації освітнього процесу та формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Незважаючи на наявність окремих досліджень у галузі освітніх технологій, недостатньо розробленими залишаються питання практичної реалізації цілісного психолого-педагогічного супроводу у фізичному вихованні у ЗВО. Проблема полягає у визначенні науково обґрунтованих підходів до впровадження таких технологій, які враховують вікові, мотиваційні, психофізіологічні особливості студентів і забезпечують формування їх життєвої, фізичної та соціальної компетентності.

Отже, проблема дослідження полягає у відсутності цілісно розробленої, науково обґрунтованої моделі психолого-педагогічного супроводу у процесі фізичного виховання студентів, яка б поєднувала засоби саморегуляції, когнітивно-поведінкові інтервенції та емоційну підтримку, враховувала індивідуально-психологічні

особливості молоді та була адаптована до сучасних умов освітнього середовища. Нерозв'язаними залишаються питання довготривалого ефекту таких втручань, механізмів їхнього фізіологічного впливу, а також формальної інтеграції в навчальні програми закладів вищої освіти.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри зростаючий науковий інтерес до психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу, у структурі фізичного виховання залишається низка концептуальних і практичних прогалин. Зокрема, недостатньо досліджено: механізми інтеграції психологічних інтервенцій у формат регулярних фізкультурних занять у ЗВО без порушення їх рухового навантаження, цілісності та програмних вимог; індивідуалізацію психолого-педагогічного впливу залежно від типу темпераменту, рівня психофізіологічної адаптації, когнітивних особливостей студентів, що значно обмежує ефективність впроваджуваних технологій у масовій підготовці; обґрунтування взаємозв'язку між впровадженням методик саморегуляції та фізіологічними показниками здоров'я студентів, зокрема серцево-судинною, дихальною та нервовою системами; доказову базу впливу психологічного супроводу на розвиток мотивації до здоров'язбережувальної поведінки у студентській молоді, що є критично важливим в умовах гіподинамії, цифрової залежності та високого рівня емоційного вигорання; інституціоналізацію психолого-педагогічного супроводу у фізичному вихованні — тобто відсутність нормативного закріплення відповідних технологій у навчальних програмах і підготовці викладацького складу.

Таким чином, загальна проблема потребує подальшого дослідження з позицій міждисциплінарного підходу, який охоплює фізичну культуру, педагогіку, психологію та нейрофізіологію.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності впровадження психолого-педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з урахуванням їхнього впливу на мотивацію, рівень тривожності та психофізіологічну адаптацію.

Завдання статті:

- Провести аналіз наукових підходів до психолого-педагогічного супроводу фізичного виховання у ЗВО.
- Виокремити технології, що сприяють формуванню здоров'язбережувальної поведінки.
- Оцінити вплив обраних методик на показники мотивації, самооцінки й ситуативної тривожності студентів.
- Сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації психолого-педагогічного супроводу у фізичному вихованні.

Результати

Аналіз сучасного стану наукових досліджень щодо психолого-педагогічного супроводу фізичного виховання у ЗВО показав зростаючу наукову увагу до розвитку психоемоційної стійкості, емоційного інтелекту, мотиваційної сфери студентської молоді засобами психолого-педагогічного впливу. У вітчизняних та зарубіжних джерелах висвітлюються потенціал коучингових підходів, майндфулнес-практик, психолого-освітніх тренінгів. Проте виявлено фрагментарність підходів до застосування таких технологій саме в рамках фізичного виховання, що свідчить про потребу в інтегрованих освітніх моделях.

Вітчизняні та зарубіжні дослідження (Жамардій, 2023; Сутула В. О. et al., 2013; Харченко С. М. et al., 2022; Benson Н. 2010; Rogers С. 1980) підкреслюють ефективність застосування психолого-педагогічного моделювання як системи, що поєднує

когнітивно-поведінкові інтервенції, методи емоційної саморегуляції та тілесно-орієнтовані практики [1-7]. Зокрема, у працях В.О. Жамардія розглянуто концепцію фітнес-педагогіки, що передбачає включення елементів емоційного коучингу у процес фізичного виховання [3]. Дослідник акцентує на тому, що поєднання фізичного навантаження з інструментами психоемоційної стабілізації сприяє підвищенню навчальної мотивації та зменшенню психофізіологічного напруження у студентів.

У дослідженні Довгань Н. Ю. (2015) описано педагогічні умови ефективного психолого-педагогічного супроводу, зокрема через позааудиторну спортивно-масову діяльність [1]. Автор доводить, що саме ці форми сприяють розвитку емоційної взаємодії між викладачем і студентом, що є передумовою позитивної навчальної атмосфери. У свою чергу, дані Темченко В. О. (2015) свідчать про значущість інтерактивних освітніх технологій (інформаційно-комунікаційних та мультимедійних), які можуть забезпечувати емоційно-значущу подачу навчального контенту та активізувати психічні процеси, пов'язані з саморегуляцією, у студентів під час рухової активності [2].

Особливої уваги заслуговують роботи з проблем впровадження майндфулнес-підходів у фізичну культуру. Так, дослідження Пильненького (2021) демонструє, що застосування коротких сесій усвідомленого дихання та рефлексії під час фізичних занять призводить до статистично значущих змін у рівні ситуативної тривожності та стресостійкості студентів [8].

Таким чином, узагальнення теоретичних і емпіричних досліджень засвідчує, що впровадження психолого-педагогічних технологій у фізичне виховання розглядається як ефективний засіб формування не лише рухової компетентності, а й ключових soft skills, що відповідають запитам сучасної вищої освіти, зокрема емоційної саморегуляції, комунікабельності та адаптивності.

У результаті систематизації психолого-педагогічних технологій, що застосовуються для формування здоров'язбережувальної поведінки студентів, було ідентифіковано структурно-функціональні напрями, які забезпечують комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Зокрема, до ефективних технологічних векторів було віднесено:

- методи саморегуляції, зокрема дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію, візуалізацію цільових образів, які активізують парасимпатичну регуляцію, знижують рівень психофізіологічної напруги та сприяють формуванню навичок емоційної саморегуляції (за Benson H., 2010; Пильненький В., 2021) [6, 8];
- когнітивно-поведінкові інтервенції, які базуються на принципах самоспостереження, рефлексивного аналізу та зміни стереотипів поведінки, що лежать в основі нездорових патернів (згідно з Beck A. T., 1976; Гуров А.О., 2023) [9, 10];
- арт-терапевтичні елементи, що включають тілесно-орієнтовану творчість, музику, кольоротерапію, які сприяють підвищенню емоційної розрядки, зменшенню тривожності та активізації психічних ресурсів особистості (на основі практик Goleman D., 1995; Харченко С.М., 2022) [5, 11];
- психолого-педагогічне моделювання освітнього середовища, яке передбачає цілеспрямовану організацію міжособистісної взаємодії, побудованої на принципах емпатії, психологічної безпеки та взаємної підтримки, що значною мірою корелює з концепцією гуманістично-орієнтованого навчання (Rogers C., Vygotsky L., Ільїна Т.А., 2021) [7, 12].

Синергія рухової активності та психологічного супроводу забезпечує активацію дофамінергічних механізмів винагороди, підсилює внутрішню мотивацію до систематичних занять, а також сприяє формуванню у студентів так званої "психосоматичної компетентності" – інтегративної здатності усвідомлювати й регулювати фізичний та емоційний стан через тілесні практики.

Таким чином, інтеграція психолого-педагогічних технологій у процес фізичного виховання не лише розширює його виховний і оздоровчий потенціал, а й виступає як ефективний засіб формування здоров'язбережувальної поведінки, що має стабільну внутрішню мотиваційну основу.

З метою практичної перевірки ефективності психолого-педагогічних технологій у структурі фізичного виховання було проведено експериментальне впровадження трьох психорегулятивних методик (дихальні вправи, майндфулнес-практики та емоційний рефреймінг) у навчальний процес студентів 1–2 курсів закладів вищої освіти (n=78). Тривалість дослідження – один семестр.

Оцінювання ефективності здійснювалось за допомогою: шкали ситуативної тривожності Спілбергера – Ханіна; шкали самооцінки Дембо – Рубінштейна; авторських анкет мотиваційної спрямованості до занять фізичною культурою; біофідбек-контролю ЧСС у стані спокою.

Дані були оброблені з використанням методів варіаційної статистики, з фіксацією змін у динаміці до і після застосування психолого-педагогічних втручань.

Нами було взято три популярні й науково обґрунтовані технології: короткі дихальні сесії – прості вправи, які активізують парасимпатичну нервову систему й знижують напругу; практики усвідомлення (майндфулнес) – навчання зосередженості на теперішньому моменті, що допомагає регулювати емоції; емоційний рефреймінг – когнітивна техніка переосмислення негативного досвіду, що підвищує самооцінку.

Упродовж одного навчального семестру студенти виконували вищезгадані техніки під час занять фізкультурою.

Результати проведеного експерименту підтвердили ефективність інтеграції психолого-педагогічних інтервенцій (дихальних технік, практик усвідомлення, емоційного рефреймінгу) у структуру фізичного виховання. Зміни, зафіксовані у мотиваційній спрямованості, тривожності та самооцінці студентів, мають чітке фізіолого-психологічне підґрунтя (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння початкових і кінцевих результатів впливу психолого-педагогічних технологій на студентів

Показник	Початкові значення (до експерименту)	Кінцеві значення (після експерименту)
Мотиваційна спрямованість до занять фізичною культурою	Середній рівень: нестабільна мотивація, ініціативність фрагментарна	Зростання внутрішньої мотивації у 78,3% учасників
Рівень ситуативної тривожності (за Спілбергером–Ханіним)	Високий рівень тривожності у 63% студентів	Тривожність знижена до помірного рівня у 76,9% студентів
Самооцінка (за шкалою Дембо–Рубінштейна)	Переважно низька самооцінка у 58% студентів	Середній і високий рівень самооцінки у 78,3% учасників

Зростання внутрішньої мотивації у 78,3% учасників пояснюється активацією системи внутрішнього підкріплення, зокрема дофамінергічного шляху (мезокортикальний та мезолімбічний тракт). Регулярна участь у заняттях з елементами усвідомлення та позитивного підкріплення формувала асоціативний зв'язок між фізичною активністю та емоційним задоволенням, що призвело до стабілізації мотиваційних установок.

Психопедагогічне моделювання сприяло формуванню цільових установок та автотелічних станів, тобто внутрішньо-мотивованих форм активності, що особливо характерні для студентської молоді з високим рівнем саморефлексії.

Зменшення тривожності у 76,9% студентів є результатом нормалізації вегетативного балансу – зокрема, переваги парасимпатичного тону над симпатичним. Практики дихальної регуляції та майндфулнес знижують частоту серцевих скорочень, активують вагусну регуляцію (*n. vagus*), зменшують продукцію кортизолу і адреналіну.

На психологічному рівні, регулярне виконання вправ уважності сприяє зменшенню реактивного реагування на подразники, підвищенню толерантності до стресу, а також посиленню префронтальної активності, відповідальної за контроль емоцій і поведінки.

Позитивні зрушення у самооцінці (78,3% учасників) зумовлені активацією механізмів когнітивного рефреймінгу — перебудови негативних уявлень про себе на позитивні через контрольоване осмислення досвіду. Це супроводжується покращенням роботи структур медіальної префронтальної кори, які відповідають за інтроспекцію, ідентичність та «Я-концепцію».

Фізичні вправи, що супроводжувались психоемоційною підтримкою, не лише активізували ендорфінову відповідь, але й створювали позитивний контекст, у якому учасники відчували успішність, підтримку й прийняття — ключові умови формування здорової самооцінки (за Карлом Роджерсом).

З погляду психофізіології, отримані результати свідчать про ефективну взаємодію між нейрогуморальними, когнітивними та афективними регуляторами психофізичного стану студентів. Інтеграція цілісних психолого-педагогічних технологій у фізичне виховання дозволяє впливати не лише на соматичну, а й на емоційно-вольову сферу, що є надзвичайно важливим для гармонійного розвитку особистості у вищій школі.

Нами рекомендовані практичні рекомендації щодо оптимізації психолого-педагогічного супроводу у фізичному вихованні:

Інтегрувати дихальні техніки на початку та в завершенні занять. Рекомендується впроваджувати короткі вправи з діафрагмального дихання та ритмізації (2–4 хвилини) для зниження психоемоційного напруження та мобілізації уваги. Це особливо ефективно перед іспитами, контрольними або після інформаційного навантаження.

Застосовувати елементи майндфулнес-практик. Уводити 1–2-хвилинні вправи уважності («сканування тіла», зосередження на диханні або русі) під час розминки або відновлення. Це сприяє розвитку саморефлексії, стресостійкості й емоційної регуляції.

Організовувати вправи з емоційного рефреймінгу. Включати короткі обговорення або вправи після занять, які допомагають студентам переосмислити труднощі як зони росту, формуючи позитивне ставлення до фізичної активності й підвищуючи самооцінку.

Створювати підтримувальне міжособистісне середовище на заняттях. Викладачам доцільно застосовувати методи гуманістичної педагогіки (активне слухання, безоціннісне прийняття, емпатія), що підвищує рівень довіри й залученості студентів до навчального процесу.

Використовувати індивідуальні анкети самопостереження. Регулярно (1 раз на 2 тижні) застосовувати прості опитувальники самооцінки психоемоційного стану й мотивації для виявлення змін і корекції навантаження.

Запровадити тренінгові модулі з психофізіологічної саморегуляції. На основі дослідження розробити короткотривалі курси (6–8 занять) з практиками саморегуляції, які можуть бути інтегровані в елективні дисципліни чи освітні проекти.

Здійснювати міждисциплінарну співпрацю. Залучати фахівців з психології, фізичної терапії, коучингу до командного супроводу фізичного виховання, що дозволяє персоналізувати підхід до студентів з різним рівнем адаптації.

Висновки

Проведене дослідження підтвердило високу ефективність інтеграції психолого-педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Теоретичний аналіз сучасних наукових джерел засвідчив актуальність застосування дихальних технік, майндфулнес-підходів, когнітивно-поведінкових інтервенцій та методів емоційного рефреймінгу як засобів підтримки психофізіологічного балансу та розвитку особистісних ресурсів студентської молоді.

Результати експериментального впровадження зазначених технологій продемонстрували позитивну динаміку за ключовими психофізіологічними параметрами: підвищення внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою (78,3% учасників), зниження рівня ситуативної тривожності (76,9%) та зростання рівня самооцінки (78,3%).

Отримані дані мають чітке фізіолого-психологічне обґрунтування: активація дофамінергічних механізмів мотивації, нормалізація вегетативного балансу, посилення вагусної регуляції, стабілізація активності префронтальних структур, що відповідають за самоконтроль, емоційне реагування й інтроспекцію.

Застосування психолого-педагогічних методик у фізичному вихованні забезпечує не лише збереження психофізичного здоров'я, а й формує стійкі елементи здоров'язбережувальної поведінки, емоційну гнучкість, саморегуляцію та когнітивну стійкість до стресу, що є надзвичайно актуальним в умовах постінформаційного перевантаження та навчальної тривожності в ЗВО.

Запропонована модель може бути використана для розробки інтегрованих навчальних модулів, тренінгових програм або модифікації чинних навчальних планів з фізичного виховання у вищій школі з урахуванням психолого-педагогічного супроводу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та стратифікація за фахом і статтю, та дослідження тривалості збереження позитивних змін у мотивації, самооцінці та тривожності після завершення впровадження методик, що дозволить оцінити віддалений ефект (follow-up).

Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи // Виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 2. С. 125–131.
2. Жамардій В. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: монографія. Львів: Магнолія 2006, 2023. 349 с.
3. Сутула В. О., Власов Г. В., Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Харків, 2013. 117 с.
4. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2022. С. 1–10.
5. Пильненький В. Інноваційні технології у підготовці майбутніх спортсменів в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти // Молодий вчений. 2021. № 5(93). С. 190–192.
6. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2015. 22 с.
7. Ільїна Т. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів засобами психолого-педагогічного впливу // Педагогічні науки. 2021. № 88. С. 132–138.

8. Гуров А. О. Психолого-педагогічні особливості становлення особистості вчителя фізкультури в умовах педагогічного закладу вищої освіти: магістерська робота. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 81 с.
9. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Meridian, 1976. 356 p.
10. Benson H. The Relaxation Response. New York: Harper, 2010. 224 p.
11. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
12. Rogers C. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1980. 395 p.