4.Vozniuk, O. V. (2014). Holovni aspekty pedahohichnoi intehratsii [Main aspects of pedagogical integration]. Prosopon. Institut Studiow Miedzynarodiwy I Edukacii w Warszawie, (7), 83–89. (in Ukrainian).

5.Haharin, M., & Vasyliev, H. (2022). Potentsial pozashkilnykh zakladiv sportyvnoho spriamuvannia shchodo formuvannia volovykh yakostei pidlitkiv [Potential of out-of-school sports institutions for the formation of volitional qualities of adolescents]. Věda a perspektivy, 11(18), 124–132. https://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/2938 (in Ukrainian).

6.Kozyrod, O., & Tytarenko, V. (2020). Vitchyznianyi dosvid diialnosti zakladiv pozashkilnoi osvity z naukovo-tekhnichnoi tvorchosti uchniv [Domestic experience of out-of-school education institutions in scientific and technical creativity of students]. Ukrainian Professional Education, (8), 19–28. https://doi.org/10.33989/2519-8254.2020.8.239441 (in Ukrainian).

7.Kostenko, L. (2021). Zmist pozashkilnoi osvity Ukrainy (1991–2014 rr.) [Content of out-of-school education of Ukraine (1991–2014)]. Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University, (2), 190–196. https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2021.236683 (in Ukrainian).

8.Ohnistyi, A., Ohnista, K., & Vlasiuk, R. (2025). STEM-osvita u fizychnii kulturi uchniv [STEM education in students' physical culture]. Scientific notes of Volodymyr Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University. Series: Pedagogy, 1(1), 239–249. https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30 (in Ukrainian).

9.Pushkarova, T. O., & Topuzov, O. M. (2019). Intehratyvno-diialnisna pedahohika [Integrative-activity pedagogy] (Monograph). Pedahohichna dumka. (in Ukrainian).

10. Rabets, V. I., Hryhorenko, V. A., & Shevchenko, O. A. (2025). Sotsialno-vykhovnyi potentsial hurtkiv naukovo-tekhnichnoho napriamu poza shkilnoi osvity [Socio-educational potential of scientific and technical circles in out-of-school education]. Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and general education schools, (102), 52–57. https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.102.9 (in Ukrainian).

11. Skipor, I. S., & Antonova, O. A. (2024, December 5). STEM-osvita v zakladakh pozashkilnoi osvity naukovo-tekhnichnoho napriamu [STEM education in institutions of out-of-school education of scientific and technical direction]. In Growing personality in the sense-value outlines of independent Ukraine: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (pp. 258–263). NAIR.

12. Smyrnova, A. (2023). Metod STEM proiektiv yak draiver aktyvizatsii tekhnichnoi tvorchosti vykhovantsiv zakladu pozashkilnoi osvity [The method of STEM projects as a driver for activating the technical creativity of pupils of an out-of-school education institution]. Osvitnii faktor, 1(5), 42–46. (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції / Received 10.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 24.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).25

Гусарова А.М.
https://orcid.org/0000-0002-9950-3980
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший дослідник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
Вдовенко Н.В.
https://orcid.org/0000-0002-3097-5920
кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ
Россоха Г.В.
https://orcid.org/0000-0003-2173-5068
молодший науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, м. Київ

СОН УКРАЇНСЬКИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Сон є одним із ключових чинників збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів, а також ефективного перебігу відновних процесів, що безпосередньо впливає на рівень їхньої працездатності. Метою статті було оцінити тривалість, якість та поширеність порушень сну у українських веслувальників високої кваліфікації. У дослідженні використано опитувальники скринінгу сну спортсменів, індексу гігієни сну та методи математичної статистики. Встановлено, що середня тривалість нічного сну становила 7-8 годин і відповідала загальноприйнятим рекомендаціям, однак жоден із респондентів не був повністю задоволений його якістю. Проблеми зі сном спостерігалися 3-4 рази на тиждень, зокрема труднощі із засинанням були характерні для 75% спортсменів. Під час подорожей 82,1% атлетів відзначали зниження денного функціонування, а 64,3% — порушення сну.

Ключові слова: *сон, порушення сну, спортсмени високої кваліфікації, веслування, відновлення.*

Husarova Anna, Vdovenko Nataliia, Rossokha Halyna. Sleep of Ukrainian rowers. Sleep is a crucial component of athletes' physical and psychological well-being and plays a vital role in recovery processes that support high levels of performance. Insufficient sleep duration, poor sleep quality, and sleep disturbances may negatively affect training adaptation, competitive performance, and overall health. This study aimed to evaluate sleep duration, sleep quality, and the prevalence

and severity of sleep disorders in highly qualified Ukrainian rowers. The study employed the Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ), the Sleep Hygiene Index (SHI), and statistical methods. The results showed that the average nocturnal sleep duration was 7-8 hours, corresponding to commonly accepted recommendations for athletic populations. However, despite adequate sleep duration, none of the athletes reported being fully satisfied with their sleep quality. Sleep-related problems occurred on average 3-4 times per week, and 75% of participants reported difficulty initiating sleep. Travel and competition-related trips had a pronounced negative impact on sleep and daytime functioning. Reduced daytime functioning during travel was reported by 82,1% of athletes, while 64,3% experienced sleep disturbances, with a higher prevalence observed among male athletes. Most respondents (67,9%) did not use sleep medications, whereas 17,9% reported occasional use and 7,1% used such medications almost daily. Clinical sleep problems of moderate or severe severity were identified in 22% of athletes, while mild sleep disturbances were present in 60% of the sample; only 18% reported no sleep-related problems. The mean SDS score was 6,19 ± 2,33, indicating overall mild sleep disturbances, with higher scores in men compared to women. Additionally, all athletes reported regular evening use of electronic devices, which may represent a potential risk factor for impaired sleep quality despite generally good sleep hygiene.

Key words: *sleep, sleep disturbances, elite athletes, rowing, recovery.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Сон є одним із ключових чинників збереження фізичного і психічного здоров'я та ефективного перебігу процесів відновлення спортсменів, що в свою чергу є основою високого рівня працездатності [5; 9]. Порушення сну негативно впливають не лише на функціональний стан нервової системи, рівень працездатності та підвищують ризик травматизму [5], але й на гормональну регуляцію, що має вирішальне значення для процесів адаптації до фізичних навантажень, відновлення та підтримання метаболічної рівноваги організму спортсменів [2]. Зокрема, зміни у секреції анаболічних і катаболічних гормонів, таких як тестостерон і кортизол, можуть призводити до зниження адаптаційних можливостей, погіршення психофізіологічного стану та спортивної результативності [3].

Наразі порушення сну у спортсменів залишаються поширеним явищем, особливо в умовах інтенсивних тренувальних та змагальних навантажень, а також частих подорожей [8, 9]. За даними попередніх досліджень [4] встановлено, що приблизно 25% спортсменів високого класу мають клінічно значущі проблеми зі сном та потребують подальшого обстеження та/або втручання фахівця зі сну.

Відзначається недостатній рівень вивченості поширеності порушень сну серед українських спортсменів, зокрема веслувальників. У практиці сучасного спорту особливої уваги потребують чинники, що негативно впливають як на стан здоров'я спортсменів, так і на рівень їхньої спеціальної працездатності та відновні процеси. У цьому контексті порушення сну розглядаються як один із важливих факторів, що можуть обмежувати ефективність тренувальної діяльності. Таким чином, дослідження особливостей сну у спортсменів є одним із актуальних завдань сучасної спортивної науки.

Мета статті (постановка завдань) – оцінити тривалість, якість та поширеність порушень сну в українських веслувальників високої кваліфікації.

Методи дослідження. У межах дослідження було проведено анкетування спортсменів високої кваліфікації. У обстеженні брали участь 28 членів збірних команд України з веслування академічного та веслування на байдарках і каное (15 чоловіків і 13 жінок). Середній вік спортсменів чоловіків складав 32,7±4,7, жінок – 25,85±5,9 років, середній зріст – 191,3±5,4 см у чоловіків та 173,7±8,01 см у жінок, середня вага, 93,2±7,3 кг та 70,6±5,8 кг, відповідно.

Дослідження проведено відповідно до основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997). Усі учасники дослідження ознайомились з умовами дослідження та надали письмову згоду на свою участь.

Для досягнення поставленої мети було використано опитувальники скринінгу сну спортсменів та індексу гігієни сну, а також методи математичної статистики.

Сон оцінювався за допомогою опитувальника скринінгу сну спортсменів (англ. Athlete Sleep Screening Questionnaire, ASSQ), що є стандартизованим скринінговим опитувальником сну для спортсменів і спеціально розроблений для швидкого виявлення проблем зі сном [7]. Важливо зазначити, що ASSQ не встановлює діагноз, а лише визначає, чи необхідне подальше обстеження.

Опитувальник ASSQ складається з 16 питань, які спрямовані на вивчення різних аспектів сну та факторів, що на нього впливають. Зокрема, враховує тривалість нічного сну та кількість денних снів на тиждень, суб'єктивну оцінку якості сну та час, необхідний для засинання. Також досліджуються проблеми із засинанням, використання медикаментів для покращення сну, індивідуальні хронотипи (ранковий або вечірній), відчуття бадьорості після пробудження, бажані години засинання та пробудження. Окремі питання стосуються порушень сну та деного функціонування спортсменів під час подорожей, наявності хропіння та можливих епізодів апное. Додатково оцінюється кількість щоденного споживання кофеїновмісних продуктів та частота використання електронних пристроїв упродовж години перед сном.

Для оцінки труднощів зі сном враховуються 5 пунктів ASSQ. Це так звана шкала труднощів зі сном (англ. Sleep Difficulty Score, SDS), де показники оцінюються за шкалою Лайкерта (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінювання показників за шкалою труднощів зі сном (SDS)

Показники	Шкала оцінювання	Бали

Тривалість сну	>9 год	0
	8–9 год	1
	7–8 год	2
	6–7 год	3
	<5–6 год	4
Задоволеність сном	дуже задоволений	0
	задоволений	1
	ні задоволений(а), ні незадоволений(а)	2
	незадоволений	3
	дуже незадоволений	4
Латентність сну (час засинання)	<15 хв	0
	15–30 хв	1
	31–60 хв	2
	>60 хв	3
Порушення сну (пробудження)	жодного разу на тиждень	0
	1–2 рази/тиждень	1
	3–4 рази/тиждень	2
	5–7 разів/тиждень	3
Використання снодійних засобів	жодного разу на тиждень	0
	1–2 рази/тиждень	1
	3–4 рази/тиждень	2
	5–7 разів/тиждень	3

Сумарний бал за шкалою труднощів зі сном (SDS) розраховується шляхом додавання балів за всі п'ять пунктів, що дозволяє отримати загальний показник у діапазоні від 0 до 17 балів [7]. Відповідно до порогових значень, запропонованих авторами методики, учасники були розподілені за ступенем вираженості клінічних ознак проблем зі сном наступним чином:

- 0-4 бали – відсутність порушень;
- 5-7 балів – легкі порушення;
- 8-10 балів – помірні порушення;
- 11-17 балів – важкі порушення.

Дана шкала має високу діагностичну точність із чутливістю 0,81 та специфічністю 0,93 [4]. Хронотип визначається за сумою балів 7-10 пунктів, при цьому значення ≤ 4 балів відповідає вечірньому типу.

Додатково спортсмени заповнювали опитувальник індекс гігієни сну (Sleep Hygiene Index, SHI), який спрямований на виявлення поведінкових звичок, що можуть негативно впливати на якість сну. Він складається з 13 пунктів, сформульованих відповідно до критеріїв «недостатньої гігієни сну», визначених Міжнародною класифікацією розладів сну (International Classification of Sleep Disorders). Кожен пункт оцінюється за п'ятибальною шкалою від «ніколи» до «завжди», що дозволяє кількісно відобразити частоту певних звичок. Загальний бал може варіюватися від 0 до 52, де вищі значення вказують на гіршу гігієну сну [1]. Інтерпретація: ≤ 26 – гарна гігієна сну; 27-34 – задовільна; ≥ 35 – погана.

Для обробки отриманих результатів застосовували методи математичної статистики з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. За отриманими нами даними спортсмени, як чоловіки, так і жінки спали в середньому 7-8 годин, при цьому жоден з респондентів не був би повністю задоволений якістю свого сну. Відзначено, що мінімум один раз, а в більшості випадків 3-4 рази на тиждень спортсмени повідомляли про проблеми зі сном. Статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено. Проблеми із засинанням 1-2 рази на тиждень спостерігалися у 21 спортсмена (75%), 3-4 рази на тиждень – у 4 спортсменів (14,3%), що відповідає ключовому критерію безсоння і лише один спортсмен (3,6%) не мав жодних труднощів із засинанням. Час засинання у 9 спортсменів (32,1%) складав 15 хвилин і менше, у 16 атлетів (57,1%) – від 16 до 30 хвилин, тоді як у 3 осіб (10,7%) цей показник перевищував 30 хвилин, що відповідає одному з критеріїв безсоння [9].

Опитування також показало, що 19 спортсменів (67,9%) не застосовують снодійні препарати. Про епізодичний прийом таких засобів із частотою 1-2 рази на тиждень повідомили 5 спортсменів (17,9%), а 2 (7,1%) застосовували препарати майже щоденно (5-7 разів на тиждень).

Встановлено, що 6 спортсменів (22%) мають клінічні проблеми зі сном помірного (18%) або важкого (4%) ступеня. У 60% виявлені легкі порушення, і тільки у 18% спортсменів відсутні проблеми зі сном. Середній показник за шкалою SDS становив 6,19±2,33 (у чоловіків – 6,93±2,55, у жінок – 5,25±1,82), що свідчить загалом про наявність легких порушень сну у досліджуваній вибірці.

Виявлено, що серед опитаних спортсменів про наявність порушень сну під час подорожей, пов'язаних зі спортивною діяльністю повідомили 18 респондентів (64,3%) із них 12 чоловіків (42,9%) та 6 жінок (21,4%) і тільки 10 спортсменів (35,7%) зміни якості сну не спостерігали. Щодо впливу подорожей на функціонування вдень (загальне

самопочуття та рівень продуктивності), відзначили наявність негативних змін 23 спортсмени (82,1%), з них 14 чоловіків (50,0%) та 9 жінок (32,1%), тоді як 5 респондентів (17,9%) не відчували подібних порушень. Чоловіки були більш схильні як і до труднощів зі сном, а саме 12 (66,7%) чоловіків із 18 спортсменів, так і до зниження функціонування вдень – 14 (77,8%) осіб. Проте статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено.

Встановлено, що менше ніж 1 порцію кофеїну на день вживали 3 спортсмени (10,7%); 1-2 порції – 19 (67,9%); 3 порції – 5 (17,9%), тоді як 5 або більше порцій на день споживала лише 1 особа (3,6%). Більшість респондентів характеризуються помірним споживанням кофеїну (1-2 порції на добу).

За даними анкетування, хропіння під час сну зазначив лише один спортсмен, тоді як затримки дихання під час сну не були вказані жодним із респондентів.

Визначено, що більшість спортсменів (71%) використовують електронні пристрої кожного дня перед сном та 29% – 4-6 разів на тиждень. Тобто, абсолютно всі опитуванні спортсмени регулярно користувалися гаджетами у вечірній час, що може бути потенційним фактором ризику для якості сну.

Стосовно типу хронотипу було визначено, що лише один учасник (3,6%) мав вечірній хронотип, переважна більшість спортсменів (96,4%) продемонстрували ранковий тип. Середній показник типу хронотипу спортсменів 7,57±2,04 (чоловіки 8,20±1,66; жінки 6,85±2,34).

Розподіл кількості денних снів серед спортсменів обох статей був таким: 7,1% без денного сну; 25,0% – 1-2 денних сна на тиждень; 42,9% – 3-4 денних сна; 25,0% – 5-7 денних снів. Отримані дані свідчили, що понад 90% спортсменів спали вдень щонайменше один раз на тиждень, а в більшості випадків 3-4 рази (42,39%). Денний сон є поширеною практикою серед спортсменів і, ймовірно, відіграє важливу роль у відновленні функціонального стану організму. Проте важливо зауважити, що денний сон може також виконувати компенсаторну функцію у разі недостатньої тривалості або якості нічного сну.

Встановлено, що середнє значення індексу гігієни сну становило 14,29±4,85 балів (чоловіки – 14,07±5,48; жінки – 14,54±4,45), що вказує на збережений гарний рівень гігієни сну як у загальній вибірці, так і окремо у чоловіків та жінок.

Висновки. Виявлено, що у досліджуваних спортсменів середня тривалість нічного сну складала 7-8 годин, що відповідає загальноприйнятим рекомендаціям для атлетів, проте жоден із респондентів не був повністю задоволений якістю сну. Проблеми зі сном у спортсменів спостерігались в середньому 3-4 рази на тиждень. У 75% атлетів відмічалися проблеми із засинанням. Зниження загального самопочуття та функціонування вдень під час подорожей відмітили 82,1% респондентів, а порушення сну – 64,3% спортсменів. При цьому було відмічено тенденцію, що спортсмени-чоловіки частіше зазнавали труднощів зі сном та зниження денного функціонування під час подорожей. Виявлено, що всі спортсмени регулярно користуються електронними пристроями у вечірній час, що може бути потенційним фактором ризику, який впливає на якість сну, незважаючи на загалом гарний середній рівень гігієни сну.

Таким чином, можна зробити висновок, що незважаючи на задовільну загальну тривалість сну та збережений гарний рівень гігієни сну, у переважної більшості спортсменів виявлені легкі або помірні порушення сну, що в свою чергу підкреслює необхідність систематичного моніторингу якості сну та доцільності впровадження цілеспрямованих програм оптимізації сну, особливо за умов інтенсивних фізичних навантажень та частих подорожей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленням знань про особливості сну спортсменів високої кваліфікації різних видів спорту, а також з аналізом взаємозв'язку показників сну з тренувальними та змагальними навантаженнями. Також перспективним є дослідження ефективності програм оптимізації сну з метою підвищення працездатності спортсменів.

Література

1. Бойко Д.І., Шкодіна А.Д., Скрипніков А.М., Дельва М.Ю., Сонник Г. Т. Основи медицини сну та біоритмології (2-ге вид.). Магнолія 2006. 2024.

2. Осипенко Г.А., Вдовенко Н.В., Хмельницька Ю.К., Гусарова А.М., Россоха Г.В. Роль гормонів у метаболічній адаптації до фізичних навантажень. Olympicus, 2025. (3), 131-142. . https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.17

3. Россоха Г.В., Вдовенко Н.В., Гусарова А.М., Пшеничнова А.В. (2026). Гормональна реакція на різні види навантажень. 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, 2026. (1(200)), 197-202. . https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).36

4. Bender A.M., Lawson D., Werthner P., Samuels C.H. The clinical validation of the Athlete Sleep Screening Questionnaire: An instrument to identify athletes that need further sleep assessment. Sports Medicine - Open, 2018. 4(1), 23. https://doi.org/10.1186/s40798-018-0140-5

5. Grandner M.A., Athey A.B. (Eds.). Sleep and sport: Physical performance, mental performance, injury prevention, and competitive advantage for athletes, coaches, and trainers. Academic Press. 2024. https://doi.org/10.1016/C2019-0-04426-3

6. Junge A., van Rijn R.M., Stubbe J.H., Hauschild A. Sleeping beauty? A prospective study on the prevalence of sleep problems and their potential determinants in professional dancers. Sports Medicine - Open, 2024. 10(1), 131. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00798-2

7. Samuels C., James L., Lawson D., Meeuwisse W. The Athlete Sleep Screening Questionnaire: A new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. British Journal of Sports Medicine, 2016. 50(7), 418-422. https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094332

8. Tsukahara Y., Kodama S., Kikuchi S., Day C. Athlete Sleep Screening Questionnaire in Japanese: Adaptation and validation study. Journal of Sport Rehabilitation, 2024. 34(2), 94-101https://doi.org/10.1123/jsr.2023-0438

1.9. Vorster A.P.A., Erlacher D., Birrer D., Röthlin P. Sleep difficulties in Swiss elite athletes. Life, 2024. 14(6), 779. https://doi.org/10.3390/life14060779

References

2.Boiko, D. I., Shkodina, A. D., Skrypnikov, A. M., Delva, M. Yu., & Sonnyk, H. T. (2024). *Osnovy medytsyny snu ta bioritmologii* (2nd ed.) [Fundamentals of sleep medicine and biorhythmology]. Mahnoliia 2006.

3.Osypenko, H. A., Vdovenko, N. V., Khmelnytska, Yu. K., Husarova, A. M., & Rossokha, H. V. (2025). Rol hormoniv u metabolichnii adaptatsii do fizychnykh navantazhen [The role of hormones in metabolic adaptation to physical exercise]. *Olympicus*, (3), 131–142 https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.17 (in Ukrainian).

4.Rossokha, H. V., Vdovenko, N. V., Husarova, A. M., & Pshenychnova, A. V. (2026). Hormonalna reaktsiia na rizni vydy navantazhen [Hormonal response to different types of physical loads]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 1(200), 197–202. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).36 (in Ukrainian).

5.Bender, A.M., Lawson, D., Werthner, P., & Samuels, C.H. (2018). The clinical validation of the Athlete Sleep Screening Questionnaire: An instrument to identify athletes that need further sleep assessment. Sports Medicine - Open, 4(1), 23. https://doi.org/10.1186/s40798-018-0140-5

6.Grandner, M.A., & Athey, A.B. (Eds.). (2024). Sleep and sport: Physical performance, mental performance, injury prevention, and competitive advantage for athletes, coaches, and trainers. Academic Press. https://doi.org/10.1016/C2019-0-04426-3

7.Junge, A., van Rijn, R.M., Stubbe, J.H., & Hauschild, A. (2024). Sleeping beauty? A prospective study on the prevalence of sleep problems and their potential determinants in professional dancers. Sports Medicine - Open, 10(1), 131. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00798-2

8.Samuels, C., James, L., Lawson, D., & Meeuwisse, W. (2016). The Athlete Sleep Screening Questionnaire: A new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. British Journal of Sports Medicine, 50(7), 418–422. https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094332

9.Tsukahara, Y., Kodama, S., Kikuchi, S., & Day, C. (2024). Athlete Sleep Screening Questionnaire in Japanese: Adaptation and validation study. *Journal of Sport Rehabilitation, 34*(2), 94–101. https://doi.org/10.1123/jsr.2023-0438

10. Vorster, A.P.A., Erlacher, D., Birrer, D., & Röthlin, P. (2024). Sleep difficulties in Swiss elite athletes. Life, 14(6), 779. https://doi.org/10.3390/life14060779

Стаття надішла до редакції / Received 10.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 24.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).26

Давидюк В. В. ,
аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0001-6757-7192

ПІДХОДИ І ПРИНЦИПИ ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗЗСО

У старшому шкільному віці потреба в самоствердженні істотно посилюється у зв'язку зі становленням ідентичності, зростанням автономності та підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок і соціальних порівнянь. За відсутності педагогічного супроводу потреба у самоствердженні може реалізуватися через ризиковані поведінкові сценарії: демонстративність, агресивне домінування, порушення правил, ігнорування меж безпеки, а також інші деструктивні способи здобуття визнання. Такі практики нерідко підкріплюються груповим тиском і короткочасними соціальними винагородами (увага, популярність, відчуття переваги), але водночас руйнують внутрішні регулятори поведінки, посилюють тривожність і залежність від зовнішнього схвалення, провокують конфлікти та знижують здатність до самоконтролю.

Водночас фізкультурно-масова діяльність у ЗЗСО має значний потенціал для формування конструктивного почуття самоствердження, оскільки поєднує ситуації конкуренції й співпраці, вимоги до самоконтролю, дотримання правил та відповідальності.

У статті обґрунтовано підходи (діяльнісний, особистісно орієнтований, аксіологічний, соціально-психологічний) та принципи (психологічної безпеки й поваги до гідності, етичної конкуренції, суб'єктності та відповідальності, розвитку через посильний виклик, визнання та підтримки прогресу, партнерської взаємодії та співпраці, інклюзивності та рівних можливостей самореалізації) виховання почуття самоствердження старшокласників засобами фізкультурно-масової діяльності. Визначені підходи та принципи доцільно розглядати як методологічну та організаційно-педагогічну основу, що визначає логіку та психолого-педагогічні засади проєктування шкільних спортивних заходів та подій, характер взаємодії учасників і засоби педагогічного впливу.

Ключові слова: *підходи і принципи виховання, почуття самоствердження, старшокласники, фізкультурно-масова діяльність, заклади загальної середньої освіти, фізична культура.*