9. Casado A, González-Mohíno F, González-Ravé JM, Foster C. Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review. Int J Sports Physiol Perform. 2022 Jun 1;17(6):820-833. https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0435 .

10. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 36(4), 674-688. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61 .

Reference

1. Platonov V. M. Teoriia ta metodyka sportyvnoho trenuvannia:[Theory and methodology of sports training.] pidruchnyk. K.: Olimpiiska literatura, 2004. 808 s. Kyiv: Olympic Literature. 808 p. [in Ukraine].

2. Lyakh, Vladimir & Mikolajec, Kazimierz & Bujas, Przemysław & Litkowycz, Ryszard. (2014). Review of Platonov's "Sports Training Periodization. General Theory and its Practical Application" Kiev: Olympic Literature, 2013. Journal of human kinetics. 44. 259-63. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0131 .

3. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2006). Special strength training: A practical manual for coaches. Rome: Verkhoshansky SSTM. 297 p.

4. Bompa, Tudor & Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 424 p. https://doi.org/10.5040/9781718225435 .

5. DeWeese, B. H., Hornsby, G., Stone, M. H., & Stone, M. (2015). The training process: Planning for strength–power training in track and field. Sports Medicine. Volume 4, Issue 4, 2015, Pages 308-317/ https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003 .

6. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 520 p.

7. Issurin, V. B. (2016). Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: A review. Sports Medicine, 46, 329–338. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5.

8. Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206. https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000 .

9. Casado A, González-Mohíno F, González-Ravé JM, Foster C. Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review. Int J Sports Physiol Perform. 2022 Jun 1;17(6):820-833. https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0435 .

10. . Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 36(4), 674-688. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000121945.36635.61 .

Стаття надішла до редакції / Received 09.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).17

Кожокар М.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці
https://orcid.org/0000-0003-1658-3549

ВИКЛАДАЧ ЯК МОТИВАЦІЙНИЙ ЛІДЕР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ: РОЛЬ ПРОФЕСІЙНИХ ВЗАЄМИН, ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ПОДАЧІ У ЗАЛУЧЕННІ ДО ЗАНЯТЬ

У статті розглянуто проблему домінування контрольних, «застарілих» практик мотивації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти, що підтримують відвідування занять переважно через зовнішній тиск (оцінювання, нормативи, примусовість) і не враховують емоційні бар'єри частини студентів (сором, зніяковіння, страх осуду). Обґрунтовано, що альтернативою є посилення ролі викладача як мотиваційного лідера, здатного формувати психологічно безпечний навчальний клімат, підтримувати автономію та відчуття компетентності студентів, забезпечуючи «цікаву й емоційно позитивну подачу» як педагогічний інструмент залучення.

На основі аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел систематизовано ключові складові мотиваційного лідерства викладача: професійно-методична компетентність і багатофункціональність діяльності; партнерська суб'єкт-суб'єктна взаємодія; педагогічне управління емоційним компонентом заняття; мотиваційне забезпечення переходу до регулярної та самостійної рухової активності; осучаснення організації занять через інноваційні підходи; підтримувальні та лідерські практики, пов'язані із задоволеністю, мотивацією і самоефективністю студентів.

Зроблено висновок, що емоційно позитивна та методично продумана подача навчального матеріалу є не «враженням», а компонентом педагогічної стратегії, здатної зміщувати участь студентів від зовнішньої необхідності до внутрішньо прийнятої мотивації.

Отримані узагальнення можуть бути використані як теоретико-практичний орієнтир для удосконалення організації занять, оновлення методичних підходів і комунікативних практик викладача, формування психологічно безпечного освітнього середовища та підвищення залученості студентів до систематичної рухової активності у процесі фізичного виховання в ЗВО, посилення внутрішньої мотивації до занять і формування стійкішої готовності підтримувати рухову активність поза межами аудиторних занять.

Ключові слова: *фізичне виховання, заклад вищої освіти, викладач, мотиваційне лідерство, суб'єкт-суб'єктна взаємодія, емоційний клімат, залученість студентів.*

Kozhokar M.V. The instructor as a motivational leader in university students' physical education: the role of professional relationships, pedagogical mastery, and emotional delivery in class engagement

The article discusses the problem of the dominance of control-oriented, «outdated» motivational practices in the physical education of students in higher education institutions, which encourage class attendance mainly through external pressure (assessment, standards, coercion) and do not take into account the emotional barriers of some students (shame, embarrassment, fear of condemnation). It is argued that an alternative is to strengthen the role of the teacher as a motivational leader capable of creating a psychologically safe learning environment, supporting student autonomy and a sense of competence, and providing an «interesting and emotionally positive presentation» as a pedagogical tool for engagement.

Based on the analysis of domestic and foreign sources, the key components of motivational leadership of a teacher have been systematized: professional and methodological competence and multifunctionality of activities; partner subject-subject interaction; pedagogical management of the emotional component of the lesson; motivational support for the transition to regular and independent physical activity; modernization of lesson organization through innovative approaches; supportive and leadership practices related to student satisfaction, motivation, and self-efficacy.

It was concluded that the emotionally positive and methodically thought-out presentation of educational material is not an «impression» but a component of a pedagogical strategy capable of shifting student participation from external necessity to internally accepted motivation.

The generalizations obtained can be used as a theoretical and practical guideline for improving the organization of classes, updating methodological approaches and communicative practices of teachers, forming a psychologically safe educational environment, and increasing student involvement in systematic physical activity in the process of physical education in higher education institutions, strengthening internal motivation for classes and forming a more stable readiness to maintain physical activity outside the classroom.

Keywords: *physical education, higher education institution, teacher, motivational leadership, subject-subject interaction, emotional climate, student engagement.*

Постановка проблеми. У практиці фізичного виховання в закладах вищої освіти й досі поширені підходи, орієнтовані переважно на зовнішній контроль: акцент на обов'язковості відвідування, «санкціях» через оцінювання, контрольні нормативи або адміністративні повідомлення про відвідуваність. Така логіка підтримує участь студентів не через інтерес і внутрішню потребу в руховій активності, а через уникнення негативних наслідків. Переважання контролюючих впливів у процесі фізичного виховання (акцент на санкціях, оцінюванні та примусовому відвідуванні) зазвичай формує у студентів зовнішньо зумовлену мотивацію і супроводжується нижчим рівнем залученості. Натомість підтримка автономної мотивації через зацікавлення змістом занять, надання вибору та позитивний навчальний клімат асоціюється з вищою участю студентів і більш сприятливими результатами навчання.

Окремою проблемою є те, що контрольний формат занять часто не враховує емоційні бар'єри студентів. Для частини здобувачів вищої освіти виконання вправ у групі супроводжується страхом виглядати «неспортивно», соромом, зніяковінням або побоюванням осуду з боку одногрупників. Дослідження у сфері фізичного виховання показують, що переживання сорому/зніяковіння та негативний досвід під час занять можуть ставати чинниками зниження намірів бути фізично активним і загальної залученості студентів.

Водночас сучасні підходи підкреслюють потенціал викладача як мотиваційного лідера, який може формувати заняття так, щоб студенти приходили не «бо треба», а «бо хочеться»: через цікаву й емоційно позитивну подачу, підтримку автономії (можливість вибору, зрозуміле пояснення цілей), створення психологічно безпечного клімату та підтримку відчуття компетентності. Показано, що автономно-підтримувальне викладання пов'язане з кращим емоційним сприйняттям занять і може бути цілеспрямовано сформоване через педагогічні практики та професійний розвиток викладачів.

Отже, проблема полягає у розриві між домінуванням контрольних, «застарілих» практик мотивації та потребою в педагогічних стратегіях, які забезпечують внутрішню залученість студентів, підтримують їхню впевненість і зменшують страх соціального оцінювання на заняттях фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз вітчизняних праць показує, що ефективність занять із фізичного виховання значною мірою залежить від стилю взаємодії викладача зі студентами та «клімату» заняття. Так, Г. Грибан (2012) фіксує, що студентам найбільше імпонує демократичний тип управління, тоді як моделі взаємин на кшталт «страх покарання / недовіра» пов'язані з негативним ставленням і гіршим залученням до систематичних занять. Водночас Г. Грибан (2015) підкреслює, що важливим результатом фізичного виховання має бути формування ставлення та мотивації до рухової активності; серед типів взаємин домінують взаємини поваги, а студенти частіше обирають «товариський» формат і надають перевагу демократичному стилю.

Емоційний компонент заняття в українській літературі також розглядається як ключова умова залучення. І. Минжорина, В. Марчик, В. Андріанов (2011) зазначають, що орієнтація лише на атестацію/нормативи та формальні вимоги не підтримує стійкої мотивації: якщо викладач не створює позитивного емоційного стану, навчання вправам часто набуває формального характеру; окремо наголошено, що проблема розвитку емоційного інтелекту у процесі занять із фізичного виховання вивчена недостатньо. У близькому фокусі В. Москальов, М. Русанов, М. Левченко (2016) розглядають мотивацію як базовий механізм залучення студентів до регулярних тренувань і самостійних занять, підкреслюючи потребу підтримувати інтерес та позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури.

Додатково, у тезах А. Є. Харахайчук (2021) інноваційні підходи в організації занять трактуються як засіб підвищення мотивації й подолання формалізму/застарілих практик.

Зарубіжні дослідження уточнюють механізми «викладач як мотиваційний лідер». Cruz Angelita Bautista & Hyun-Duck Kim (2023) показують позитивний зв'язок між трансформаційним лідерством викладача та задоволеністю студентів заняттями; окремо відзначено відмінності у відчутті цікавості/насолоди та сприйнятті покращення здоров'я і фізичної форми залежно від того, як студенти оцінюють лідерські поведінки викладача. Wenquan Su & Qiang Liu (2025) демонструють, що підтримка викладача пов'язана з участю студентів у спорті не лише прямо, а й через послідовний ланцюг: мотивація до навчання фізичного виховання переходить у самоефективність

Мета статті – теоретично узагальнити та проаналізувати наукові підходи до ролі викладача фізичного виховання як мотиваційного лідера і визначити педагогічні чинники (стиль викладання та емоційний клімат занять), що підвищують залученість студентів до занять фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У системі фізичного виховання закладів вищої освіти, де дисципліна охоплює студентів різних спеціальностей і різного рівня фізичної підготовленості, результативність занять визначається не лише змістом вправ і виконанням нормативів, а й тим, як саме організовано педагогічну взаємодію та який навчальний клімат створює викладач. Для кафедри фізичного виховання, яка забезпечує навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів університету, практично значущим стає завдання формувати в молоді сталі орієнтації на здоровий спосіб життя та культуру рухової активності, а не підтримувати участь винятково через формальні вимоги.

Наукові джерела засвідчують, що діяльність викладача фізичного виховання є багатофункціональною й виходить далеко за межі «проведення заняття». Зокрема, у праці Г. Грибана підкреслено, що викладач фізичного виховання реалізує сукупність педагогічних функцій (зокрема навчальну, виховну, організаційну, комунікативну, контрольну), а їх поєднання відображається у професійній майстерності та стилі педагогічного впливу [1, с. 55]. Важливо, що в межах методичної системи фізичного виховання акцент робиться на формуванні у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я та до процесу фізичного удосконалення як довготривалої особистісної практики, а не як разової «залікової» активності [1, с. 55].

Окремий доказовий блок стосується того, що саме характер професійних відносин «викладач-студент» виступає детермінантою прийняття студентами цінностей фізичної культури. У дослідженні Г. Грибана наголошено на пріоритетності суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де викладач виступає не лише організатором, а й партнером освітнього процесу, який через комунікацію, організацію, мотивацію та педагогічну підтримку впливає на ставлення молоді до занять [2, с. 15, 17]. Показово, що в опитуванні студентів, наведеному автором, домінують взаємини поваги між викладачем і студентами (72,5%), а серед бажаних форматів взаємодії студенти частіше обирають товариські (59,6%) і дружні (30,9%) взаємини, що фактично вказує на запит на психологічно комфортний стиль спілкування та партнерську модель взаємодії [2, с. 17].

У вітчизняній практиці нерідко простежується ситуація, коли відвідування занять із фізичного виховання підтримується насамперед не внутрішнім інтересом, а зовнішніми вимогами, що підсилює ризик формального ставлення до дисципліни. У дослідженні І. Минжоріної, В. Марчика та В. Андріанова найвагомішою причиною участі студентів у заняттях виявилася орієнтація на проходження атестації (68,1%). Натомість інші мотиваційні підстави мають значно меншу частку: прагнення до фізичного розвитку (11,4%) і акцент на розвитку емоційно-інтелектуальної сфери (12,4%), а також мотиви, пов'язані зі спортивними досягненнями (4,2%), змагальністю (2,6%) і наслідуванням/ бажанням бути схожими (1,5%). [3, с.2]. Це означає, що в масовій університетській аудиторії участь у заняттях нерідко підтримується насамперед логікою контролю й атестації, а не внутрішньою потребою та інтересом.

У контексті нашої проблематики принциповим є висновок цих авторів про те, що емоційний компонент заняття слід розглядати як педагогічну умову якості навчання фізичним вправам. У роботі підкреслено, що ефективність значною мірою залежить від того, чи вміє викладач створювати потрібний емоційний стан: якщо цього немає, освітній процес схильний набувати формального характеру [3, с.2]. Отже, «цікава подача» і «емоційність» у науковому сенсі – не декоративний елемент, а механізм, що підвищує змістовність участі, підтримує інтерес і сприяє позитивному сприйняттю занять.

Логіка залучення студентів до регулярної рухової активності виводить проблему за межі лише обов'язкового заняття: важливо, чи формуються передумови для позанавчальної активності (секції, самостійні тренування). В. Москальов, М. Русанов і М. Левченко розглядають мотивацію як один із ключових засобів залучення студентів до регулярних занять у спортивних секціях та до індивідуальних форм рухової активності, акцентуючи необхідність підтримувати інтерес студентів до фізичної культури та позитивне ставлення до занять [4, с. 297, 299]. У прикладному вимірі це означає: якщо заняття організоване так, що студент переживає його як ціннісно значуще й посильне, зростає ймовірність переходу від епізодичної участі до систематичних практик.

Окремо вітчизняні автори вказують на потребу осучаснення занять як засобу подолання формалізму і підсилення мотивації. У тезах А. Харахайчук інноваційні технології у викладанні фізичного виховання прямо трактуються як засіб підвищення мотивації студентів, а також як відповідь на застарілі організаційні підходи, що не забезпечують достатнього інтересу до занять [5, с. 54]. Отже, «цікава подача» може бути забезпечена не лише харизмою викладача, а й методично – через варіативність змісту, сучасні форми організації та відповідні педагогічні інструменти [5, с. 54].

Зарубіжні дослідження доповнюють ці положення моделями, що операціоналізують роль викладача як лідера освітнього середовища. У роботі Cruz Angelita Bautista & Hyun-Duck Kim встановлено зв'язок між трансформаційним лідерством викладачів фізичного виховання та задоволеністю студентів заняттями (на матеріалі університетських занять, зокрема в онлайн-форматі) [6, с.1]. Це підсилює тезу: стиль педагогічної взаємодії та лідерські практики

викладача можуть бути пов'язані з тим, як студент оцінює заняття – як формальність або як привабливу й корисну активність.

У свою чергу, Wenquan Su & Qiang Liu показують, що підтримка викладача пов'язана з участю студентів у спорті не лише безпосередньо, а й через психологічні механізми: мотивацію навчання фізичного виховання та самоефективність (ланцюгова медіація) [7, с. 1]. Практичний сенс цього висновку полягає в тому, що педагогічна підтримка й якісна комунікація (зрозумілі цілі, позитивний зворотний зв'язок, адекватна складність завдань) формують відчуття «я можу» (самоефективність), яка є одним із ключових чинників тривалої участі [7, с. 1].

Таким чином, на підставі проаналізованих джерел «викладач як мотиваційний лідер» у фізичному вихованні студентів ЗВО доцільно розуміти як поєднання: (1) професійно-методичної компетентності та багатофункціональності педагогічної діяльності [1, с. 55]; (2) партнерської суб'єкт-суб'єктної взаємодії та переваги взаємин поваги/довіри як значущого запиту студентів [2, с. 15, 17]; (3) педагогічного управління емоційним компонентом заняття як умовою змістовності та неформальності навчання вправам [3, с. 2]; (4) мотиваційного забезпечення переходу до регулярної та самостійної рухової активності [4, с. 297, 299]; (5) осучаснення організації занять через інноваційні підходи як механізму підвищення мотивації [5, с. 54]; (6) лідерських і підтримувальних практик викладача, що пов'язуються із задоволеністю, мотивацією та самоефективністю студентів [6, с. 1; 7, с. 1]. У сукупності це створює науково обґрунтовані підстави розглядати «цікаву й емоційно позитивну подачу» не як суб'єктивне враження, а як компонент педагогічної стратегії, що здатна змістити відвідування занять від зовнішньої необхідності до внутрішньо прийнятої участі [2, с. 15, 17; 3, с. 2; 4, с. 297, 299; 5, с. 54].

Висновки. У статті показано, що домінування «контрольних» практик у фізичному вихованні ЗВО (орієнтація на нормативи, перевірки та формальну атестацію) часто підтримує відвідування занять переважно через зовнішні стимули й не формує стійкої внутрішньої зацікавленості студентів. На цьому тлі ключовою фігурою стає викладач як мотиваційний лідер: саме якість професійних взаємин, демократичний стиль спілкування, партнерська суб'єкт-суб'єктна взаємодія та створення психологічно безпечного емоційного клімату визначають рівень залученості й готовність студентів бути активними. Узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел підкреслює, що емоційно позитивна та методично продумана подача не є «додатком», а працює як педагогічний інструмент, який підтримує інтерес, задоволеність заняттями та підсилює самоефективність. Відповідно, перехід від формалізму до сучасніших форматів організації занять і цілеспрямований розвиток мотиваційних практик викладача створюють умови, за яких участь студентів може зміщуватися від зовнішньої необхідності до внутрішньо прийнятої мотивації та більш тривалої регулярної рухової активності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з уточненням у національному контексті механізмів, через які стиль взаємодії викладача та «цікава/емоційна подача» підсилюють добровільну залученість студентів у фізичному вихованні. Важливим є також розроблення зрозумілих педагогічних критеріїв і поведінкових індикаторів мотиваційного лідерства, з урахуванням вимог психологічно безпечного середовища та ефективності сучасних форматів і інструментів у масових навчальних групах.

Література

1.Грибан Г.П. Діяльність викладача під час упровадження методичної системи фізичного виховання студентів. Наукові праці ДонНТУ, серія: педагогіка, психологія і соціологія. №12. 2012. С. 54-60.

2.Грибан Г. Професійні відносини викладача фізичного виховання зі студентами під час формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук.пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 15-20.

3.Минжорина І.Л., Марчик В.І., Андріанов В.Є. Шляхи реалізації емоцій та інтелекту студентів при навчанні фізичним вправам. Педагогіка вищої та середньої освіти. Випуск 33. 2011. С. 446-451. https://doi.org/10.31812/educdim.v33i0.1988

4.Москальов В.В., Русанов М.В., Левченко М.О. Мотивація як один із засобів залучення студентів ХДУХТ до регулярних тренувань у спортивних секціях та індивідуальних занять фізичною культурою. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг. 2016. Вип. 2(24). С. 297-308.

5.Харахайчук А.Є. Використання інноваційних технологій у викладанні фізичного виховання як засіб підвищення мотивації студентів. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти: матеріали ІІ Всеукраїнської інтернет-конференції (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 16 квітня 2021 року) / [редактор-упорядник: Т. І. Кудряшова] – Кременчук: Методичний кабінет, 2021. С. 53-58.

6.Cruz Angelita Bautista & Hyun-Duck Kim. Transformational leadership of physical education instructors and university students' satisfaction with online classes. Frontiers in Psychology. Front. Psychol., 12 October 2023. Sec. Educational Psychology. Volume 14. 2023. Pp. 1-9. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1259218/full (дата звернення: 12.01.2026 р.) https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259218

7.Wenquan Su & Qiang Liu. The impact of physical education teacher support on sport participation among college students: the chain mediating effects of physical education learning motivation and self-efficacy. Front. Psychol., 02 June 2025. Sec. Sport Psychology. Volume 16. 2025. Pp. 1-11. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1592753/full (дата звернення: 12.01.2026 р.) https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1592753

References

1. Hryban H.P. (2012). Diialnist vykladacha pid chas uprovadzhennia metodychnoi systemy fizychnoho vykhovannia studentiv. [Teacher's activities during the implementation of the methodological system of physical education for students] Naukovi pratsi DonNTU, seriia: pedahohika, psykholohiia i sotsiolohiia. №12. S. 54-60. [in Ukrainian]
2. Hryban H. (2015). Profesiini vidnosyny vykladacha fizychnoho vykhovannia zi studentamy pid chas formuvannia fizkulturno-ozdorovchykh kompetentnostei. [Professional relations between physical education teachers and students during the formation of physical education and health competencies] Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk.pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskyi. Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. № 3 (31). S. 15-20. [in Ukrainian]
3. Mynzhoryna I.L., Marchyk V.I., Andrianov V.Ie. (2011). Shliakhy realizatsii emotsii ta intelektu studentiv pry navchanni fizychnym vpravam. [Ways to express students' emotions and intellect when teaching physical exercises] Pedahohika vyshchoi ta serednoi osvity. Vypusk 33. S. 446-451. [in Ukrainian] https://doi.org/10.31812/educdim.v33i0.1988
4. Moskalov V.V., Rusanov M.V., Levchenko M.O. (2016) Motyvatsiia yak odyn iz zasobiv zaluchennia studentiv KhDUKhT do rehuliarnykh trenuvan u sportyvnykh sektsiiakh ta indyvidualnykh zaniat fizychnoiu kulturoiu. [Motivation as a means of encouraging students at Kharkiv State University of Food Technology and Trade to participate regularly in sports clubs and individual physical education classes] Ekonomichna stratehiia i perspektyvy rozvytku sfery torhivli ta posluh. Vyp. 2(24). S. 297-308. [in Ukrainian]
5. Kharakhaichuk A.Ie. (2021). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u vykladanni fizychnoho vykhovannia yak zasib pidvyshchennia motyvatsii studentiv (tezy u zbirnyku). [The use of innovative technologies in physical education teaching as a means of increasing student motivation] Aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu v zakladakh osvity: materialy II Vseukrainskoi internet-konferentsii (Kremenchutskyi pedahohichnyi koledzh imeni A. S. Makarenka, 16 kvitnia 2021 roku) / [redaktor-uporiadnyk: T. I. Kudriashova] – Kremenchuk: Metodychnyi kabinet. S. 53-58. [in Ukrainian]
6. Cruz Angelita Bautista & Hyun-Duck Kim (2023). Transformational leadership of physical education instructors and university students satisfaction with online classes. Frontiers in Psychology. Front. Psychol., 12 October. Sec. Educational Psychology. Volume 14. Pp. 1-9. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1259218/full (accessed: January 12, 2026) [in South Korea] https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1259218
7. Wenquan Su & Qiang Liu. (2025). The impact of physical education teacher support on sport participation among college students: the chain mediating effects of physical education learning motivation and self-efficacy. Front. Psychol., 02 June 2025. Sec. Sport Psychology. Volume 16. Pp. 1-11. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1592753/full (accessed: January 12, 2026) [in China] https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1592753

Стаття надійшла до редакції / Received 22.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).18

Маленюк Т.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0003-2966-1382
Панченко Г.І.
кандидат педагогічних наук, старший викладач,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0003-2024-2202

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОК ЗАСОБАМИ ШЕЙПІНГУ

У статті розглянуто питання покращення психічного стану легкоатлеток засобами шейпінгу. ***Мета дослідження –*** *проаналізувати вплив розробленої програми тренувань з шейпінгу на емоційно-вольову сферу легкоатлеток 15 років. Методи дослідження: аналіз літературних джерел; психологічні методи (методика «Шкала колірного діапазону настроїв А.М. Лутошкіна», методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, методика дослідження вольової саморегуляції А.В. Звєрькова, Є.В. Ейдмана, тест визначення тривожності Ч. Спилберга та Дж. Тейлора); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Результати. Розроблено програму тренувань з шейпінгу для юних легкоатлеток. Програма включала 12 комплексів, кожний з яких містив 12-15 вправ. Кожний комплекс складався з розминки, вправ аеробного та силового спрямування, оздоровчої гімнастики, вправ на гнучкість та відновлення працездатності. Висновки. Виявлено, що у легкоатлеток відбувається поліпшення настрою; достовірно ($P<0,05$) збільшується інтегральний показник самооцінки емоційного стану на 19,97% ($t=2,04$), індекс загальної вольової саморегуляції – на 19,59% ($t=2,48$), індекс самовладання – на 44,44% ($t=2,88$), індекс наполегливості – на 19,59% ($t=2,54$); достовірно знижуються показники особистісної тривожності на 9,47% ($t=3,26$) та ситуативної – на 12,39% ($t=3,65$).*

Ключові слова: *легка атлетика, шейпінг, програма тренувань, емоційно-вольова сфера, психологічні показники.*