

участю / 3. Шарлович, М. Тріпак, О. Палилюлько, М. Волощук. Кам'янець-Подільський, 2025. 275 с.

2. Бурдейний А. В. Програма медико-психологічної реабілітації тривожних і депресивних постковідних порушень в умовах дистанційної взаємодії. Харків : ХНМУ, 2024. 15 с.

3. Медико-психологічна реабілітація та соціальна адаптація учасників бойових дій і вимушених переселенців в Україні: проблеми та перспективи / за ред. А. М. Панфілова. Київ, 2024. 91 с.

4. Психологічна реабілітація ветеранів збройних сил України, які брали участь у збройному конфлікті. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/43.pdf> (дата звернення: 20.10.25).

5. Сучасні інформаційні технології в праві та психології. Матеріали круглого столу_ СІТ в праві та психології. URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/dd67b7d2-ada9-45e2-b8d0-04db7b98ee85> (дата звернення: 24.10.25).

6. Західноукраїнський національний університет. Кафедра психології та соціальної роботи. URL: <http://psr.wunu.edu.ua/pro-kafedru> (дата звернення: 30.09. 2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-67>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КОНТЕКСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Сундукова І. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін

Центральноукраїнський державний університет

імені Володимира Винниченка

м. Кропивницький, Україна

На сьогоднішній день фізична культура і спорт відіграють провідну роль у вихованні сучасного підростаючого покоління. Будучи невід'ємною частиною всебічного розвитку школяра, фізична культура загалом, і спорт зокрема здатні робити вагомий внесок у виховання учнів. Фізична культура виступає як педагогічна система, що виховує у людини потребу в русі, організованість, відповідальність за власне здоров'я. Натомість регулярні заняття спортом сприяють не лише

фізичному вдосконаленню, а й підвищенню самооцінки, позитивному сприйняттю власного тіла.

Особливістю уроків фізичної культури є те, що в процесі їх проведення в учнів формуються та вдосконалюються рухові вміння та навички, розвивається сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість тощо [8]. В результаті занять фізичною культурою та спортом в учнів розвивається позитивне ставлення до свого здоров'я, з'являється стійкий інтерес і звичка до систематичного виконання фізичних вправ, у процесі опанування фізичних навантажень зароджуються морально-вольові якості, а саме сміливість, наполегливість, дисциплінованість, взаємодопомога тощо.

Мотивація особистості визначається, як сукупність факторів, підтримуючих, направляючих та визначаючих певний тип поведінки [9]. Деякі вчені розглядають мотивацію як процес психічної регуляції конкретної діяльності [4]. Також мотивація визначається, як шлях дії мотиву або механізм, що визначає виникнення, напрямок та способи здійснення конкретних форм діяльності [7].

Мотиваційна сфера особистості складається з внутрішніх спонукань, що визначає активність людини у досягненні певних цілей. При розгляді індивідуальних особливостей мотивації виділяють стилі мотивації: імпульсивний і керований (рефлексивно-вольовий) стилі діяльності, які відображають особливості формування мотиву. При імпульсивному стилі ситуативні тенденції реалізуються при мінімальному обмірковуванні, а при рефлексивно-вольовому – проявляється розгорнутий аналіз можливих способів досягнення мети [9].

У сфері фізичної культури «мотивація» проявляється як прагнення особистості до розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, досягнення спортивних результатів або соціального визнання [2].

Фізична культура є одним із предметів у шкільній програмі, в рамках якого вивчаються розвиток людини, набуваються рухові навички та закладаються основи здоров'я на все подальше життя особистості. Зазвичай «здоров'я» розглядається як багатоаспектне і багатокомпонентне явище і розкривається як особистісна цінність – належне, необхідне й таке, що забезпечує повноцінну життєдіяльність суб'єкта. Значущість здоров'я для особистості обумовлює трансформацію соціальної (об'єктивної) цінності в особистісну (суб'єктивну). Це відбувається через формування в особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я.

У дослідженні В.В. Волошиної зазначено, що ціннісне ставлення особистості виникає тоді, коли вона включена у певний вид діяльності. Ціннісне ставлення та цінності існують у свідомості особистості, саме тому ставлення розкриває внутрішній світ індивіда, ключовими

складовими якого є 61 стійкі смисли та особистісні цінності [3]. Так, саме зміст навчального матеріалу, виховний вплив учителів, якість стосунків учнів зі своїми однолітками та із самими собою сприяють наданню соціальній цінності здоров'я особистісного сенсу. На різних уроках ціннісне ставлення до здоров'я формується в залежності від специфіки засобів тієї чи іншої дисципліни [5].

Загалом, у програмах з фізичного виховання школярів зазначається, що шкільний урок фізичної культури покликаний:

- Розвивати та вдосконалювати м'язову силу та гнучкість, здатність адаптуватися до сучасних умов життя та бути стійкими до стресів.

- Виховувати витривалість та загартовувати характер.

- Виконувати освітню функцію, пов'язану з вивченням історії фізичної культури та спорту, їх значенням у житті особистості.

- Здійснювати загальнокультурну функцію, яка передбачає використання вільного часу учнів корисними заняттями, у яких відбувається адаптація у суспільстві [6].

Мотиви що спонукають учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом є: навчально-пізнавальні; процесуальні (подобається займатися улюбленим спортом); мотив фізичного вдосконалення; соціально-значущі мотиви; мотив спортивних досягнень; ігровий мотив; мотив суперництва (прагнення виділитися, самоствердитися в очах однолітків і товаришів, домогтися авторитету) тощо.

Провідним показником мотивації як спонукання до діяльності є потреба, що визначається, як відносно стійкий психічний стан особистості, що характеризується потягом до речей та явищ, що переживаються як необхідна умова існування особистості [4]. Цей стан виникає у зв'язку з відображенням у психіці людини протиріччя або невідповідності між необхідністю чогось істотно важливого для її життєдіяльності та відсутністю цього, між фактичним та необхідним станом людини.

Сама по собі потреба не може визначити конкретну спрямованість діяльності особистості. Потреби об'єктивні, тобто, виникають, існують, проявляються незалежно від свідомості людей. Однак за певних умов вони відображаються та усвідомлюються людьми в процесі певної діяльності. На основі цього формується ціннісне відношення особистості до дійсності, яке виступає насамперед як оцінка певних об'єктів з точки зору їхньої значущості та важливості. Оцінка об'єкта – позитивна має велике значення для мотивації діяльності, оскільки саме те, що особливо значимо для людини, виступає в кінцевому рахунку як

мотиви і цілі її діяльності та визначає справжнє покликання особистості [2].

Із фізкультурно-спортивною діяльністю пов'язаний комплекс різноманітних мотивів учнів підліткового віку. До них, як правило, належать такі:

- мотив фізичного вдосконалення;
- мотив дружньої солідарності (через бажання бути разом зі своїми однолітками та товаришами, які беруть участь у змаганнях, спілкуванні з ними);
- мотив суперництва (прагнення виділитися, самоствердитися в очах однолітків і товаришів, домогтися авторитету, підняти свій авторитет);
- мотив наслідування (тим, хто має успіхи у фізкультурно-спортивній діяльності);
- мотив спортивних досягнень (прагнення домогтися значних результатів).
- процесуальний мотив (цікавість не до результатів, а до процесу);
- ігровий мотив;
- мотив комфорту (заняття фізичною культурою та спортом у сприятливих умовах) [1; 7].

Мотиви відвідування учнів уроків фізичної культури впливають на загальну активність учнів, що в своє чергу впливає на інтерес.

У структурі інтересу учнів до занять фізичною культурою і спортом і можна виділити три взаємопов'язаних компоненти, наявність та ступінь прояву кожного з яких одночасно є критерієм сформованості в особистості інтересу до занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Перший компонент – *емоційний* визначає наявність та ступінь прояву позитивних почуттів (емоцій) по відношенню до фізкультурно-спортивної діяльності при заняттях фізичною культурою та спортом (в шкільних та позашкільних секціях у вільний час).

Другий компонент – *когнітивний* визначає наявність та характер знань учнів про фізкультурно-спортивну діяльність, прагнення до їх отримання, розширення та поглиблення.

Третій компонент – *поведінковий*, що характеризує типи, зразки, моделі реальної поведінки учнів – ступінь участі (активна, пасивна, повна неучасть) у фізкультурно-спортивній діяльності, характер та обсяг використовуваних ними засобів, форм і методів, а також обсяг сформованих умінь та навичок цієї діяльності. Даний компонент визначає наявність в учня широкого кола умінь і навичок, що

дозволяють йому дбати про збереження та зміцнення свого здоров'я засобами фізичної культури та спорту. Таким чином, значення занять фізичною культурою для кожного учня, його особистісні прагнення взаємопов'язані зі змістом занять спортом та фізичною культурою загалом [2; 4].

З викладеного вище можна констатувати, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом здатні не лише удосконалювати фізичні якості особистості учня, а й формувати в них такі психологічні якості як: впевненість у собі, прагнення до досягнення успіху, психологічна стійкість, високий рівень психічного та фізичного здоров'я. Підвищення мотивації можливе через інтеграцію освітніх, виховних і соціально-культурних впливів, спрямованих на розвиток культури здоров'я кожного учасника освітнього процесу.

Література

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Умань, 2004. 250 с.
2. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
3. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 391 с.
4. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
5. Сундукова І. В. Формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я засобами фізичної культури : дис. канд. психол. наук : 19.00.07, Київ, 2018. 293 с.
6. Круцевич Т. Ю., Іщенко О. С., Імас Т. В. Мотивація учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 68–72.
7. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Дніпро. 2012. 20 с.
8. Шмаргун В. М. Психолого-педагогічна корекція затримки психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку (на основі занять фізичними вправами в умовах загальноосвітньої школи) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» ; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 18 с.

9. Gretskey O., Mytskan B. Influence of motivation training on level of young swimmers fisical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons. *Scentific Reviev of Physycal Culture*. 2013. Vol. № 3, Issue 4. P. 286–289.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-68>

АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ РОЗЛАДІВ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ У ДІТЕЙ

Умерова Н. А.

здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

ОП Психологія. Клінічна психологія

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

м. Запоріжжя, Україна

Розлади аутичного спектру (РАС) – це група нейророзвиткових порушень, визначених DSM-5, які характеризуються стійкими труднощами у соціальній комунікації та наявністю обмежених, повторюваних поведінкових патернів і сенсорних особливостей.

Попри формальне внесення до міжнародної класифікації хвороб, аутизм сьогодні дедалі частіше розглядається наукою не як патологія, а як нейровідмінність, або один із варіантів нейрорізноманіття. Це особливий спосіб сприйняття, мислення та взаємодії зі світом, який не має типового сценарію «перебігу хвороби». Рівень інтелекту при аутизмі може істотно відрізнятися – від виражених когнітивних труднощів до видатних здібностей у певних сферах, що підкреслює унікальність кожної людини з РАС. Для фахівців критично важливим є розуміння особливостей комунікації та побудова контакту на основі прийняття та поваги до індивідуальності. [1; 2].

Актуальність проблеми зумовлена тим, що, попри значні успіхи в діагностиці, питання багатofакторної етіології РАС досі потребує системного підходу. Метою роботи є аналіз сучасних парадигм цієї етіології, а саме – дослідження ролі генетичної архітектури, факторів середовища та епігенетичних механізмів.

Генетичні фактори відіграють надзвичайно важливу роль, про що свідчить висока спадковість РАС, яка сягає до 90% у монозиготних близнюків. Сучасне секвенування нового покоління (NGS) виявило два