

Техніко-тактична підготовка має свої відмінності. Оскільки у пляжному волейболі лише двоє гравців, важливо, щоб кожен володів усіма технічними елементами. Тактична взаємодія побудована на постійному обміні інформацією між партнерами, що вимагає швидкого прийняття рішень та гнучкості у зміні стратегії. У класичному волейболі функції чітко розподілені між позиціями.

Психологічні аспекти у пляжному волейболі, успіх команди залежить від емоційного зв'язку між партнерами, взаємної підтримки та довіри. У класичному ж форматі більш важливою є злагоджена колективна взаємодія між усіма шістьма гравцями [2].

Існують особливості й відмінності тренувального процесу. Підготовка волейболістів у залі проводиться протягом усього року, з чітким розподілом етапів – підготовчого, змагального та перехідного. Тренування пляжних волейболістів частіше мають сезонний характер, із виїзними літніми зборами на відкритих майданчиках та зимовими заняттями у критих піщаних манежах. Це потребує адаптації планів тренувань до погодних та кліматичних умов [3; 4]. Загалом, тренувальний процес у пляжному волейболі характеризується універсальністю, високими вимогами до фізичної готовності та комунікації в парі. У класичному волейболі підготовка має більш спеціалізований характер із чітким поділом ролей.

Висновки. Проведене дослідження засвідчує, що, незважаючи на спільне технічне підґрунтя, підхід до тренувального процесу у класичному та пляжному волейболі суттєво відрізняється. Пляжний волейбол потребує від спортсменів більшої витривалості, гнучкості й універсальності дій, тоді як класичний робить акцент на спеціалізації та командній взаємодії. Проведені результати аналізу можуть бути корисними для оптимізації навчально-тренувальних програм у системі фізичного виховання студентів та спортивних секцій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алієв С. С. Методика тренування волейболістів. К.: Освіта, 2018. 156 с.
2. Кравчук О. М. Підготовка спортсменів у пляжному волейболі. Львів: Спортпрес, 2020. 142 с.
3. Матеріали Федерації волейболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fvu.in.ua/> (дата звернення: 03.11.2025).
4. Офіційні правила пляжного волейболу FIVB. – Lausanne: FIVB, 2022. 98 с.

*Лясога Злата
Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій*

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови, високі навчальні навантаження, інтенсивні інформаційні потоки та наслідки воєнного стану в Україні істотно впливають на психоемоційний стан студентської молоді. Це призводить до зростання рівня тривожності, втоми, апатії, а у значної частини студентів – до проявів емоційного вигорання.

Емоційне вигорання – це деструктивний психофізіологічний стан, який негативно позначається на навчальній мотивації, когнітивних процесах, міжособистісних стосунках і загальному рівні здоров'я молоді [1; 4; 5].

За даними сучасних досліджень (Андрєєва, Бишевець, Плешакова, 2023; Морочило, Середа, 2020; Хижняк, 2023), рівень емоційного виснаження серед студентів має тенденцію до зростання, що потребує пошуку ефективних профілактичних засобів. Одним із найрезультативніших напрямів профілактики є систематичне застосування засобів фізичного виховання, які сприяють підвищенню стресостійкості, покращенню психоемоційного самопочуття та формуванню позитивного ставлення до навчальної діяльності.

Мета статті – визначити ефективні засоби фізичного виховання для профілактики емоційного вигорання студентської молоді.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури.

Проблема емоційного вигорання розглядається сучасними науковцями як соціально-психологічний феномен, що виникає внаслідок хронічного стресу. Термін «емоційне вигорання» (англ. burnout) уперше введено Г. Фрейденбергером (1974) для опису стану емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень [4].

У студентської молоді цей синдром проявляється через втрату інтересу до навчання, дратівливість, порушення сну, соматичні скарги (втома, головний біль, зниження імунітету). Відсутність ефективних способів саморегуляції сприяє посиленню цього стану. Тому важливо впроваджувати превентивні засоби, які активізують як фізичні, так і психологічні ресурси організму.

Дослідження науковців вказують на вплив різних видів фізичної активності на психоемоційний стан людини. Зокрема, вчені зазначають, що помірні фізичні навантаження позитивно впливають на центральну нервову систему, гормональний баланс і емоційну сферу людини. Фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, які знижують рівень стресу, тривожності, покращують настрій і працездатність. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють формуванню стійкості до емоційних перевантажень, розвитку самоконтролю, підвищують адаптаційні можливості організму [1; 3].

Аналіз науково-методичної літератури дозволи визначити основні засоби фізичного виховання, які фахівці рекомендують використовувати для профілактики емоційного вигорання студентської молоді. Зокрема, ефективними засобами профілактики емоційного вигорання є:

фізичні вправи аеробного характеру. Регулярні заняття бігом, плаванням, їздою на велосипеді, спортивними іграми сприяють активації ендорфінової системи, нормалізації діяльності нервової системи та поліпшенню психоемоційного стану. Аеробні навантаження

знижують рівень тривожності, депресивних проявів і підвищують адаптаційний потенціал організму;

дихальні вправи та методи релаксації. Практика дихальних технік (наприклад, діафрагмальне дихання, пранаяма, методика Стрельникової) позитивно впливає на діяльність вегетативної нервової системи, нормалізує серцевий ритм і сприяє зняттю психічного напруження. Поєднання дихальних вправ із розтягуванням або йоготерапією підвищує ефективність профілактичного впливу;

йога, пілатес та інші види оздоровчої гімнастики. Йога-комплекси поєднують фізичні, дихальні та медитативні компоненти, що сприяє гармонізації психоемоційної сфери. Регулярні заняття пілатесом або стретчингом покращують усвідомлення власного тіла (body awareness), підвищують концентрацію уваги та самоконтроль, що зменшує ризик емоційного виснаження;

ігрові та командні види спорту. Футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон створюють умови для соціальної взаємодії, розвитку комунікативних навичок і підтримки позитивного емоційного стану. Командні форми діяльності допомагають молоді відчутти приналежність до колективу, знижують рівень самотності та емоційної ізоляції;

елементи східних єдиноборств (айкідо, карате, тай-чи) — розвивають концентрацію, самоконтроль, внутрішню врівноваженість, що знижує ризик емоційного виснаження.

засоби відновлення та рекреації. Важливою складовою профілактики вигорання є застосування відновлювальних заходів: масаж, контрастні душі, сауна, водні процедури, активний відпочинок на природі. Вони сприяють зниженню психічного та фізичного напруження, підвищують загальний життєвий тонус;

психофізичні тренінги. Доцільним є використання елементів психофізичної підготовки – аутогенного тренування, прогресивної м'язової релаксації (за Джекобсоном), візуалізації позитивних образів. Такі засоби інтегрують психічну і фізичну регуляцію, сприяючи формуванню емоційної стійкості.

Науково доведено, що систематичне використання засобів фізичного виховання у поєднанні з відновлювальними та релаксаційними методами суттєво знижує ризик розвитку психоемоційного вигорання серед молоді. Оптимальний ефект досягається за умови індивідуального підбору засобів, урахування рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану. Фізичне виховання в такому контексті виступає не лише інструментом зміцнення здоров'я, а й ефективним психогігієнічним засобом формування стресостійкої, соціально адаптованої особистості.

Висновки. Емоційне вигорання студентської молоді є наслідком психоемоційного перевантаження та дефіциту позитивних емоцій. Засоби фізичного виховання виступають ефективним засобом його профілактики, оскільки поєднують фізичний, психологічний та соціальний вплив. Регулярна фізична активність стабілізує емоційний стан, підвищує адаптаційний потенціал, гармонізує роботу нервової системи. Застосування комплексу засобів

фізичного виховання – зокрема аеробних, релаксаційних, ігрових та відновлювальних вправ – ефективно запобігає розвитку емоційного вигорання студентів, сприяє гармонізації психоемоційного стану та формуванню стійких навичок саморегуляції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 32–36.
2. Бех Н. П. Синдром емоційного вигорання особистості студента-психолога в умовах воєнного стану : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра: спец. 053 – психологія / наук. кер. В. В. Вишньовський. Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя, 2024. 86 с.
3. Бишевець Н., Бишевець Г. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 2 (160). С. 61–64. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02\(160\)](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02(160))
4. Костина А. Емоційне вигорання: теорія та практика. Київ : Наукова думка, 2021. С. 15–30.
5. Морочило Н. М., Серєда Г. В. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 6 (126). С. 115–120.