isu-conference.com

ISU
INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS



8th International Scientific and Practical Conference

RESEARCH IN SCIENCE, TECHNOLOGY AND ECONOMICS

November 4-6, 2026
Luxembourg, Luxembourg

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

8th International Scientific and Practical Conference

«Research in Science, Technology and Economics»

Collection of Scientific Papers

November 4-6, 2026
Luxembourg, Luxembourg

UDC 001(08)

Research in Science, Technology and Economics: Collection of Scientific Papers with Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference. International Scientific Unity. Luxembourg, Luxembourg. November 4-6, 2026.

ISBN 979-8-89704-985-1 (series)
DOI 10.70286/ISU-04.11.2026

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences.

The materials of the collection are presented in the author's edition and printed in the original language. The authors of the published materials bear full responsibility for the authenticity of the given facts, proper names, geographical names, quotations, economic and statistical data, industry terminology, and other information.

The materials of the conference are publicly available under the terms of the CC BY-NC 4.0 International license.

ISBN 979-8-89704-985-1

ISU
INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

© Participants of the conference, 2026
© Collection of Scientific Papers "International Scientific Unity", 2026
Official site: https://isu-conference.com/

Демиденко Ж.П., Лавро С.В.
ЦИФРОВИЙ СТОРІТЕЛІНГ ЯК ЗАСІБ МІЖПРЕДМЕТНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ТА ІНФОРМАТИКИ…… 471

Дякович Л., Заділська Г.
ПОНЯТТЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ І ФОРМ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ…….. 473

Кучеренко І., Себало Л.І.
ЦИФРОВА СОЦІАЛІЗАЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ТРАНСФОРМАЦІЯ РОЗВИТКУ ТА СТРАТЕГІЇ БЕЗПЕЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ГАДЖЕТАМИ…… 477

Джунусбаева А.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ АХМЕТА БАЙТУРСЫНОВА ОБ ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ…….. 480

Исазаде Н.А.
ОБРАЗОВАНИЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: РЕАЛИИ, ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В АЗЕРБАЙДЖАНЕ…… 482

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Подрушняк В.
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ 487

Стріляна А.В., Шутяк І.А.
ІНТЕГРАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК ІНСТРУМЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ……. 493

Берестнєв В.Б., Колоскова І.В.
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. 496

Огоновська У.В., Шимечко А.Я.
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ…… 500

2. Великий Ю. М., Кошелева О. О. Фізична підготовленість курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 6(179). С. 75–81.
3. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навчальний посібник. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. 98 с.
4. Шатрава С. О., Зінченко Д. А. Значення комплексної фізичної підготовки поліцейських у контексті воєнного стану в Україні. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : матеріали II наук.-практ. конф. (м. Харків, 21 берез. 2024 р.). Харків, 2024. С. 131–133.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Берестнєв Валентин Борисович
ст. викладач
Колоскова Ірина Вікторівна
ст. викладач
Кафедра фізичного виховання
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна

Постановка проблеми. У студентському житті є одна особливість, яку не завжди враховують під час організації навчального процесу: розумове навантаження має накопичувальний характер. Окрема лекція, самостійна робота чи підготовка до іспиту самі по собі не обов'язково створюють серйозну проблему. Проте коли такі навантаження повторюються щодня, а часу на відновлення недостатньо, поступово змінюється загальне самопочуття молодої людини. Знижується зацікавленість у навчанні, з'являється втома, стає складніше зосереджуватися, а звичайні завдання потребують дедалі більше зусиль.

Особливої уваги заслуговує те, як студент проводить час поза аудиторією. Після лекцій він часто продовжує працювати за комп'ютером, готуватися до занять або користуватися смартфоном. Отже, навіть вільний час не завжди стає періодом повноцінного відпочинку. Змінюється лише вид діяльності, тоді як тривале сидіння та інформаційне навантаження залишаються.

У таких умовах фізична активність набуває іншого значення, ніж традиційно відводилося їй у навчальній програмі. Вона потрібна не тільки для розвитку фізичних якостей. Рух дає можливість змінити характер навантаження, вийти за межі звичного навчального середовища, поспілкуватися з іншими

людьми та організувати активний відпочинок. Саме цей аспект фізичного виховання потребує більшої уваги.

Мета статті — обґрунтувати значення фізичної активності у профілактиці психоемоційного виснаження студентської молоді та визначити педагогічні умови її ефективного використання в освітньому процесі.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційне виснаження не виникає виключно через велику кількість навчальних занять. На самопочуття студента впливають також невизначеність, необхідність постійно виконувати завдання у встановлені терміни, особисті обставини, якість сну, режим харчування та характер відпочинку. Тому було б помилкою шукати причину проблеми лише в навчальному навантаженні.

Не менш важливо, що студенти мають різний досвід подолання стресових ситуацій. Одні використовують прогулянки, фізичні вправи або спілкування як природний спосіб відновлення. Інші у вільний час переважно залишаються перед екраном. Зовні такий відпочинок може здаватися зручним, однак він не завжди забезпечує необхідне переключення після тривалої роботи з інформацією.

На нашу думку, саме тут фізичне виховання може виконувати важливу освітню функцію. Йдеться не про те, щоб збільшити кількість обов'язкових занять або вимагати від усіх студентів однакового рівня фізичної підготовленості. Значно важливіше сформувати розуміння того, що фізична активність має бути частиною особистої системи підтримання працездатності.

Наукове підґрунтя такого підходу підтверджується сучасними дослідженнями. У систематичному огляді та метааналізі Huang та співавторів, опублікованому у 2024 році, узагальнено результати 59 досліджень, присвячених впливу програм фізичної активності на психічне здоров'я студентів бакалаврського рівня. Автори повідомили про позитивні результати щодо зменшення симптомів тривоги, депресії та стресу. Водночас вони звернули увагу на суттєву неоднорідність досліджень і низьку загальну достовірність частини доказів [1].

Цей результат важливий не тільки як підтвердження користі рухової діяльності. Він також застерігає від спрощеного висновку, ніби будь-яке тренування обов'язково усуває психоемоційне напруження. Ефект залежить від змісту занять, їхньої тривалості, регулярності, інтенсивності та особливостей самих учасників. Отже, фізичну активність потрібно розглядати як один із компонентів профілактики, а не як універсальний засіб вирішення психологічних проблем.

Взаємозв'язок фізичної активності, стресу та навчальної успішності розглянули Wunsch, Fiedler, Bachert і Woll у систематичному огляді та метааналізі 2021 року [2]. Автори звернули увагу на складність цих взаємозв'язків. Зокрема, фізична активність може бути пов'язана з кращим самопочуттям, але на академічні результати одночасно впливають мотивація, попередня підготовка, умови навчання та інші чинники. Тому не варто ототожнювати фізичну активність із гарантованим підвищенням успішності. Її значення передусім полягає у створенні сприятливих умов для підтримання здоров'я та працездатності.

Фізична активність як форма відновлення. У практиці фізичного виховання важливо враховувати не тільки обсяг навантаження, а й те, яке завдання воно має виконувати. Для студента, який тривалий час працював із навчальними матеріалами, доцільним може бути помірне заняття, що не потребує надмірного напруження. Іншій людині більше підійде спортивна гра або індивідуальне тренування. Універсальної форми активності для всіх не існує.

Зміна характеру діяльності має самостійне значення. Під час ходьби, плавання, бігу чи гри людина зосереджується на рухах, навколишньому середовищі та виконанні конкретних дій. Це відрізняється від тривалого перебування за письмовим столом. У результаті фізична активність може стати повноцінною частиною відпочинку, а не просто ще одним пунктом у розкладі.

Окремо слід розглянути командні спортивні ігри. Їхня перевага полягає в поєднанні руху та соціальної взаємодії. У баскетболі, волейболі чи футболі учасник постійно змінює характер рухів, реагує на дії партнерів, приймає рішення та взаємодіє з командою. За сприятливої атмосфери така діяльність може приносити задоволення, допомагати встановлювати соціальні контакти й урізноманітнювати студентське дозвілля.

Однак тут важливо не допустити протилежного ефекту. Якщо заняття перетворюється на постійне змагання за результат, супроводжується надмірними вимогами або негативною оцінкою помилок, воно може стати додатковим джерелом напруження. Тому для профілактичної роботи важливі не лише вид спорту та інтенсивність вправ, а й атмосфера, в якій проходять заняття.

Організація рухової діяльності у студентському середовищі. На практиці основна складність полягає не в тому, що студенти зовсім не знають про користь фізичних вправ. Часто проблема полягає в нестачі часу, нерегулярності занять і відсутності звички планувати рухову активність. Тому педагогічні рекомендації мають бути реалістичними.

Перш за все, варто відмовитися від уявлення, що фізична активність обов'язково потребує спортивного залу, спеціального обладнання або тривалого тренування. Частину рухової діяльності можна включити у звичайний день: пройти пішки коротку відстань, скористатися сходами, зробити рухову перерву між навчальними завданнями або вийти на прогулянку після занять. Такі дії не замінюють повноцінних тренувань, але допомагають подолати тривалу нерухомість.

Другий напрям — різноманітність занять. Закладам вищої освіти доцільно пропонувати не лише традиційні заняття з фізичного виховання, а й спортивні секції, оздоровчу ходьбу, плавання, фітнес, рухливі та спортивні ігри. Студент має отримати можливість обрати діяльність відповідно до власних інтересів. Примусове залучення до одного виду спорту не завжди забезпечує стійку мотивацію.

Третій напрям — поступове формування індивідуального режиму. Студентам, які раніше не займалися фізичними вправами систематично, доцільно починати з посильних навантажень. Поступове збільшення тривалості та частоти занять дає змогу уникнути надмірного навантаження й підвищує ймовірність того, що нова звичка збережеться. Такий підхід відповідає рекомендаціям ВООЗ щодо поступового збільшення фізичної активності [3].

Четвертий напрям — зміна ставлення до фізичного виховання. Якщо студент сприймає заняття тільки як обов'язкову дисципліну, його зацікавленість може завершитися разом із навчальним курсом. Інше завдання — показати практичну цінність рухової діяльності для повсякденного життя. Людина повинна розуміти, як самостійно організувати прогулянку, тренування або активний відпочинок, як оцінити власне самопочуття та коли варто зменшити навантаження.

П'ятий напрям — створення умов для активного студентського дозвілля. Спортивні клуби, внутрішні турніри, групові заняття та ініціативи самих студентів можуть перетворити фізичну активність на природну частину університетського життя. Особливо важливо, щоб участь у таких заходах не обмежувалася лише підготовленими спортсменами. Для профілактики психоемоційного виснаження важливі доступність і позитивний досвід участі, а не тільки спортивні результати.

Рекомендації ВООЗ для дорослих передбачають 150–300 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності на тиждень або еквівалентний обсяг активності високої інтенсивності. Додатково рекомендовано виконувати силові вправи для основних груп м'язів щонайменше два дні на тиждень [3]. Ці показники доцільно використовувати як орієнтир під час планування рухової діяльності. Водночас вони не повинні механічно переноситися на кожного студента без урахування стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Важливо також розуміти, що фізичне виховання не може самостійно розв'язати всі проблеми психоемоційного стану молоді. Тривала тривога, пригнічений настрій, серйозні порушення сну або стійке відчуття виснаження потребують уваги відповідних фахівців. У таких випадках фізична активність може бути частиною загальної системи підтримки, але не заміною психологічної чи медичної допомоги.

З позиції організації освітнього процесу важливо оцінювати не тільки кількість проведених занять, а й те, чи здатний студент використовувати отримані знання поза університетом. Якщо після завершення навчального курсу він продовжує самостійно займатися фізичними вправами, обирає активні форми дозвілля та розуміє значення відновлення, це свідчить про досягнення важливішої педагогічної мети, ніж формальне виконання навчальних нормативів.

Висновки. Фізична активність має розглядатися як один із доступних засобів профілактики психоемоційного виснаження студентської молоді. Її значення полягає не тільки у фізіологічному впливі, а й у можливості змінити характер повсякденної діяльності, організувати активний відпочинок і підтримати соціальну взаємодію.

Наукові дослідження підтверджують потенційно позитивний вплив фізичної активності на окремі показники психічного здоров'я студентів. Водночас наявні методологічні обмеження не дають підстав вважати фізичні вправи універсальним засобом подолання психоемоційних порушень.

Основним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти має стати формування здатності молодої людини самостійно організовувати рухову

діяльність відповідно до власних потреб і можливостей. Для цього необхідні доступні форми занять, індивідуальний підхід, позитивна мотивація та сприятливе середовище для активного дозвілля.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення того, які саме форми рухової діяльності студенти обирають для відновлення після навчального навантаження та які умови сприяють перетворенню фізичної активності на стійку повсякденну звичку.

Список використаних джерел

1. Huang K., Beckman E. M., Ng N., Dingle G. A., Han R., James K., Winkler E., Stylianou M., Gomersall S. R. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. Health Promotion International. 2024. Vol. 39, Issue 3. Article daae054. DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/daae054.
2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
3. Wunsch K., Fiedler J., Bachert P., Woll A. The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18, no. 2. Article 739. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18020739.

DOI 10.70286/ISU-04.11.2026.018

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Огоновська Уляна Володимирівна
здобувачка вищої освіти групи АГ-52
Кафедра технологій у рослинництві
Шимечко Андрій Ярославович
старший викладач
Кафедра рухової активності та масового спорту
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, Україна

Актуальність дослідження. Фізична культура у закладах вищої освіти спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування здатності самостійно підтримувати рухову активність упродовж життя. Водночас студенти відрізняються за рівнем підготовленості, станом здоров’я, досвідом тренувань та

Collection of Scientific Papers
with Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference
«Research in Science, Technology and Economics»
November 4-6, 2026,
Luxembourg, Luxembourg

Organizing committee may not agree with the authors' point of view.
Authors are responsible for the correctness of the papers' text.

Contact details of the organizing committee:
Sole Proprietor Viktoriia Tsiundyk
E-mail: info@isu-conference.com
URL: https://isu-conference.com/

Certificate of the subject of the publishing business: ДК №7980 of 03.11.2023.



ISU

INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY