

## РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

УДК 37.015:796.817-057.87 017

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-149-163>

### **Отравенко Олена Вікторівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.  
[yelenot@gmail.com](mailto:yelenot@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

### **Діхтяренко Зоя Михайлівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри технологій оздоровлення  
та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державного податкового університету,  
м. Ірпінь, Україна.  
[zmdiktyarenk@gmail.com](mailto:zmdiktyarenk@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>

### **Єрмоменко Едуард Анатолійович,**

кандидат педагогічних наук,  
професор кафедри правоохоронної діяльності  
ННІ економіки, оподаткування та митної справи  
Державного податкового університету,  
президент Національної федерації бойового хортингу України,  
м. Ірпінь, Україна.  
[world.horting@gmail.com](mailto:world.horting@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-8162-7539>

## **ВПЛИВ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОФІЗИЧНУ ГОТОВНІСТЬ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Останніми роками першочерговим завданням у закладах освіти є створення здоров'язбережувального простору для якісного професійного навчання й виховання дітей і молоді. Згідно з Указом Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя» від 15.03.2002 № 258/2002, здоров'я молоді розглядається як важливий показник рівня розвитку суспільства, що має значний вплив на економічний і культурний потенціал держави. Воно сприяє утвердженню загальнолюдських гуманістичних цінностей, популяризації здорового способу життя й кардинальному вдосконаленню системи духовного, морального й екологічного виховання насамперед серед молодого покоління.

Життестійкість особистості – це інтегративний феномен, який корелює з особистісною тривожністю, психологічним благополуччям, оптимізмом, стратегіями подолання стресових

ситуацій, локусом контролю тощо; це внутрішній ресурс психіки, що допомагає справлятися з труднощами в умовах невизначеності, будувати плани на майбутнє, здобувати нові знання й досвід, а також удосконалювати себе та розвиватися. Людина з розвинутою життєстійкістю здатна помічати нові можливості й ефективні способи подолання труднощів у динамічному світі, що сприяє її особистісному зростанню та реалізації творчих здібностей. Крім того, життєстійкість є важливим складником інноваційного потенціалу, а також показником здатності до саморегуляції, подолання стресу й адаптації до складних життєвих обставин (Кириченко, Безрук, 2023; Назарук, 2024). Нам імпонує думка С. Єрмакова, О. Іванова, що життєстійкість є складним інтегративним явищем, що пов'язане з такими психологічними характеристиками, як особистісна тривожність, рівень психологічного добробуту, оптимістичне світосприйняття, способи подолання стресу, а також із внутрішнім або зовнішнім локусом контролю (Єрмакова, Іванова, 2024, с. 93).

Серед іноземних науковців Дж. Альфред зазначив, що в студентському середовищі життєстійкість виконує роль посередника між конформністю й психологічним добробутом. Постійне дотримання соціальних норм і беззастережне прийняття загальноприйнятих моделей поведінки можуть призводити до внутрішнього дискомфорту й емоційного напруження. У таких ситуаціях життєстійкість допомагає адаптуватися, знаходити внутрішній баланс між зовнішніми вимогами й особистими прагненнями, інтересами й індивідуальними схильностями (Alfred, 2011). За Дж. Кроссон, життєстійкість є ключовим чинником у запобіганні професійному вигоранню та стресовим станам. Вона сприяє розвитку високої самооцінки ефективності власних дій, формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів (копінг-поведінки), а також здатності до усвідомленої самооцінки й самоконтролю в складних ситуаціях (Crosson, 2015).

Питанням різних підходів до визначення сутності здоров'я займалися Ю. Бойко, М. Колесніченко, С. Цимбалюк та ін. (Бойко, 2014); впливу позитивних та негативних факторів на здоров'я студентів (Griban, Dikhtiarenko, Yeromenko et al., 2020); методики фізичного виховання у валеології (Опарін, Лівак, Діхтяренко та ін., 2025). Теоретичні положення щодо життєстійкості особистості розглядали Д. Карпіляньський, Д. Кошаба, С. Кобейси, С. Мадді, Л. Помиткіна, О. Чиханцова, Л. Яковицька й ін. Яковицька, (Яковицька, Помиткіна, Карпіляньський та ін., 2025). Психологізацію освітнього процесу в закладі вищої освіти висвітлила в працях Л. Пермінова (2022). У свою чергу, В. Пічурін систематизував зміст поняття «психофізична підготовка» за різними авторами: як фізична підготовка (І. Туревський); поєднання фізичної та психологічної готовності (О. Єгоричев); психофізична й професійно-прикладна фізична підготовка (Пічурін, 2020).

Мета дослідження – здійснити системний аналіз наукових джерел щодо впливу активної життєвої позиції (далі – АЖП) на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти; визначити рівні ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність учнів-спортсменів бойового хортингу і ЗВО до фізкультурно-спортивної діяльності.

Науково-педагогічні працівники провели низку експериментів відповідно до науково-дослідних робіт у закладах середньої та вищої освіти [1–22 та ін.] згідно з НДР: 1) № 0118U001989; ДР 0121U113261; 2) № 0120U100443; № 0123U100608; 3) № 0121U113032; 4) № 0117U005556.

Відповідно до аналізу наукових джерел, здоров'я – це динамічний показник, що відображає рівень, якого особа може досягти в майбутньому під впливом змін життєвих умов, ефективності функціонування організму, а також фізіологічних, біологічних і психічних резервів. Воно також залежить від усвідомленого ставлення до власного здоров'я та цілеспрямованої роботи над його зміцненням. У ширшому сенсі здоров'я – це потенціал, що може бути максимально реалізований для досягнення високої соціальної активності й життєвої ефективності (Отравенко, 2019; Діхтяренко, Отравенко, Єрбоменко, Завістовський, 2024).

Отже, автори наукової публікації визнають, що АЖП в учнів, студентів і курсантів – це свідоме, відповідальне й ініціативне ставлення до власного життя, навчання, суспільства і світу загалом. І тому розроблено алгоритм наукового експерименту, що має три етапи: 1) теоретичний блок (аналіз наукових джерел [1–22 та ін.] щодо впливу активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти: перерахувати чинники зміцнення здоров'я та формування повноцінної психофізичної готовності молоді до фізкультурно-спортивної діяльності; визначення аспектів прояву активної життєвої позиції (див. таблицю 1)); 2) упровадження авторського алгоритму дій для формування активної життєвої позиції в учнів-спортсменів хортингу/бойового хортингу – помічників суддів, тренера; у студентів і курсантів в оздоровчому фізкультурно-спортивному просторі закладів освіти; зразок тренування в спортивному гуртку хортинг/бойовий хортинг із засобами оздоровчих технологій – зміцнення здоров'я в здобувачів освіти через активну життєву позицію; перерахунок передбачених результатів впливу активної життєвої позиції та психофізичної готовності на покращення здоров'я в учнів, студентів і курсантів в оздоровчому фізкультурно-спортивному просторі закладів освіти (на прикладі описаного місячного тренування); 3) опис визначення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність учнів-спортсменів бойового хортингу і ЗВО до фізкультурно-спортивної діяльності.

I етап. Активна життєва позиція – це усвідомлене ставлення особистості до життя, яке проявляється в ініціативності, відповідальності, прагненні до саморозвитку й участі в суспільно корисній діяльності. Адже активна життєва позиція впливає на важливі чинники зміцнення здоров'я та формування повноцінної психофізичної готовності молоді до фізкультурно-спортивної діяльності, що, у свою чергу, сприяє успішній реалізації в навчанні, тренуванні й повсякденному житті:

1. Фізичне здоров'я. Учні, студенти й курсанти з АЖП швидше долучаються до тренувань у спортивних секціях, рухової активності, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню витривалості, покращенню постави та загального фізичного стану.

2. Психічне здоров'я. Активність у житті й спорті допомагає зменшити рівень стресу, тривожності й депресивних станів. Учні, студенти та курсанти з активною позицією мають вищу мотивацію, краще контролюють свої емоції та легше адаптуються до нових умов навчання, змагань або ж тренувань.

3. Соціальна адаптація. Завдяки участі в колективних фізкультурно-спортивних заходах формується командний дух, навички лідерства, комунікабельність і вміння працювати в групі. Це важливо не лише для повсякденного життя, а й для професійної діяльності, особливо в умовах воєнного стану в Україні.

4. Психофізична готовність. АЖП формує відповідальне ставлення до власного здоров'я, що в поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями забезпечує високий рівень фізичної підготовки, стійкість до навантажень і здатність швидко реагувати на стресові ситуації.

II етап. Автори наукової публікації розробили алгоритм дій для формування АЖП в учнів-спортсменів хортингу/бойового хортингу – помічників суддів, тренера; у студентів і курсантів в оздоровчому фізкультурно-спортивному просторі закладів освіти:

1. Діагностика початкового рівня активності й мотивації:

– провести анкетування, спостереження щодо ставлення учнів, студентів і курсантів до спорту, спортивних заходів, здоров'я, соціальної активності;

– визначити рівень фізичної підготовленості, інтересів і потреб здобувачів освіти.

2. Систематичне формування позитивної мотивації:

– організувати мотиваційні зустрічі з відомими спортсменами, тренерами, активістами і т.д.;

– продемонструвати успішні приклади учнів, студентів і курсантів, які досягли вагомих результатів через активну участь у спортивному житті школи, навчального закладу.

Таблиця 1

## Аспекти прояву активної життєвої позиції

Аспект	Характеристика
Громадянська відповідальність	Учні, студенти й курсанти беруть участь у суспільному житті – долучаються до волонтерських проєктів, акцій, екологічних ініціатив, студентського самоврядування.
Ініціативність і лідерство	Молодь не чекає вказівок, а сама генерує ідеї, бере на себе відповідальність за їх реалізацію, мотивує інших.
Критичне мислення й самостійність	Підростаюче покоління з АЖП не сліпо приймає інформацію, а аналізує її, ставить запитання, шукає істину.
Прагнення до саморозвитку	Учні, студенти й курсанти постійно навчаються, відвідують тренінги, курси, читають книги, розвивають навички.
Захист власних переконань	Молодь здатна аргументовано відстоювати свої погляди, при цьому поважаючи позицію інших.
Участь у розв'язанні проблем	Активна життєва позиція – це готовність не просто критикувати, а діяти: пропонувати рішення, змінювати ситуацію.

## 3. Розроблення індивідуальних і групових програм участі учнів, студентів і курсантів:

– запровадити різноманітні форми заохочення в спортивні гуртки, секції, клуби за інтересами тощо;

– завжди надавати всім учасникам фізкультурно-спортивної діяльності можливість обирати види відповідно до їхніх інтересів.

## 4. Заохочення здобувачів освіти в процес прийняття особистих рішень:

– створити учнівські/студентські/курсантські ради, спортивні комітети зі здобувачів освіти;

– згенерувати умови для самостійного планування, організування та проведення у фізкультурно-спортивному просторі змагання, марафони, ігри тощо;

– дати можливість самостійно висвітлювати в різних медіамережах спортивні події, їх результати.

## 5. Збільшення проведення ефективних соціально значущих ініціатив:

– заохочувати до організації благодійних спортивних акцій, екологічних пробігів, флешмобів тощо;

– планомірна підтримка волонтерської діяльності у сфері здорового способу життя.

## 6. Психолого-педагогічна підтримка й особиста рефлексія:

– системне забезпечення педагогічного супроводу (наставництво, підтримка вчителів, тренерів і друзів);

– планово проводити самооцінювання, обговорення досягнень, визначення перспектив.

## 7. Систематичне позитивне підсилення результатів:

– нагороджувати активних учасників (грамоти, дипломи, подарунки, соцмережі);

– створити внутрішню культуру поваги до особистої активності й ініціативності.

Цей алгоритм допомагає не лише сформулювати АЖП, а й виховати свідомих, відповідальних і фізично активних громадян України.

II. Зразок тренування в спортивному гуртку хортинг/бойовий хортинг із засобами оздоровчих технологій – зміцнення здоров'я в здобувачів освіти через АЖП.

Тема тренування: «Активна життєва позиція спортсмена – сила духу і тіла».

Цільова аудиторія: здобувачі освіти (14–17 років).

Тривалість: 1 місяць (12 тренувань).

Форма роботи: індивідуальні тренування 3 рази на тиждень по 60 хв.

Завдання тренувань:

1) удосконалити розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість);

2) сприяти розвитку аспектів АЖП;

3) закріплювати українські звичаї та традиції через козацьку бойову культуру й спорт, формуючи базові навички самозахисту;

4) виховувати почуття національної гідності й поваги до української спадщини;

5) розвивати психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти.

Структура тренування:

– розминка (10 хв.): правила ТБ, біг у середньому темпі (1 км), суглобова гімнастика, динамічні розтягування;

– фізична підготовка (15 хв): вправи на вдосконалення розвитку фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість); вправи на відновлення дихання; спеціальні вправи для розділу «Форма» (бойовий хортинг), або «Показовий виступ» (хортинг);

– технічний блок (20 хв): вивчення основ стійок, тримання рук, ударів і блоків; виконання комбінацій (удар + ухил + контратака); робота з уявним партнером (тіньовий бій);

– психологічна підготовка (5 хв): вправи на відновлення дихання; візуалізація перемоги; тренінгова вправа «Бажані та заборонені слова» (для формування АЖП спортсмена); техніки зосередження (медитація або афірмації);

– заминка (10 хв): підсумкова особиста рефлексія; повільний біг.

Щотижневе оцінювання та прогрес:

– щоденне самоспостереження (запис у щоденник тренувань);

– контрольні нормативи в кінці кожного тижня;

– отримання сертифіката учасника місячної програми й заохочувальні подарунки за активність.

Передбачені результати впливу активної життєвої позиції та психофізичної готовності на покращення здоров'я в учнів, студентів і курсантів в оздоровчому фізкультурно-спортивному просторі закладів освіти (на прикладі описаного місячного тренування):

1. Підвищення фізичної активності через заохочення до регулярних занять/тренувань спортом; участі в змаганнях; відвідування спортивних гуртків і секцій, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи; покращенню координації, витривалості; зниженню ризику ожиріння, діабету, сколіозу.

2. Психоемоційне здоров'я – участь у громадських або спортивних ініціативах: зменшення схильності до тривог і депресій; підвищується рівень самооцінки; відчувається підтримка й визнання в колективі.

3. Формування здорових звичок: зменшується вплив шкідливих звичок (паління, алкоголь); прагнення дотримання режиму сну, харчування; дбання про власний стан здоров'я.

4. Соціальна підтримка передбачає участь у спільних ініціативах і розвиває комунікативні навички; уміння працювати в команді; почуття відповідальності перед іншими.

5. Профілактика стресів і перевантаження: АЖП – це не лише дії, а й усвідомлений підхід до життя; це захисний фактор здоров'я, який впливає як на тіло, так і на розум. Такі учні, студенти й курсанти краще керують часом, емоціями, мають цілі та мотивацію.

6. Вплив АЖП на розвиток психофізичних якостей: розвиток самодисципліни; формування відповідальності; підвищення самооцінки тощо.

7. Психофізично підготовлені учні, студенти й курсанти під час освітнього процесу спроможні більш ефективно навчатися, демонструють вищу стресостійкість; активніше долучаються до командної роботи; швидше адаптуються до змін, дисципліни, режиму дня тощо; мають кращі результати в залах і спортивних змаганнях. Адже психофізична готовність – це інтегральна характеристика особистості, яка поєднує фізичний стан організму з психічними якостями, здатністю до саморегуляції, концентрації, витривалості, швидкої адаптації до навантажень і стресових ситуацій. Вона є критично важливою в навчально-тренуваль-

ному процесі й у професійній підготовці особливо для курсантів і студентів спеціальних закладів освіти.

На основі аналізу наукових джерел [1–22 та ін.] виокремили компоненти психофізичної готовності: психічну стійкість; мотиваційну сферу; концентрацію уваги та реакція; фізіологічну адаптацію. Як підсумок, психофізичний складник – це міст між тілом і розумом. АЖП розвиває як фізичні, так і психічні резерви особистості, формуючи цілісну, стійку та конкурентоспроможну людину, готову до викликів сьогодення.

За О. Отравенко, основними критеріями психофізичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури визначено такі: фізичну підготовленість, психологічну стійкість, мотиваційно-ціннісну сферу, інтелектуальні здібності, комунікативні навички та фізіологічні показники (Отравенко, 2025).

III етап. Для визначення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність учнів-спортсменів бойового хортингу й ЗВО до фізкультурно-спортивної діяльності проведено педагогічний експеримент, який охопив 912 респондентів.

Отже, отримано підрахунки узагальнених результатів співвідношення рівнів ранжування респондентами щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність респондентів до фізкультурно-спортивної діяльності: учні-спортсмени бойового хортингу (9-і класи – 807 осіб) і здобувачі вищої освіти (1–4 курси – 105 осіб) (див. таблиці 2, 3, рис. 1):

– з 586 юнаків (9-х класів) високий рівень впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність проявили 312 осіб (53,3%), достатній – 138 осіб (23,6%), середній – 100 осіб (17,0%), низький – 36 осіб (6,1%);

– із 221 дівчини (9-х класів) високий рівень впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність мають 88 осіб (39,8%), достатній – 69 осіб (31,2%), середній – 59 осіб (26,7%), низький – 5 осіб (2,3%);

– із 94 юнаків (ЗВО) високий рівень впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність показали 25 осіб (26,6%), достатній – 34 особи (36,2%), середній – 28 осіб (29,8%), низький – 7 осіб (7,4%);

– з 11 дівчат (ЗВО) високий рівень впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність проявила 1 особа (9,1%), достатній – 7 осіб (63,6%), середній – 3 особи (27,3%), показник низького рівня – «0».

Таким чином, на запитання: «Чи подобається Вам відповідати на різноманітні запитання перед або по закінченню фізкультурно-спортивної діяльності?» отримано такі результати: високий рівень – 44 особи, достатній – 21 особа, середній рівень – 22 особи, низький – 17 осіб (загалом – 104 особи).

Такі результати отримано на запитання: «Чи подобається Вам слухати історію виникнення та розвитку хортингу/бойового хортингу?»: високий рівень – 70 осіб, достатній – 39 осіб, середній рівень – 35 осіб, низький – 10 осіб (загалом – 154 особи).

Досить гарні результати отримані на запитання «Як Ви вважаєте, Ваше здоров'я (фізичне, психічне, духовне, соціальне) у нормі?»: високий рівень – 108 осіб, достатній – 67 осіб, середній рівень – 65 осіб, низький – 5 осіб (загалом – 245 осіб).

На запитання: «Чи маєте Ви бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю (тренування, змагання, спортивні вікторини, рухливі ігри з елементами боротьби)?» отримано такі результати: високий рівень – 116 осіб, достатній – 69 осіб, середній рівень – 32 особи, низький – 2 особи (загалом – 219 осіб).

Несподівані результати отримано на запитання: «Чи вважаєте Ви себе активною особистістю, яка має позитивні цілі, ідеї, завдання, гарні вчинки, не впадаєте у відчай, завжди йдете до успіху?»: високий рівень – 91 особа, достатній – 52 особи, середній рівень – 33 особи, низький – 14 осіб (загалом – 190 осіб).

Таблиця 2

**Узагальнені результати ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність респондентів до фізкультурно-спортивної діяльності: учні-спортсмени бойового хортингу (9-і класи (n=807) (січень, 2023 р.) і ЗВО (n=105) (січень, 2024 р.), осіб/%**

№ з/п	Запитання	Рівні інтересу	Учні-спортсмени БХ (9-і класи (n=807))		ЗВО (майбутні тренери (n=105))	
			юнаки (n=586)	дівчата (n=221)	юнаки (n=94)	дівчата (n=11)
1	Чи подобається Вам відповідати на різноманітні запитання перед проведенням або по закінченню фізкультурно-спортивної діяльності?	високий	29	11	4	0
		достатній	11	5	4	1
		середній	14	4	3	1
		низький	15	1	1	0
2	Чи подобається Вам слухати історію виникнення та розвитку хортингу/ бойового хортингу?	високий	41	20	8	1
		достатній	15	11	10	3
		середній	14	15	5	1
		низький	9	0	1	0
3	Як Ви вважаєте, Ваше здоров'я (фізичне, психічне, духовне, соціальне) у нормі?	високий	71	29	8	0
		достатній	31	24	11	1
		середній	43	11	10	1
		низький	5	0	0	0
4	Чи маєте Ви бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю (тренування, змагання, спортивні вікторини, рухливі ігри з елементами боротьби)?	високий	95	18	3	0
		достатній	46	15	7	1
		середній	18	12	2	0
		низький	0	0	2	0
5	Чи вважаєте Ви себе активною особистістю, яка має позитивні цілі, ідеї, завдання, гарні вчинки, не впадаєте у відчай, завжди йдете до успіху?	високий	76	10	5	0
		достатній	35	14	2	1
		середній	11	17	5	0
		низький	7	4	3	0

Зазначимо, для підрахунків результатів авторський колектив урахував дві основні наявності: у закладах загальної середньої освіти критерії оцінювання результатів навчання учнів/учениць здійснюється за високим, достатнім, середнім і низьким рівнями; у ЗВО – за національною шкалою: відмінно, добре, задовільно, незадовільно. Отже, на кожне запитання потрібно було відповісти одним із варіантів: «Клас! Мені цікаво!» – високий рівень, «Усе дуже подобається!» – достатній рівень, «Подобається» – середній рівень, «Відсутній інтерес/не дуже зацікавлений» – низький рівень (Єрмоєнко, 2020; Fedorchenko, Voltivets, Dovgan, 2022; Діхтяренко, Чаплигін, Живолович та ін., 2024; Отравенко, Діхтяренко, Ганчева, Єрмоєнко, 2024; Діхтяренко, Отравенко, Єрмоєнко, 2025).

Тому для визначення чотирьох рівнів виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність в учнів 9-х класів і здобувачів вищої освіти до фізкультурно-спортивної діяльності було індивідуально задано всі запитання перед проведенням тренування, змагання, спортивної вікторини, рухливих ігор з елементами боротьби тощо. Адже така методика, на думку авторів, спрямована на отримання відповідей на запитання без впливу оточуючих (див. таблицю 3).

Узагальнені результати співвідношення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність респондентів до фізкультурно-спортивної діяльності: учні-спортсмени бойового хортингу і ЗВО – представлено на рис. 1. Отже, ця методика сприяє впливу активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти.

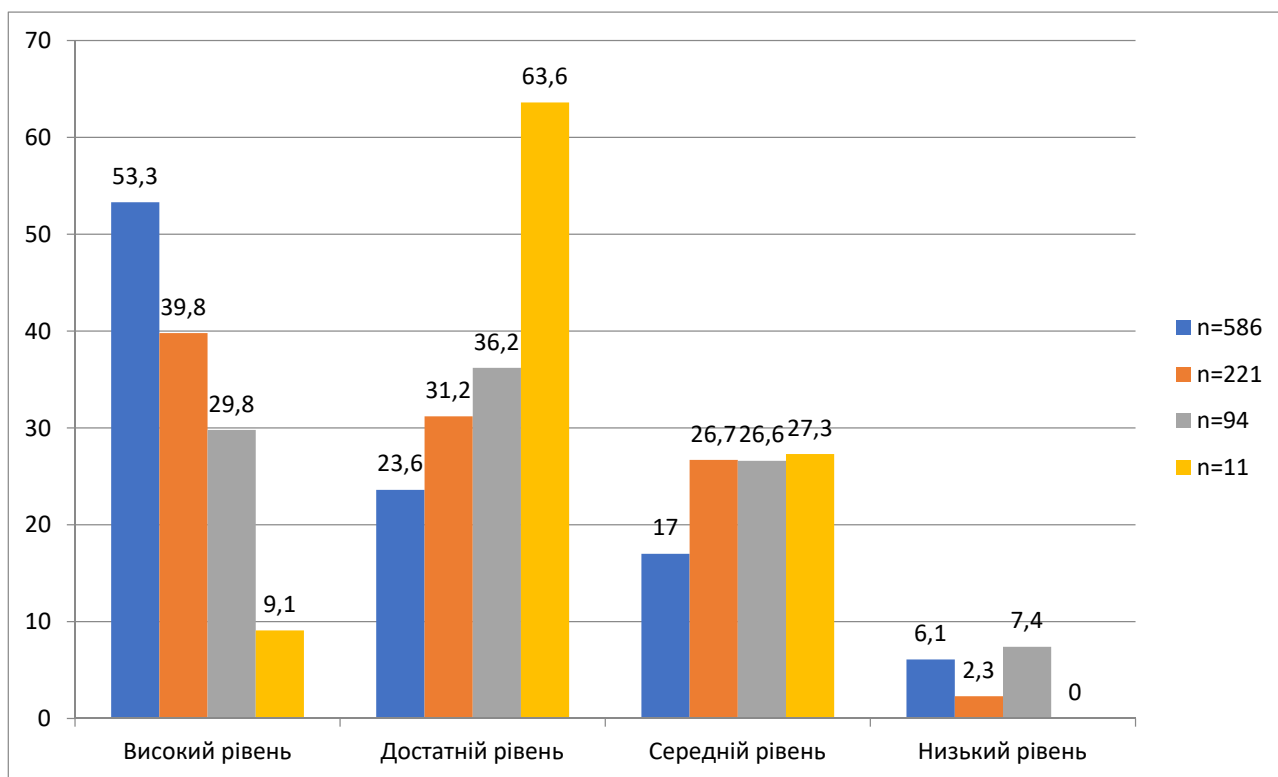
Таблиця 3

**Узагальнені результати співвідношення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність респондентів до фізкультурно-спортивної діяльності: учні-спортсмени бойового хортингу (9-і класи (n=807) (січень, 2023 р.) і ЗВО (n=105) (січень, 2024 р.), осіб/%**

№ з/п	Рівні впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність	Учні-спортсмени БХ (9-і класи (n=807))				ЗВО (ЛНУ (n=105))			
		юнаки (n=586)		дівчата (n=221)		юнаки (n=94)		дівчата (n=11)	
		к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%
1	Високий	312	53,3	88	39,8	25	26,6	1	9,1
2	Достатній	138	23,6	69	31,2	34	36,2	7	63,6
3	Середній	100	17,0	59	26,7	28	29,8	3	27,3
4	Низький	36	6,1	5	2,3	7	7,4	0	0,0

Таким чином, проведені дослідження дають змогу припустити, що психофізична готовність не лише забезпечує готовність до фізкультурно-спортивної діяльності, а й сприяє формуванню психологічної стійкості, необхідної для ефективного викладання, підтримки здоров'я учнів і створення позитивного безпечного освітнього середовища.

У закладах освіти на практичних заняттях для запобігання стресам і зниженню рівня тривожності, подолання емоційного напруження, прояву витримки й такту перед виробничою педагогічною практикою проводяться тренінги, майстер-класи з нових видів рухової активності, аналізуються педагогічні ситуації, різні види фізкультурної активності. Здобувачам освіти пропонується перегляд відеофрагментів з різних ситуацій на заняттях фізичної культури, а потім



**Рис. 1. Узагальнені результати співвідношення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність респондентів до фізкультурно-спортивної діяльності: учні-спортсмени бойового хортингу (9-і класи (n=807), ЗВО (n=105), %**

вони протягом 1 хв дають відповідь, як би вони вчинили в тій чи іншій ситуації (Отравенко, Дубовой, Гончаренко, 2023; Griban, Trufanova, Lyukianchenko et al., 2024; Otravenko, Shkola, Zhamardiy et al., 2025).

Отже, освітні компоненти: «Вступ до спеціальності», «Анатомія та фізіологія людини», «Біомеханіка фізичних вправ», «Психологія фізичного виховання і спорту», «Психологія», «Педагогіка з основами педагогічної майстерності», «Теорія та методика фізичного виховання», «Фізіологія рухової активності», «Адаптивне фізичне виховання», «Здоров'язбереження, особиста безпека та захист», «Теорія і методика хортингу» тощо – допомагають формувати психофізичну стійкість майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, що сприяє покращенню їхньої психофізичної підготовки.

Отже, на основі викладеного вище можемо резюмувати таке:

1. Активна життєва позиція – це ключ до цілісного здоров'я учня, студента, курсанта, що охоплює фізичний, емоційний і соціальний рівень. АЖП є важливим чинником, що визначає рівень зацікавленості й участі молоді у фізкультурно-спортивній діяльності, сприяючи зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості. Систематична робота над розвитком ініціативності, відповідальності, самодисципліни дає довготривалі позитивні результати як у здоров'ї, так і в успішності. Сформована АЖП в учнів, студентів і курсантів – це основа відповідального громадянина й лідера майбутнього.

2. Освітній заклад, що підтримує активність, формує здорове, свідоме, лідерське покоління. Оздоровчий фізкультурно-спортивний простір закладів освіти – це системно організоване середовище, що поєднує інфраструктуру, педагогічні підходи, програми фізичного виховання та соціальні ініціативи, спрямовані на збереження, зміцнення й розвиток фізичного та психічного здоров'я учнів і студентів через активну рухову діяльність, участь у спортивному житті й формування здорового способу життя.

3. Вплив АЖП на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти. Фізичне здоров'я значно покращується завдяки регулярним фізичним навантаженням, які молоді люди з активною позицією сприймають не як обов'язок, а як спосіб самореалізації та досягнення життєвих цілей.

4. Психофізична готовність формується на основі стійкої мотивації, відповідальності, вміння долати труднощі й адаптуватися до нових умов, що є особливо актуальним для курсантів і студентів спеціальних навчальних закладів. Засобами й методами формування психофізичної готовності є такі: фізичні тренування; психологічні тренінги (вправи на розвиток стресостійкості, емоційного самоконтролю та комунікативних навичок); симуляція професійних ситуацій (рольові ігри й практичні завдання, що моделюють роботу на уроці в спортивний залі або на спортивному майданчику); ігрові методики (спрямовані на одночасний розвиток фізичних і когнітивних здібностей).

5. Психічна стабільність, емоційна врівноваженість і здатність до самоконтролю – важливі складники, які безпосередньо залежать від світоглядних установок особистості й активності в різних сферах студентського життя.

6. Через проведення трьох етапів педагогічного експерименту була змога описати узагальнені результати співвідношення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність в учнів-спортсменів бойового хортингу (9-і класи) і ЗВО (1–4 курси) до фізкультурно-спортивної діяльності (див. таблиці 2, 3, рис. 1).

7. Заклади освіти мають створювати умови для формування АЖП через освітньо-виховну роботу, розвиток спортивної інфраструктури та інтеграцію фізичної культури з іншими видами діяльності.

Таким чином, активна життєва позиція виступає як рушійна сила для особистісного розвитку, зміцнення здоров'я та формування високого рівня психофізичної готовності до фіз-

культурно-спортивної діяльності, що є невід'ємним складником усебічно розвиненої особистості.

У перспективах подальших досліджень передбачається оприлюднити узагальнені результати співвідношення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність в учнів-спортсменів бойового хортингу і ЗВО (фізкультурно-спортивної діяльності) у монографії.

### Список використаної літератури

1. Бойко Ю. *Науковий аналіз категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2014. Вип. 50. С. 63–71.
2. Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Живолович С. А., Коцюба С. Ю., Хоменко В. О. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 4(177). С. 50–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).10)
3. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>
4. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти : збірник наукових праць / Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. Київ, 2025. С.136-157. Вип. 1(102). DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10>
5. Єрмакова С. С., Іванова О. С. Психологічні особливості життєвої стійкості. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету : збірник*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 40. С. 91–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2024/40/19>
6. Єрмоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2 ч. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. Ч. 1. 462 с.
7. Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпіляньський, М. М. Дідух, Н. В. Мужанова, А. П. Ковальова, Е. М. Ходанович ; за наук. ред. Л. В. Помиткіної ; Державний університет «Київський авіаційний інститут». Київ, 2025. 275 с.
8. Назарук Н. В. Життєстійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 203–207. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.32>
9. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко ; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
10. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Єрмоменко Е. А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. Київ, 2024. Вип. 2(101). С. 278–298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>
11. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. № 4(327). Ч. 1. С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107)

12. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. № 109. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

13. Отравенко О. В., Дубовой О. В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2023. № 3(357). С. 77–84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

14. Пермінова Л. А. Психологізація освітнього процесу та особливості навчання здобувачів вищої освіти. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 98. С. 42–47. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-98-6>

15. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей у процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту за спец. : 24.00.02. Дніпро, 2020. 540 с.

16. Формування життєвої успішності учнів: інструментально-методичні аспекти : збірник матер. круглого столу / за заг. ред. В. І. Кириченко, К. О. Безрук. Київ, 2023. 84 с.

17. Alfred G. C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Missouri, 2011. 87 p.

18. Griban G. P., Trufanova V. P., Lyukianchenko M. I., Dovhan N. Yu., Dikhtiarenko Z. M., Otravenko O. V., & Nadimyanova T. V. Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*. 2024. № 77(12). P. 2493–2500. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek/197113>

19. Griban G., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Koval A., Ramsey I., Muzhychok V. Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. № 73(8). P. 1735–1746. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202008128>

20. Crosson J. B. Moderating effect of psychological hardiness on the relationship between occupational stress and self-efficacy among Georgia school psychologists. *Candidate's thesis*. Minnesota, 2015. 223 p.

21. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Dubovoi O., Cherednychenko I., Halashko V., Lopuga A. (2025). Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneol*. 2025. № 67(1). P. 29–43. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABal202501103>

22. Fedorchenko T., Boltivets S., Dovgan N., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Kukushkin K., Otravenko O., Zavistovskyi O., Khatko A., Kolomoiets H., Berezhna T., Veselova V., Steshyts A., Khimich V., Demchenko N., Yeromenko V., Grechana L., Petrova O., Kozlova K., Ilnytskyi I., Rebryna A., Tsviha A., Kostenko V., Dehtyaryov A. Ensuring standards of quality of life in a turbulent world: Monograph. Opole : The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. 623 p. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work». P. 498–597.

### References

1. Boiko, Yu. (2014). Naukovyi analiz katehorii «zdorovia» ta «zdorovyi sposib zhyttia» z pozytsii pedahohichnoi aksiolohii [A scientific analysis of the category «health» and «healthy lifestyle» from the perspective of pedagogical axiology]. *Psykhologo-pedahohichni problemy silskoi shkoly – Psychological and pedagogical problems of rural schools*, 50, 63–71 [in Ukrainian].

2. Dikhtiarenko, Z., Chaplyhin, V., Zhyvollovych, S., Kotsiuba, S., & Khomenko, V. (2024). Zdorovia yak tsinnist v uchniv i ZVO – ob'ekt dlia formuvannia aktyvnoi zhyttievoi pozytsii sportsmeniv boiovoho khortynhu [Health as a value for pupils and students of higher education is an object for forming an active life position of Combat Horting athletes]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni M. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and*

*pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 4(177), 50–56. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).10) [in Ukrainian].

3. Dikhtiarenko, Z. M., Otravenko, O. V., Yeromenko, E. A., & Zavistovskyi, O. D. (2024). Obiekt dlia formuvannia aktyvnoi zhyttievoi pozytsii v sportsmeniv boiovoho ta politseiskoho khortynhu – zdorovia uchniv, viiskovykh litseistiv, studentiv i kursantiv [Object for the formation of an active life position in combat and police dog fighting athletes – health of pupils, military lyceum students, students and cadets]. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky – The Pedagogical Academy: research notes*, 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255> [in Ukrainian].

4. Dikhtiarenko, Z. M., Otravenko, O. V., & Yeromenko, E. A. (2025). Vykhovannia interesu v zdobuvachiv osvity do sportyvnykh sporud i trenazhernoho obladnannia pid chas trenuvalno-zmahalnoi diialnosti v boiovomu khortynhu: rezultaty naukovykh doslidzhen [Educating students' interest in sports facilities and training equipment during training and competition activities in combat horting: results of scientific research]. *Problemy osvity: zbirnyk naukovykh prats. Elektronne vydannia DNU «Instytut modernizatsii zmistu osvity» – Problems of education: a collection of scientific papers. Electronic edition of the SIU «Institute of Modernisation of Education Content»*. Vol. 1(102). 136–157 Kyiv. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10> [in Ukrainian].

5. Yermakova, S. S., & Ivanova, O. S. (2024). Psyholohichni osoblyvosti zhyttievoi stiiikosti [Psychological features of life resilience]. *Naukovy zapysky Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu – Scientific Notes of the International Humanitarian University*, 40, 91–94. Odesa: Vydavnychi dim «Helvetyka». DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2024/40/19> [in Ukrainian].

6. Yeromenko, E. A. (2020). Teoriia ta metodyka boiovoho khortynhu [Theory and methodology of combat horting]. Vol. 1. Irpin: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian].

7. Zhyttiistiikist osobystosti yak faktor zdoroviazberzhennia v umovakh nevyznachenosti [Resilience of the individual as a factor of health protection in conditions of uncertainty]. (2025). Kol. avt.: L. S. Yakovytska, L. V. Pomytkina, D. A. Karpilianskyi, M. M. Didukh, N. V. Muzhanova, A. P. Kovalova, E. M. Khodanovych; za nauk. red. L. V. Pomytkinoi. Kyiv [in Ukrainian].

8. Nazaruk, N. V. (2024). Zhyttiistiikist yak indyikator psykhiichnoho zdorovia osobystosti [Resilience as an indicator of mental health of a person]. *Gabitus*, 66, 203–207. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.32> [in Ukrainian].

9. Metodyky fizychnoho vykhovannia u valeolohii [Methods of physical education in valeology]. (2025). Kol. avt.: O. A. Oparin, P. Ye. Livak, Z. M. Dikhtiarenko, A. H. Zakharina, Ye. A. Zakharina, I. O. Korzhenko, A. V. Steshyts, N. B. Petrenko ; za zah. red. prof. O. A. Oparina. Kharkiv: Fakt [in Ukrainian].

10. Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Gancheva, V., & Yeromenko, E. (2024). Vykhovannia tsinnisnoho stavlennia uchniv, studentiv i kursantiv do zdorov'iazberzhuvalnoi diialnosti zasobamy boiovoho khortynhu [Development of Pupils', Students' and Cadets Value Attitude to Health-Preserving Activities by Means of Combat Horting]. *Problemy osvity – Problems of Education*, 2(101), 278–298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18> [in Ukrainian].

11. Otravenko, O. V. (2019). Zdoroviazberzhuvalna kompetentnist yak skladova yakisnoi profesiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity [Health saving competence as a component of quality professional training of higher education students]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Pedagogical Sciences*, 4(327), 1, 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107) [in Ukrainian].

12. Otravenko, O. V. (2025). Psykhofizychna pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti [Psychophysical preparation of future physical education teachers for professional activity]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences*, 109, 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9> [in Ukrainian].

13. Otravenko, O., Dubovoi, O., & Goncharenko, V. (2023). Stresostiikist yak profesiino znachushcha rysa maibutnoho fakhivtsia fizychnoho vykhovannia i sportu v umovakh suchasnykh zmin [Stress resistance as a professionally significant trait of a future physical education and sports specialists in the context of modern changes]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Pedagogical Sciences*, 3(357), 77–84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84) [in Ukrainian].
14. Perminova, L. A. (2022). Psykholohizatsiia osvitnoho protsesu ta osoblyvosti navchannia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Psychologisation of the educational process and peculiarities of training of higher education students]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical Sciences*, 98, 42–47. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2022-98-6> [in Ukrainian].
15. Pichurin, V. V. (2020). Teoretyko-metodolohichni osnovy psykhofizychnoi pidhotovky studentiv inzhenernykh spetsialnostei u protsesi fizychnoho vykhovannia [Theoretical and methodological foundations of psychophysical training of engineering students in the process of physical education]. *Doctor's thesis*. Dnipro [in Ukrainian].
16. Formuvannia zhyttievoi uspishnosti uchniv: instrumentalno-metodychni aspekty [Formation of students' life success: instrumental and methodological aspects]. (2023). Ed. V. I. Kyrychenko, K. O. Bezruk. Kyiv [in Ukrainian].
17. Alfred, G. C. (2011). Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Missouri [in English].
18. Griban, G. P., Trufanova, V. P., Lyukianchenko, M. I., Dovhan, N. Yu., Dikhtiarenko, Z. M., Otravenko, O. V., & Nadimyanova, T. V. (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77(12), 2493–2500. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek/197113> [in English].
19. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., & Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73(8), 1735–1746. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202008128> [in English].
20. Crosson, J. B. (2015). Moderating effect of psychological hardiness on the relationship between occupational stress and self-efficacy among Georgia school psychologists. *Candidate's thesis*. Minnesota [in English].
21. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Dubovoi, O., Cherednychenko, I., Halashko, V., & Lopuga, A. (2025). Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneol*, 67(1), 29–43. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABal202501103> [in English].
22. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., & Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring standards of quality of life in a turbulent world: Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. 623 p. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498–597) [in English].

**Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрмоменко Е. А. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти**

Співавтори наукової публікації провели дослідження й описали узагальнені результати співвідношення рівнів ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність в учнів-спортсменів бойового хортингу (9-і класи (n=807) і ЗВО (1–4 курси (n=105)

до фізкультурно-спортивної діяльності (див. таблиці 2, 3, рис. 1). О. Отравенко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко розробили алгоритм наукового експерименту, що мав три етапи: 1) теоретичний блок (аналіз наукових джерел [1–22 та ін.] щодо впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти: перерахувати чинники зміцнення здоров'я та формування повноцінної психофізичної готовності молоді до фізкультурно-спортивної діяльності; визначити аспекти прояву активної життєвої позиції (див. таблицю 1); 2) упровадження авторського алгоритму дій для формування активної життєвої позиції в учнів-спортсменів хортингу/бойового хортингу – помічників суддів, тренера; у студентів і курсантів в оздоровчому фізкультурно-спортивному просторі закладів освіти; зразок тренування в спортивному гуртку хортинг/бойовий хортинг із засобами оздоровчих технологій – зміцнення здоров'я в здобувачів освіти через АЖП; перерахування передбачених результатів впливу АЖП та психофізичної готовності на покращення здоров'я в учнів, студентів і курсантів в оздоровчому фізкультурно-спортивному просторі закладів освіти (на прикладі описаного місячного тренування); 3) опис визначення рівнів (високий, достатній, середній, низький) ранжування щодо виявлення впливу АЖП на здоров'я та психофізичну готовність учнів-спортсменів бойового хортингу і ЗВО до фізкультурно-спортивної діяльності. Одні з найкращих результатів, на думку авторів, – відповіді учнів-спортсменів бойового хортингу і здобувачів вищої освіти на запитання: «Чи маєте Ви бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю (тренування, змагання, спортивні вікторини, рухливі ігри з елементами боротьби)?». Отже, зважаючи на отримані результати (високий рівень – 116 осіб, що є найвищими серед усіх результатів цього рівня, і низький рівень – 2 особи, найнижчий показник серед усіх результатів цього рівня), експериментальна робота була ефективною та своєчасною.

*Ключові слова:* активна життєва позиція, здоров'я, хортинг, бойовий хортинг, психофізична готовність, учні, студенти, курсанти, фізкультурно-спортивна діяльність, заклади освіти, запитання, рівні, експеримент.

### **Otravenko O., Dikhtyarenko Z., Yeromenko E. Influence of active life position on health and psychophysical readiness of pupils, students and cadets for physical culture and sports activities in educational institutions**

The co-authors of the scientific publication conducted a study and described the generalised results of the correlation of ranking levels to identify the influence of AHP on health and psychophysical readiness of combat sport students (9th grade (n=807) and higher education institutions (1–4 years (n=105) for physical culture and sports activities (see Tables 2, 3, Fig. 1). O. Otravenko, Z. Dikhtyarenko, E. Yeromenko developed an algorithm of a scientific experiment that had three stages: 1) theoretical block (analysis of scientific sources [1–22, etc.] on the influence of an active life position on the health and psychophysical readiness of pupils, students and cadets for physical culture and sports activities in educational institutions: listing the factors of health promotion and formation of full psychophysical readiness of young people for physical culture and sports activities; determining the aspects of manifestation of an active life position (see Table 1); 2) implementation of the author's algorithm of actions for forming an active life position in students-athletes of khorting/ combat khorting – assistant referees, coaches; in students and cadets in the health-improving physical culture and sports space of educational institutions; a sample training session in a khorting/ combat khorting sports club using health-improving technologies – strengthening the health of students through an active lifestyle; recalculation of the expected results of the impact of an active lifestyle and psychophysical readiness on improving the health of pupils, students and cadets in the health-improving physical culture and sports space of educational institutions (based on the example of the described monthly training); 3) description of the determination of levels (high, sufficient, average,

low) ranking to identify the impact of an active lifestyle on the health and psychophysical readiness of student athletes in combat khorcing and higher education institutions for physical education and sports activities. According to the authors, some of the best results were the answers given by students who are combat horthing athletes and higher education students to the question: ‘Do you want to engage in physical education and sports activities (training, competitions, sports quizzes, active games with elements of wrestling)?’ Therefore, given the results obtained (high level: 116 people, which is the highest among all results of this level, and low level: 2 people, the lowest among all results of this level), the experimental work was effective and timely.

*Key words:* active lifestyle, health, horting, combat horting, psychophysical readiness, pupils, students, cadets, physical education and sports activities, educational institutions, questions, levels, experiment.

Creative Commons Attribution 4.0  
International (CC BY 4.0)



Стаття надійшла до редакції 20.05.2025 р.  
Прийнято до друку 20.06.2025 р.