

with the opportunity to use scientific articles, libraries, and educational platforms for research; organizing laboratories for experiments and research, especially in STEM education; searching for financial sources, such as grants, innovation support programs, and investors willing to support educational initiatives; and including innovation costs in the school budget.

It has been established that it is important to purposefully manage the process of forming teachers' readiness for innovation, which involves encouraging teachers to co-manage, involving them in the process of developing innovative ideas and targeted projects for their implementation, and helping teachers to adapt to change.

Key words: educational institution, manager, management, teacher, readiness for innovation.

УДК 159.923: 796.012.6

Ірина Самохвалова

Сумський національний аграрний університет

ORCID ID 0000-0001-7017-6915

DOI 10.24139/2312-5993/2025.02/192-201

ВИЗНАЧЕННЯ ТА РОЗВИТОК КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена проблемі розвитку психологічної витривалості, як здатності людини залишатися стійкою, зібраною й ефективною навіть у найскладніших обставинах. Мета дослідження – створення та експериментальна перевірка програми для розвитку компонентів психологічної витривалості студентів аграрного університету.

Проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 65 студентів-першокурсників факультету агротехнологій та природокористування віком від 18-ти років. Оцінка психологічної витривалості здійснювалась за допомогою психологічних методик та опитувальників: шкала психологічної стійкості (Є. О. Лісіна); опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу (Дж. Тейлора у модифікації Т.А. Німчина); тест життєстійкості (Suzanne Kobasa, Salvatore Maddi); методика визначення рівня тривожності (за Ч. Спілбергером, адаптована Ю. Ханінім); опитувальник «Саморегуляція поведінки» (В. І. Моросанова).

В результаті аналізу наукових джерел визначено компоненти розвитку психологічної витривалості: фізична активність, рефлексія, дихальні та медитативні практики, соціальна взаємодія. Спираючись на визначені компоненти розвитку психологічної витривалості, складено програму «Міцний дух», спрямовану саме на зміцнення ментальної витривалості. В програмі поєднувалась базова силова підготовка, інтервальні навантаження і дихальні практики для ментальної стабільності. Для відчуття контролю над тілом, що надає впевненості - базові силові вправи; для навчання долати втому та тренувати характер - день витривалості, для урівноваження нервової системи - дихання та рефлексія (після тренування).

За результатами впровадження в навчальний процес здобувачів вищої освіти програми «Міцний дух» можна зазначити, що середні показники стресостійкості зросли на 6,58% - це відповідає середньому рівню адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу, показники рівня самоконтролю

зросли на 23,57%, показники життєстійкості - на 15,28%, показники реактивної (ситуативну) та особистісної тривожності майже не змінилися і відповідають середньому рівню. Таким чином, виконання вправ програми «Міцний дух» сприяють підвищенню рівня психологічної витривалості студентів аграрного університету тим самим покращують їх здатність зберігати ефективність, стабільність емоційного стану та адекватну поведінку в умовах тривалого або інтенсивного стресу.

Ключові слова: ментальна витривалість, компоненти, стрес, студенти.

Постановка проблеми. В умовах війни, нестабільності та особистих викликів, для студентської молоді в Україні поняття стресостійкості набуває особливого значення. Стрес - це складний емоційний стан, що супроводжується низкою реакцій організму, серед яких виділяють фізіологічні (прискорене серцебиття, головний біль, порушення роботи шлунково-кишкового тракту), когнітивні (зниження здатності до концентрації, труднощі з прийняттям рішень) та поведінкові (вживання алкоголю, куріння тощо). Незважаючи на те, що стрес у певних випадках може мати адаптивне значення, здебільшого, він чинить негативний вплив на організм людини, сприяючи розвитку та загостренню різних соматичних захворювань (Мереуца 2022).

Фізіологічний механізм стресової реакції полягає у складній нейрогуморальній взаємодії. У відповідь на дію стресора гіпоталамус активує секрецію ряду гормонів, що стимулюють гіпофіз до виділення адренокортикотропного гормону (АКТГ). Останній, у свою чергу, активує діяльність наднирників, які синтезують низку глюкокортикоїдів, зокрема кортизол. Підвищення рівня кортизолу у крові має імуносупресивний ефект, що знижує захисні можливості організму та погіршує його загальний функціональний стан (Гаврилюк 2018).

Варто зазначити, що фізіологічні реакції на стрес, як правило, залишаються поза межами свідомого сприйняття. У свідомості домінують оціночні реакції, які формують суб'єктивне враження загрозовості або тиску з боку зовнішнього середовища. Саме це сприйняття і зумовлює пригнічення емоційного стану та зниження ефективності трудової діяльності. Таким чином, вплив стресу на організм має як фізіологічну, так і психологічну природу, що обумовлює необхідність комплексного підходу до його вивчення та подолання (Гаврилюк 2018; Мереуца 2022).

Психологи дедалі частіше акцентують увагу на психологічній витривалості - здатності людини залишатися стійкою, зібраною й ефективною навіть у найскладніших обставинах.

Стресостійкість - це здатність не «зламатися» під впливом стресу. Проте без психологічної витривалості вона стає механічною. Людина або «зажимає» емоції, або пригнічує тривогу, що з часом призводить до емоційного вигорання. Психологічна витривалість - це не просто «терпіти стрес». Це гнучка здатність адаптуватися до труднощів, зберігаючи внутрішню стабільність, мотивованість та оптимізм (Тукаєв, Долгова, Руженкова, Лисенко, Федорчук, Гаврилець, Ризун, Шинкарук 2017).

Актуальність цього дослідження зумовлена тим, що недостатньо вивченими залишаються аспекти, пов'язані з чинниками, що впливають на розвиток стресостійкості, також з можливостями її корекції та формування у здобувачів вищої освіти. Це, поряд із недостатнім рівнем теоретико-методологічного опрацювання проблеми, зумовлює об'єктивну потребу в подальшому її дослідженні.

Аналіз актуальних досліджень. Психологічна витривалість, часто пов'язана зі стійкістю та витривалістю, дозволяє людям ефективно справлятися зі стресовими факторами, тим самим підвищуючи їх загальну стійкість до стресу.

Проблему взаємозв'язку психологічної стійкості та стресостійкості у студентів досліджували Н. Пшук, О. Белов, Д. Акіменко. Науковці визначили, що індекс стійкості обернено корелює з індексом стресостійкості. Тобто, всі складові стійкості найбільш виражені у студентів з високою стресостійкістю, а найменш виражені у студентів зі слабкою стресостійкістю (Пшук, Белов, Акіменко 2024).

Дослідники розглядають психологічну витривалість, як елемент стресостійкості і, як невід'ємний компонент готовності до професійної діяльності. Це особливо важливо у професіях та видах діяльності з високим стресом, де вміння зберігати самовладання під тиском є важливим. Ю.І.Блашко визначив структуру стресостійкості майбутніх пілотів, що представлена взаємопов'язаними складовими: когнітивною, емоційно-вольовою та діяльнісною. Когнітивна складова відображає наявність загальних, професійних і прикладних знань про стрес і стресостійкість, що є необхідними для якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності. Емоційно-вольова складова охоплює внутрішню мотивацію та налаштованість на розвиток і формування стресостійкості, як у повсякденному, так і в професійному житті. Діяльнісна складова включає сформовану систему навичок, умінь і поведінкових стратегій, які сприяють підтриманню високого

рівня стресостійкості, є основою професійної компетентності пілотів і забезпечують ефективність їхньої діяльності (Блашко2022).

Стійкість до стресу, як невід'ємну частину підтримки психічного здоров'я та професійної ефективності майбутнього спеціаліста з фізичного виховання та спорту, особливо в складних умовах, таких як воєнний стан визначили О. В. Отравенко, О. В. Дубовой, В. І. Гончаренко. Автори наголошують, що стресостійкість певною мірою залежить від психологічного благополуччя особистості та її життєвого досвіду (Отравенко, Дубово, Гончаренко, 2023).

Мета дослідження - створити експериментально перевірити програму для розвитку компонентів психологічної витривалості студентів аграрного університету.

Методи дослідження. Проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 65 студентів-першокурсників факультету агротехнологій та природокористування віком від 18-ти років.

Оцінка психологічної витривалості здійснювалась за допомогою низки психологічних методик та опитувальників:

- шкала психологічної стійкості (Є. О. Лісіна) – включає низку тверджень, які оцінюють різні аспекти психологічної стійкості: емоційну стабільність, самоконтроль, оптимізм, адаптивність, соціальну підтримку;
- опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу (Дж. Тейлора у модифікації Т.А. Німчина);
- тест життєстійкості (Suzanne Kobasa, Salvatore Maddi) оцінює рівень життєстійкості - психологічної здатності людини долати труднощі, залишаючись залученою, адаптивною і контрольованою;
- методика визначення рівня тривожності (за Ч. Спілбергером, адаптована Ю. Ханіним);
- опитувальник «Саморегуляція поведінки» (В. І. Моросанова), який оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Виклад основного матеріалу. Психологічна витривалість допомагає осмислювати труднощі, вчитись із них, формувати здорову відповідь, а не уникати або пригнічувати реакції.

В результаті аналізу наукових джерел визначено компоненти для розвитку психологічної витривалості:

- фізична активність (регулярні силові та кардіо-навантаження покращують здатність тіла та мозку витримувати стрес, зменшують тривожність і формують почуття контролю;

- рефлексія та ведення щоденника (формулювання думок і емоцій допомагає краще їх розуміти та не потрапляти в пастку автоматичних реакцій);

- дихальні та медитативні практики (допомагають "перезавантажити" нервову систему, зміцнити контакт з тілом і знизити надмірну реактивність);

- соціальна взаємодія (спілкування, підтримка та відчуття приналежності знижують емоційне навантаження і зміцнюють внутрішній ресурс);

- поступове ускладнення завдань (витривалість росте, коли ми виходимо за межі комфорту - але дозовано).

Спираючись на визначені компоненти розвитку психологічної витривалості складено програму «Міцний дух», спрямовану саме на зміцнення ментальної витривалості.

В програмі поєднувалась базова силова підготовка, інтервальні навантаження і дихальні практики для ментальної стабільності. Для відчуття контролю над тілом, що надає впевненості - базові силові вправи; для навчання долати втому та тренувати характер - день витривалості, для урівноваження нервової системи - дихання та рефлексія (після тренування)

Базові силові вправи:

- присідання з вагою (3 підходи по 8 повторень);
- жим лежачи або віджимання (3 підходи по 10 разів);
- тяга гантелі в нахилі або підтягування (3 підходи по 8 разів);
- планка (3 раунди по 30–60 секунди)

День витривалості проводився у форматі «комплекс за час» (20–30 хв): 20 присідань, 15 бурпі, 10 згинань та розгинань рук, 5 підтягувань або тяга рюкзака/гантелі. Пропонувалось виконати якомога більше раундів за 20 хвилин

Дихання та рефлексія (щодня або після тренувань):

- 5 хвилин дихання по квадрату (4 секунди вдих – 4 секунди затримка дихання – 4 секунди видих – 4 секунди затримка дихання);
- записати в щоденник: «Що сьогодні мені вдалося подолати?»;
- раз на тиждень: опис 3 ситуацій, де проявлялась ментальна витривалість.

Здобувачам вищої освіти пропонувалось виконувати вправи програми «Міцний дух» 3 - 4 рази на тиждень. Базові вправи для розвитку сили та вправи для розвитку витривалості виконувались на

заняттях з фізичного виховання. Дихальні вправи та рефлексія виконувалась респондентами самостійно.

Результати зміни показників психологічної витривалості у студентів аграрного університету представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників оцінки психологічної витривалості
протягом експерименту**

№	Тест	$\bar{x} \pm Sx$	
		Початок експерименту	Кінець експерименту
1	Психологічна стійкість, бали	33,53 $\pm$ 1,8	35,89 $\pm$ 1,2
2	Ймовірність розвитку стресу, бали	19,22 $\pm$ 0,23	14,18 $\pm$ 0,12
3	Тест життестійкості, бали	62,32 $\pm$ 0,18	73,56 $\pm$ 1,34
4	Рівень тривожності, бали	34,56 $\pm$ 1,41	33,93 $\pm$ 0,92
5	Саморегуляція поведінки, бали	24,12 $\pm$ 0,56	31,56 $\pm$ 0,32

За результатами дослідження, можна зазначити, що показники психологічної стійкості здобувачів вищої освіти до та після проведення експерименту становили 33,53 $\pm$ 1,8 балів та 35,89 $\pm$ 1,2 балів відповідно, що відповідає середньому рівню. Шкала психологічної стійкості - це методика оцінки рівня адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу. Середній рівень показників вказує на певні труднощі в адаптації, але загалом здатність контролювати ситуацію.

Під час оцінки рівня визначення ймовірності розвитку стресу з'ясували, що на початку експерименту середні показники становили 19,22 $\pm$ 0,23 балів, що відповідає середньому рівню тривожності (з тенденцією до високого рівня), респонденти меншою мірою захищені від негативного впливу стресорів, що говорить про недостатнє вміння контролювати свої емоції у стресовій ситуації. В кінці експерименту показники рівня ймовірності стресу становили 14,18 $\pm$ 0,12 балів, що відповідає середньому рівню (з тенденцією до низького рівня) і вказує на уміння протистояти стресовим ситуаціям, але водночас емоційніше переживання невдачі.

Життестійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує людині відчуття контролю над власною поведінкою та життєвими обставинами. Вона пов'язане з рівнем самооцінки, яка виконує регуляторну роль у процесі подолання життєвих труднощів.

Висока самооцінка сприяє збереженню внутрішньої психологічної рівноваги, підвищує суб'єктивну ефективність і адаптаційний потенціал особистості в умовах стресу. Натомість знижена самооцінка корелює з підвищеною емоційною вразливістю та ризиком соціальної дезадаптації.

Результати тесту життєстійкості відповідають середнім значенням, а саме загальний показник на початку експерименту становить $62,32 \pm 0,18$ балів, в кінці експерименту - $73,56 \pm 1,34$ балів, що відповідає нормативним показникам за стандартного середнього значення 80,72 бали.

Методика для виявлення реактивної (ситуативну) та особистісної тривожності дозволяє оцінити рівень актуальної тривоги респондента, визначити вплив стресу та його інтенсивність. Результати тестування на початку та в кінці експерименту майже не змінились і становили $34,56 \pm 1,41$ балів та $33,93 \pm 0,92$ балів відповідно.

Показники опитувальника «Саморегуляція поведінки» протягом експерименту змінилися з $24,12 \pm 0,56$ балів на початку експерименту до $31,56 \pm 0,32$ балів в кінці експерименту. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Аналіз наукової літератури з'ясовано, що психологічна витривалість є **ключем до справжньої стресостійкості**, що ґрунтується не на запереченні проблем, а на глибокій внутрішній готовності зустріти їх з гідністю, усвідомленістю та силою, це навичка, яку можна й потрібно розвивати.

Визначено компоненти розвитку психологічної витривалості: фізична активність, рефлексія, дихальні та медитативні практики, соціальна взаємодія.

Складено та експериментально перевірено програму для розвитку компонентів психологічної витривалості «Міцний дух», в якій поєднувалась базова силова підготовка, інтервальні навантаження і дихальні практики для ментальної стабільності. За результатами досліджень до та після виконання програми можна побачити, що середні показники стресостійкості зросли на 6,58% - це відповідає середньому рівню адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу. Рівень самоконтролю протягом експерименту зріс на 23,57%, що показує, чим вищий рівень загальної усвідомленої саморегуляції, тим ефективніше індивід опановує нові види діяльності, демонструє

впевненість у нових умовах та досягає стабільніших результатів у звичних сферах активності. Показники життєстійкості зросли на 15,28%, що характеризує ступінь уміння протистояти стресовій ситуації, здатності долати життєві негаразди, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу. Показники реактивної (ситуативну) та особистісної тривожності майже не змінились і відповідають середньому рівню.

У подальших наукових розвідках увага приділяється ролі фізичного розвитку в процесі самореалізації та особистісного зростання.

ЛІТЕРАТУРА

- Блашко, Ю. І. (2022). Структурні компоненти формування стресостійкості майбутніх комерційних пілотів у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Львівської академії, 11*, 32–37. (Blashko, Y. I. (2022). Structural components of stress resistance formation in future commercial pilots during professional training. *Naukovyi Visnyk of the Flight Academy, 11*, 32–37).
- Гаврилюк, О. О. (2018). Стрес: психофізіологічні аспекти та механізми адаптації. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія, 2(43)*, 31–36. (Havryliuk, O. O. (2018). Stress: Psychophysiological aspects and mechanisms of adaptation. *Naukovyi Visnyk of Uzhhorod University. Series: Psychology, 2(43)*, 31–36).
- Данилюк, І., Предко, В., & Кислинська, А. (2023). Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(18)*, 63–69. (Danyliuk, I., Predko, V., & Kyslynska, A. (2023). Psychological features of the relationship between resilience and self-esteem of the individual in difficult life situations. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, 2(18)*, 63–69). [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)
- Корольчук, В. М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології, 7*, 210–218. (Korolchuk, V. M. (2010). Substantiation of the organizational model for studying individual stress resistance. *Problems of Extreme and Crisis Psychology, 7*, 210–218).
- Мереуца, Т. Г. (2022). Поняття стресу та стресостійкості. У *Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*. Переяслав. Вип. 86, 97–100. (Mierieutsa, T. H. (2022). The concept of stress and stress resistance. In *Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference "Trends and Prospects of Science and Education Development in the Context of Globalization"*. Pereiaslav. Issue 86, 97–100).
- Отравенко, О. В., Дубово, О. В., & Гончаренко, В. І. (2023). Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, (3) (357)*, 77–84. (Otravenko, O. V., Dubovo, O. V., & Honcharenko, V. I. (2023). Stress resistance as a professionally important trait of future physical education and sports

specialists in the context of modern changes. *Visnyk of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences*, (3)(357), 77–84. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

- Пшук, Н., Белов, О., & Акіменко, Д. (2024). Індивідуально-психологічні особливості студентів медичного університету з різною стійкістю до стресу. *Український вісник психоневрології*, 32(2(119)), 61–65. (Pshuk, N., Bielov, O., & Akimenko, D. (2024). Individual psychological characteristics of medical university students with different levels of stress resistance. *Ukrainian Bulletin of Psychoneurology*, 32(2(119)), 61–65).
- Столяренко, О. Б. (2012). *Психологія особистості* (Навч. посіб.). Київ: Центр учбової літератури. (Stoliarenko, O. B. (2012). *Personality psychology* (Textbook). Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury).
- Тукаєв, С. В., Долгова, Є. Н., Руженкова, А. О., Лисенко, Є. Н., Федорчук, С. В., Гаврилець, Ю. Д., Ризун, В. В., & Шинкарук, О. А. (2017). Типологічні й особистісні детермінанти стресостійкості у спортсменів екстремальних видів спорту. *Спортивна медицина та фізична реабілітація*, (2), 8–15. (Tukaiev, S. V., Dolhova, Ye. N., Ruzhenkova, A. O., Lysenko, Ye. N., Fedorchuk, S. V., Havrylets, Yu. D., Ryzhun, V. V., & Shynkaruk, O. A. (2017). Typological and personal determinants of stress resistance in athletes of extreme sports. *Sports Medicine and Physical Rehabilitation*, (2), 8–15).

SUMMARY

Samokhvalova Iryna. Identification and development of components of psychological resilience of higher education students.

The article addresses the issue of developing psychological endurance as an individual's ability to remain resilient, composed, and effective even in the most challenging circumstances. The aim of the study is to design and experimentally test a program for developing components of psychological endurance in students of an agricultural university.

A pedagogical experiment was conducted involving 65 first-year students of the Faculty of Agrotechnologies and Environmental Management, aged 18 and older. Psychological endurance was assessed using a set of psychological techniques and questionnaires: the Psychological Resilience Scale (Ye. O. Lisina); the Stress Development Probability Questionnaire (J. Taylor, adapted by T. A. Nimchyn); the Hardiness Test (Suzanne Kobasa, Salvatore Maddi); the Anxiety Level Assessment Method (by C. Spielberger, adapted by Yu. Khanin); and the "Self-Regulation of Behavior" questionnaire (V. I. Morosanova).

Based on the analysis of scientific sources, the following components of psychological endurance development were identified: physical activity, reflection, breathing and meditative practices, and social interaction. Relying on these components, a program called "Strong Spirit" was developed, aimed at strengthening mental resilience. The program combined basic strength training, interval workloads, and breathing practices for mental stability. Basic strength exercises were included to develop bodily control and self-confidence; an endurance day was introduced to train willpower and manage fatigue; and breathing combined with reflection after training was used to balance the nervous system.

As a result of implementing the "Strong Spirit" program into the educational process, the following outcomes were observed: the average level of stress resistance increased by 6.58%, indicating a moderate level of adaptive capabilities under stress; the level of self-control increased by 23.57%; the level of psychological hardiness

increased by 15.28%; while indicators of reactive (situational) and trait anxiety remained nearly unchanged and correspond to an average level.

Thus, the implementation of the "Strong Spirit" program contributes to the development of psychological endurance in agricultural university students, thereby enhancing their ability to maintain effectiveness, emotional stability, and adequate behavior under prolonged or intense stress.

Key words: *mental endurance, components, stress, students.*

УДК 796.011:378.147:376

Павло Хоменко

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
ORCID ID 0000-0003-3065-9095

Віктор Бондаренко

Полтавський державний аграрний університет
ORCID ID 0009-0001-4643-941X

Олександр Сукач

Полтавський державний аграрний університет
ORCID ID 0009-0008-7339-8837

Олександр М'якота

Полтавський державний аграрний університет
ORCID ID 0009-0006-5570-1455
DOI 10.24139/2312-5993/2025.02/201-210

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

У статті комплексно досліджено методичні засади викладання адаптивної фізичної культури як важливої складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Розкрито теоретичні основи дисципліни, її місце в освітньо-професійній програмі, функціональне та аксіологічне значення для формування фахових і загальнокультурних компетентностей студентів. Встановлено, що адаптивна фізична культура має міждисциплінарний характер, базується на поєднанні знань з фізичної реабілітації, педагогіки, медицини, психології та соціальної роботи, і виконує гуманістичну місію інтеграції осіб з особливими потребами у соціум засобами фізичної активності.

Проаналізовано сучасний стан методичного забезпечення дисципліни, виокремлено його структурні компоненти, зокрема навчальні програми, методичні рекомендації, електронні ресурси та практичні посібники. Аргументовано доцільність впровадження інноваційних технологій навчання, таких як проєктна діяльність, кейс-метод, ситуаційне моделювання, цифрові платформи та віртуальні тренажери, що дозволяють ефективно розвивати критичне мислення, комунікативну гнучкість, емоційну компетентність і готовність до роботи в інклюзивному середовищі.

Особлива увага приділена визначенню інтерактивних форм організації навчання, які сприяють формуванню стійкої професійної мотивації, здатності до прийняття відповідальних рішень та індивідуалізації освітнього процесу. Обґрунтовано перспективні напрями удосконалення методичної бази з урахуванням сучасних викликів вищої освіти, цифровізації, соціальної мобільності