

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

*Випуск 5к (191) 25*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2025



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

#### Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; <b>Головний редактор.</b>
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; <b>Заступник головного редактора.</b>
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; <b>Відповідальний секретар</b>

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.

О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 5К (191). – 236

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

© Редакційна колегія серії, 2025

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



*Series 15*

SCIENTIFIC AND  
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF  
PHYSICAL CULTURE  
(*physical culture and sports*)

*Issue 5K (191) 25*

Kyiv  
Publishers of State Mykhailo Drahomanov  
University 2025



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua/www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Editorial Board:**

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Dragomanov University.

**Editorial board:**

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Dragomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Dragomanov University; **Responsible secretary.**

**Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, 2024 - Issue 5K (191). -236 s.**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Dragomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2025

© State Mykhailo Dragomanov University, 2025

© Editorial board, 2025

The collection is published monthly

32. Пономарьов В.О., Корчагін М.В. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДО ЗМАГАНЬ.....	153
33. Проць Р. О., Абдула А.Б., Приставський Т.Г. ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ У ФУТЗАЛІ.....	158
34. Ріпак І.М., Ріпак М.О., Танчак В. Р. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	162
35. Саутов Р.Т., Тищенко В.О., ГЕМОДИНАМІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	167
36. Сениця А.І., Кокоть І.В., Сениця М.М. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ» НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТМтаП ГІМНАСТИКИ, РИТМІКИ І ХОРЕОГРАФІЇ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	172
37. Сіренко П.О., Максим'як Я.О., Горлова Л.М. АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФАКТОРИ ЕКЗОГЕННОГО ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ІНДИВІДУУМУ.....	176
38. Сірий О.В., Прищепов М.М. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	181
39. Сороколіт Н.С., Герасименко С.Ю., Павлів І.Я. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....	186
40. Сороколіт Н.С., Надім'янова Т. В., Логвиненко О.Б. ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	191
41. Тищенко В.О., Товстоп'ятко Ф. Ф., Коваленко Ю.О. ОСВІТНЬО-ОЗДОРОВЧИЙ ВЕКТОР ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВІД НАЦІОНАЛЬНИХ СТАНДАРТІВ ДО ГЛОБАЛЬНИХ ТРЕНДІВ.....	195
42. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В., Камаєв О. І. УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ В СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСАСНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ.....	201
43. Федорищак Р.Л., Кондрацька Г.Д. РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	205
44. Фецак К.В. ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	209
45. Церетелі В.О., Блошенко О.І., Кучеренко Г.Г. РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ.....	212
46. Чопик Р.В., Мацола Н.П., Максим'як В.М. НОРМАТИВНО-ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФІЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	215
47. Шевчук О. П., Бєлікова Н. О. ОЦІНКА ЗАЛУЧЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇЇ РОЗВИТОК.....	219
48. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ОСНОВА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ.....	224
49. Prots Roman, Matkovic Daniel, Kuzmin Andrii FEATURES OF USING VIDEO SUPPORT IN SPORT GAME FUTSAL.....	228
50. Serputko Olha, Stepanyuk Svetlana, Lemeshko Oleksandr INSULIN THERAPY AND PHYSICAL ACTIVITY IN TYPE 1 DIABETES: A CLINICAL PERSPECTIVE.....	231

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).44)  
УДК 615.8:616.8-085.851

Фещак К.В.  
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я  
Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка, м. Дрогобич  
<https://orcid.org/0009-0007-8595-8056>

## ВИКОРИСТАННЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

**Анотація.** У статті проведено детальний аналіз впливу ерготерапевтичних втручань, заснованих на принципах сенсорної інтеграції, у контексті зниження тривожності та покращення навичок саморегуляції. Проаналізовано літературні джерела та виявлено, що попри значну популярність застосування сенсорної інтеграції в ерготерапії, існує мало доступної інформації щодо її впливу саме на зниження тривожності та покращення саморегуляції. Описано деталі сенсорної інтеграції та виокремлено причини розвитку її порушень. Детально описано особливості впливу тривожності на проблеми людини із саморегуляцією та надано рекомендації щодо того, як має виглядати план ерготерапевтичних втручань на основі підходу сенсорної інтеграції, що складається з метою зниження тривожності та покращення навичок саморегуляції.

**Ключові слова:** сенсорна інтеграція, ерготерапія, тривожність, саморегуляція.

**Feshchak K.V. The utilization of sensory integration in occupational therapy has been demonstrated to be an efficacious method of reducing anxiety and enhancing self-regulation.** The article provides a detailed analysis of the impact of occupational therapy interventions based on the principles of sensory integration in the context of reducing anxiety and improving self-regulation skills. A thorough review of the extant literature reveals a paucity of research addressing the impact of sensory integration on anxiety reduction and self-regulation in occupational therapy. Despite its notable popularity in the field, there is a dearth of high-quality studies examining this crucial aspect of practice. The following aspects of sensory integration are outlined: its definition, manifestations, and aetiology. The impact of anxiety on a person's self-regulation problems is described in detail, and recommendations are given on how an occupational therapy intervention plan based on the sensory integration approach should look like, with the aim of reducing anxiety and improving self-regulation skills.

**Key words:** sensory integration, occupational therapy, anxiety, self-regulation.

**Постановка проблеми.** У наші дні все більше зростає кількість людей з високим рівнем тривожності, що мають певні труднощі із саморегуляцією. Цю проблему називають проблемою сучасності. Вона обмежує активність у повсякденних заняттях, а також знижує благополуччя та впливає на якість життя [8]. З метою відновлення здатності людини виконувати ті чи інші важливі для неї дії, як клінічну практику, часто використовують ерготерапію. В даному випадку, ерготерапевтична допомога повинна спрямовуватися на управління тривожністю та розвиток навичок саморегуляції. З цією метою можна використовувати такий підхід в ерготерапії, як сенсорна інтеграція. Вона розглядає взаємозв'язок між сенсорними відчуттями, які людина отримує від органів чуття, та її поведінкою [5]. Цей підхід останнім часом стає все більш популярним, тому слід глибше проаналізувати існуючі дослідження та клінічний досвід щодо застосування принципів сенсорної інтеграції саме у контексті зниження тривожності та покращення саморегуляції.

**Аналіз літературних джерел.** Існує ціла низка досліджень, які стосуються тривожності та розладів саморегуляції. До прикладу, Ясточкіна І. [9] розглядає тривожність як соціально-психологічну проблему, а Тертична Н.А. та Мельник К.С. [8] дивляться на тривожність як на механізм дезадаптації молоді під час війни. До слова, саме війна дала потужний поштовх до розвитку реабілітації, як фізичної, так і психологічної та соціальної. Зокрема, все більше дослідників цікавляться ерготерапією, говорячи про її стартегію в сучасній реабілітації, як Грейда Н.Б. [3], а також розглядаючи її як метод соціально-психологічної реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку, як Гойдош К.Ю. та Романів О.П. [2]. Що ж стосується такого ерготерапевтичного підходу, як сенсорна інтеграція, то зацікавленість серед дослідників з кожним роком все більше зростає. Одними з таких авторів є Солтик І.Т. та Базильчук О.В. [7], які писали про ерготерапію з використанням сенсорної інтеграції, а також Костриця М.С. [5], яка описала вплив сенсорної інтеграції на розвиток дитини. Активно досліджується також вплив сенсорної інтеграції на осіб з різними відхиленнями чи захворюваннями. Окушко Д.О., Цурак А.П., Бакалюк Т.Г. та Стельмах Г.О. [6] у своїй статті дуже влучно описують сенсорну інтеграцію в реабілітації дітей із затримкою психомоторного розвитку. В той час, як Вітомська М.В. [1] та Козій Т.П. [4] аналізують ефективність сенсорної інтеграції в ерготерапії на дітей з розладами аутистичного спектра, зокрема на рівень їх самообслуговування.

Слід зазначити, що, незважаючи на поширеність тривожності та на зростаючий інтерес до використання сенсорної інтеграції, як одного з підходів в ерготерапії, недостатньо повно досліджено та систематизовано її вплив саме на зниження тривожності та покращення саморегуляції.

**Мета статті** – провести детальний аналіз впливу ерготерапевтичних втручань, заснованих на принципах сенсорної інтеграції, у контексті зниження тривожності та покращення навичок саморегуляції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ерготерапія – це клінічна практика, зусилля якої спрямовані на те, щоб покращити здатність людини брати участь у важливих для неї повсякденних заняттях. Ерготерапевти допомагають

людям різного віку та з різним станом здоров'я пристосуватися до звичного життя, долаючи наявні бар'єри, що не дають їм це зробити [3].

В ерготерапії використовуються спеціальні підходи з метою досягнення поставлених цілей. Проте слід зазначити, що, зазвичай, ерготерапевти використовують різноманітні поєднання цих підходів, у відповідності до потреб та поставлених цілей, адаптовуючи своє втручання під індивідуальні особливості клієнта. Серед найвідоміших підходів виділяють: біомеханічний, реабілітаційний, нейророзвитковий (до прикладу, підхід Бобата, PNF), психосоціальний, екологічний, когнітивно-поведінковий та, власне, підхід сенсорної інтеграції, на якому ми і зосередимо свою увагу [2].

Сенсорна інтеграція, яка також відома під назвою сенсорної обробки – це певний неврологічний процес через який мозок отримує та обробляє інформацію з навколишнього середовища, що надходить з органів чуття людини, таких як: зір, слух, нюх, смак, дотик, а також пропріоцепція (відчуття положення тіла в просторі), вестибулярна система (відчуття рівноваги, руху та положення голови) та інтероцепція (відчуття таких внутрішніх станів тіла як голод, спрага та емоції). Зазвичай, цей процес відбувається автоматично, проте у деяких випадках він може порушуватися, призводячи до порушень сенсорної обробки та сенсорної інтеграційної дисфункції. Виникає такий стан внаслідок розвитку різних захворювань, зокрема при: розладах аутичного спектру, синдромі дефіциту уваги та гіперактивності, сенсорних процесорних розладах, дитячому церебральному паралічі, затримці розвитку, травматичному ушкодженні головного мозку та психічних розладах (до прикладу, при тривожному розладі) [1].

В ерготерапії підхід сенсорної інтеграції розробив та описав доктор Джин Ейрес у 1970-х роках та відомий він як Ayres Sensory Integration (ASI). Проводити його повинен кваліфікований ерготерапевт, що пройшов спеціалізоване навчання. Це потужний інструмент, що допомагає людям краще розуміти та керувати своїм сприйняттям з метою покращення активності, участі в житті та загального благополуччя [5].

Сенсорна інтеграція в ерготерапії розпочинається з оцінки сенсорного профілю людини на основі її реакцій у відповідь на різні сенсорні стимули з використанням стандартизованих тестів та опитувальників для самого клієнта, а також його батьків чи опікунів. Використовують такі тести з метою виявлення наявних сенсорних порушень та визначення їх впливу на повсякденне життя клієнта. Так звані «золотим стандартом» для оцінки сенсорної інтеграції вважається Sensory Integration and Praxis Tests (SIPT) [6]. Даний тест включає в себе 17 підтестів для оцінки візуального, тактильного та кінестетичного сприйняття, а також моторне планування та виконання. Спочатку його використовували лише для дітей віком від 4 до 8 років 11 місяців, але зараз використання практикується і для людей старшого віку. Проте для правильного проведення та інтерпретації результатів тесту вимагається спеціалізоване навчання ерготерапевтів [4].

Далі переходять до планування та власне реалізації плану ерготерапевтичних втручань. Такі заняття часто проходять у спеціально обладнаному сенсорному середовищі, у так званій «сенсорній кімнаті», де є різне обладнання, а саме: гойдалки, батуту, басейни з кульками, гімнастичні мати, матеріали різної текстури тощо [7].

Заключним етапом є консультація та навчання батьків, опікунів, вчителів чи інших фахівців розуміння сенсорних потреб людини з метою подальшої підтримки вдома, у школі чи на роботі [6].

Далі більш детально поговоримо про тривожність та її вплив на саморегуляцію. Слід розуміти, що тривожність – це не обов'язково щось погане, так як вона є природною емоційною реакцією на певну загрозу чи невизначеність та у помірних кількостях буває навіть корисною у зв'язку з тим, що сприяє розвитку мотивації до дій чи слугує певною підготовкою до потенційних труднощів [9]. Проте у випадках, коли тривога загострюється та починає виникати навіть за відсутності реальної загрози, це справді стає проблемою та може значно ускладнити життя людини. Як наслідок, такий стан буде негативно впливати на саморегуляцію, яка є здатністю людини керувати власними емоціями, думками чи поведінкою. Тривожність підриває цю здатність кількома способами: через перевантаження когнітивних ресурсів, емоційну нестійкість, а також через унікаючу поведінку. Внаслідок таких внутрішніх процесів, розвивається ряд порушень саморегуляції. По-перше, у людини виникають труднощі із контролем імпульсів, їй стає важко стримувати власні емоції, що може проявитися у формі раптових спалахів гніву, необдуманих рішень чи розвитку залежностей. Окрім цього може спостерігатися зниження продуктивності, проблеми з концентрацією уваги, порушення сну, труднощі у прийнятті рішень та, як наслідок, погіршення міжособистісних стосунків [8].

Для роботи із тривожними людьми, у яких спостерігаються проблеми із саморегуляцією, можна використовувати ерготерапевтичний підхід сенсорної інтеграції. Для цього необхідно провести детальне інтерв'ю з клієнтом, у процесі якого зібрати необхідний анамнез щодо сенсорних особливостей людини, виявити ситуації, що провокують тривожність, оцінити рівень тривожності за допомогою стандартизованих шкал (до прикладу, можна використати шкалу тривожності Спілбергера), оцінити навички саморегуляції та визначити цілі клієнта щодо зниження тривожності та покращення саморегуляції. Далі слід поспостерігати за поведінкою клієнта у контексті реакцій на сенсорні подразники у природних умовах і за фіксацією поведінкових проявів, а також проаналізувати всю отриману інформацію та скласти індивідуальний сенсорний профіль клієнта [4].

Наступним етапом є власне планування ерготерапевтичних втручань. Для цього необхідно поставити собі цілі та описати часові рамки по їх досягненню. Цілі мають бути конкретні, досяжні, реалістичні та вимірювані. До прикладу, ми можемо ставити собі за ціль те, щоб клієнт зменшив кількість епізодів рухового занепокоєння протягом місяця на 30% або щоб навчився використовувати техніку глибокого дихання у стані помірного стресу протягом 5 хвилин тощо. Для ефективного впровадження втручань необхідно створити сенсорне середовище з доступом до різноманітних сенсорних матеріалів та видів діяльності, які є необхідними для забезпечення сенсорних потреб клієнта. Окрім цього, модифікувати слід і звичний простір людини для зниження сенсорних перевантажень та забезпечення сенсорної підтримки [7]. До індивідуальної програми сенсорної інтеграції можна включити:

- пропріоцептивні вправи, до яких може належати важка робота чи міцні обійми;
- тактильні заняття у формі ігор з використання таких текстур як пісок, вода, тісто чи крупи;

- вправи вестибулярного характеру по типу гойдання, стрибків на батуті, обертання на стільці чи катання на гойдалці;
- нюхові та смакові стратегії з використанням заспокійливих ароматів лаванди чи ромашки, а також, за потреби, споживання продуктів з інтенсивним смаком для додаткової сенсорної стимуляції;
- зорові стратегії у формі організації візуально заспокійливого середовища та спостереженням за заспокійливими візуальними стимулами, такими як вода;
- слухові стратегії, до яких належить заспокійлива музика чи білий шум.

Окрім вище перелічених методик, клієнта також слід навчити технік самозаспокоєння, а саме глибокого дихання, прогресивних м'язових релаксацій, медитацій та усвідомлення. Навчити використовувати візуальні опори, розвинути навички розпізнання та вираження власних емоцій, а також навчити проблемно-орієнтованих стратегій для подолання подальших стресових ситуацій. Якщо клієнтом є дитина чи людина з інвалідністю, то необхідно також провести консультації з батьками чи опікунами з метою навчання необхідних стратегій для підтримки сенсорних потреб клієнта у його повсякденному житті [5].

Необхідним є проведення регулярного моніторингу прогресу щодо зниження тривожності та покращення саморегуляції, відстежування поведінкових змін, оцінка ступеня досягнення поставлених цілей та забезпечення зворотнього зв'язку з клієнтом. За необхідності, можна коригувати програму втручань, в залежності від наявного прогресу. Після досягнення поставлених цілей слід надати рекомендації щодо подальшої роботи та самостійної підтримки досягнутого результату, а також забезпечити можливості подальших консультацій у разі виникнення такої необхідності [1].

Слід зазначити, що програма ерготерапевтичних втручань повинна складатися індивідуально зі згодою клієнта, добирати слід функціональні сенсорні стратегії, впроваджувати їх поступово, забезпечивши необхідне середовище та умови для кожної окремої особи [7].

**Висновки.** Проаналізувавши у процесі дослідження всю наявну інформацію, ми зробили висновок про значний потенціал сенсорної інтеграції в ерготерапії для зниження тривожності та покращення саморегуляції. Добре сплановані індивідуальні плани ерготерапевтичних втручань, які базуються на принципах сенсорної інтеграції, можуть у значній мірі допомогти людям краще зрозуміти свої сенсорні потреби, розвинути адаптивні стратегії поведінки та підвищити якість життя, в цілому. Проте, незважаючи на позитивні результати дослідження, не слід забувати також про деякі виклики у процесі застосування сенсорної інтеграції в ерготерапії. Сюди можна віднести складність стандартизації втручань та необхідність значної підготовки ерготерапевтів в даному напрямку. Саме тому існує гостра потреба у подальших масштабних дослідженнях для підтвердження ефективності різних підходів. Ми вважаємо, що такі дослідження є надзвичайно важливими для оптимізації застосування сенсорної інтеграції в ерготерапевтичній практиці.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в тому, щоб достатньо розширити спектр застосування сенсорної інтеграції в ерготерапії та експериментально дослідити її вплив на психічне здоров'я людей різного віку та в різних станах. Це допоможе, зокрема, відкрити значні перспективи для покращення якості життя людей, що мають підвищену тривожність та допомогти їм у розвитку навичок саморегуляції.

#### Література

1. Вітомська М.В. Вплив ерготерапії та сенсорної інтеграції на рівень самообслуговування дітей з розладами аутистичного спектра. *Art of medicine*. Київ, 2022. – С. 14-20.
2. Гойдош К.Ю., Романів О.П. Ерготерапія, як метод соціально-психологічної реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку. *Україна. Здоров'я нації: матеріали конференції*. Ужгород, 2019. №2 (55). – С. 160-161.
3. Грейда Н.Б. Ерготерапевтичні стратегії в сучасній реабілітації. *Фізична терапія, ерготерапія: сучасні виклики та перспективи розвитку*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Чернівці, 2024. – С. 143-145.
4. Козій Т.П. Ефективність застосування сенсорної інтеграції при аутизмі. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*: збірник наукових праць IV Міжнародної науково-практичної конференції. Краматорськ: ДДМА, 2018. – С. 260-270.
5. Костиця М.С. Вплив сенсорної інтеграції на розвиток дитини. *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю). Дніпро: Акцент ПП, 2024. С. 45-49.
6. Окушко Д.О., Цурак А.П., Бакалюк Т.Г., Стельмах Г.О. Сенсорна інтеграція в реабілітації дітей із затримкою психомоторного розвитку. *Медсестринство*. Тернопіль, 2022. №1. С. 59-61.
7. Солтик І.Т., Базильчук О.В. Ерготерапія з використанням сенсорної інтеграції. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2023. № 5К (165). С. 123-127.
8. Тертична Н.А., Мельник К.С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems of human development: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference*. Zagreb, Croatia, 2023. – С. 340-343.
9. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2020. Випуск 6. С. 165-170.

#### Reference

1. Vitomska M.V. (2022) Vplyv erhoterapii ta sensornoi intehratsii na riven samoobsluhovuvannia ditei z rozladamy autystychnoho spektra [The Effect of Occupational Therapy and Sensory Integration on the Level of Self-Care of Children with Autistic Spectrum Disorders]. *Art of medicine*, №4, Kyiv, pp. 14-20 [in Ukrainian].
2. Hoidosh K.Iu., Romaniv O.P. (2019) Erhoterapiia, yak metod sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii ditei z porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku [Occupational therapy as a method of social and psychological rehabilitation of children

with psycho-physical disorders of development]. *Ukraina. Zdorovia natsii: materialy konferentsii*. – Ukraine. Health of the nation: conference proceedings, №2 (55), Uzhhorod, pp. 160-161 [in Ukrainian].

3. Hreida N.B. (2024) Erhoterapevtychni stratehii v suchasni reabilitatsii [Occupational therapy strategies in modern rehabilitation]. *Fizychna terapiia, erhoterapiia: suchasni vyklyky ta perspektyvy rozvytku: zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. – Physical therapy, ergotherapy: modern challenges and prospects of development: collection of materials of the International Scientific and Practical Conference, Chernivtsi, pp. 143-145 [in Ukrainian].

4. Koziy T.P., Velyush D.Yu. (2018) Efektyvnist zastosuvannia sensornoi intehratsii pry autyzmi [Effectiveness of Application of Sensory Integration at Autism]. *Pedahohika y suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: zbirnyk naukovykh prats IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. – Pedagogy and Modern Aspects of Physical Education: Collection of scientific papers of the IV International Scientific and Practical Conference, Kramatorsk: DDMA, pp. 260-270 [in Ukrainian].

5. Kostytsia M.S. (2024) Vplyv sensornoi intehratsii na rozvytok dytyny [The impact of sensory integration on child development]. *Humanitarno-pedahohichna osvita: zdobutky, problemy, perspektyvy: materialy V Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (z mizhnarodnoiu uchastiu)*. – Humanitarian and Pedagogical Education: Achievements, Problems, Prospects: Proceedings of the V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (with international participation), Dnipro: Aktsent PP, pp. 45-49 [in Ukrainian].

6. Okushko D.O., Tsurak A.P., Bakaliuk T.H., Stelmakh H.O. (2022) Sensorna intehratsiia v reabilitatsii ditei iz zatrymkoiu psykhomotorного rozvytku [Sensory Integration in the Rehabilitation of Children with Deprivation of Psychomotor Development]. *Medsestrynstvo*. – Nursing, №1, Ternopil, pp. 59-61 [in Ukrainian].

7. Solyk I.T., Bazylchuk O.V. (2023) Erhoterapiia z vykorystanniam sensornoi intehratsii [Occupational therapy using a sensory integration]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, №5K, Kyiv, pp. 123-127 [in Ukrainian].

8. Tertychna N.A., Melnyk K.S. (2023) Tryvozhnist yak mekhanizm dezadaptatsii molodi pid chas viiny [Anxiety as a mechanism of youth maladjustment during war]. *Scientists and existing problems of human development: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference, Zagreb, Croatia*, pp. 340-343 [in Ukrainian].

9. Yastochkina I. (2020) Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema [Personal Anxiety as Socio-Psychological Problem]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky*. – Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science, Issue 6, Lviv, pp. 165-170 [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).45)

**Церетелі В.О.**

**ORCID: 0009-0006-6917-9784**

**викладач кафедри фізичного виховання**

**Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків**

**Блошенко О.І.**

**ORCID: 0000-0003-1278-7392**

**доцент кафедри фізичного виховання**

**Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків**

**Кучеренко Г.Г.**

**ORCID: 0000-0002-8186-063X**

**старший викладач кафедри фізичного виховання**

**Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», м. Харків**

## **РОЛЬ ПЛАВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ**

У статті розглядається роль плавання у профілактиці стресу та синдрому емоційного вигорання серед студентів. Дослідження проводилося серед студентів Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», вони були розділені на дві групи: експериментальну (студенти, які брали участь у заняттях плаванням) і контрольну (студенти, які не займалися додатково плаванням).

Було проаналізовано актуальність проблеми стресових навантажень у студентському середовищі, пов'язаних із інтенсивним навчальним процесом, соціальними викликами та адаптацією до нових умов життя. Метою дослідження було визначення впливу регулярних занять плаванням на психоемоційний стан студентів та їхню здатність до ефективного управління стресовими ситуаціями. Протягом трьох місяців проводився моніторинг психоемоційного стану учасників за допомогою анкетування, психометричних тестів та оцінки фізичної витривалості.

Результати показали, що студенти експериментальної групи знизили показники рівня стресу та вигорання порівняно з контрольною групою. Плавання позитивно вплинуло на їхню фізичну витривалість, оцінену за допомогою Гарвардського степ-тесту. Спостерігалось значне поліпшення загального самопочуття, зниження рівня тривожності та підвищення рівня енергії. Зниження рівня стресу пояснюється комбінованим впливом фізичних і психологічних факторів: впливом водного середовища на нервову систему і соціальним аспектом тренувальних занять. Підтверджено, що регулярні заняття плаванням сприяють адаптації до стресових умов навчання, покращують якість сну та підтримують загальний фізичний розвиток студентів.

**Ключові слова:** плавання, стрес, синдром емоційного вигорання, студенти, фізична активність, психоемоційний стан, фізичне виховання.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС УДУ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення

процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел. Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

**Вимоги до оформлення статей.** Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – \*doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стил оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прями лапки ("") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

**Оформлення титульної сторінки статті:** УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: [4asopis\\_seria15@ukr.net](mailto:4asopis_seria15@ukr.net).

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажані можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхилити неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380639888210, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

**За довідками звертатися за номером +380639888210 (Валерія Володимирівна).**

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES  
" SCIENTIFIC JOURNAL OF THE UKRAINIAN STATE  
UNIVERSITY NAMED AFTER MYKHAILO DRAGOMANOV. SERIES № 15.  
SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS) »

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of

recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - \* doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

**The article can include graphic materials** - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis\_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 130 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism.

**Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380639888210, indicating his name and the amount transferred.**

**For inquiries call +380639888210 (Valeria).**

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).