

має враховувати нові компетентності — енергоменеджмент, проєктне управління, системне мислення та практичні підходи до реалізації термомодернізаційних програм [2]. Наукові дослідження в цьому напрямі повинні бути спрямовані на створення адаптивних моделей управління, що забезпечують стійкість підприємств в умовах технологічних і кліматичних викликів [4].

Отже, стратегічне управління інноваційним розвитком і термомодернізацією будівель є взаємопов'язаними процесами, що забезпечують енергетичну ефективність, економічну стабільність і конкурентоспроможність будівельних підприємств. Їх реалізація на основі науково-обґрунтованих управлінських підходів формує передумови сталого розвитку галузі в європейському контексті [3].

Список використаних джерел

1. Ivakhnenko , I., Ryzhakova , G., Chupryna , I., Kushnir , I., Druzhyhina , I., & Vakolyuk , A. (2021). Information-analytical support and organizational-structural regulation of operational activity of enterprises: economic evaluation and construction of management systems. *Управління розвитком складних систем*, (46), 91–99.
2. Porter, M. E. *Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance*. New York: Free Press, 1998.
3. Stern, N. *The Economics of Climate Change: The Stern Review*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007.
4. Почка К.І., Красильник Ю.С., Корчова Г.Л., Руденко М.В. *Комунікативні аспекти педагогічної діяльності: навчальний посібник*. Київ: Видавництво Ліра-К, 2025.
5. Руденко М.В., Красильник Ю.С., Корчова Г.Л. *Методика викладання у вищій школі*. Київ: КНУБА, 2022.

УДК 159.9:613.7

Гребенніков Сергій Володимирович,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету
будівництва і архітектури*

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ

Професійна адаптація є складним процесом входження особистості у нові соціально-професійні умови, який передбачає не лише засвоєння нових знань і навичок, а й формування психофізичної стійкості до стресових факторів професійного середовища. У сучасних умовах інформаційного перевантаження, високої конкуренції та інтенсивного темпу праці психофізична готовність працівника набуває визначального значення для успішного виконання професійних обов'язків.

Проблему професійної адаптації досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як О. Бондаренко, Н. Кузьміна, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Сущенко, які акцентують на єдності фізичних і психічних компонентів у структурі професійної готовності [1, 2]. У працях сучасних фахівців із психології праці (Г. Балл, О. Єрмоленко, 2021; J. Siegrist, 2022) підкреслюється, що психофізична підготовка є системою цілеспрямованих дій, спрямованих на розвиток фізичної витривалості, уваги, самоконтролю, здатності до емоційної регуляції [3-5].

Мета роботи полягала в обґрунтуванні психофізичної підготовки як базового чинника успішної професійної адаптації та визначенні її впливу на ефективність діяльності й стійкість до професійного вигорання.

Психофізична підготовка розглядається як комплексна система розвитку фізичних, психічних і вольових якостей, що забезпечують готовність особистості до виконання професійних завдань у змінних умовах діяльності. До основних компонентів психофізичної підготовки належать:

- фізична підготовленість, що формує базову працездатність, координацію та стійкість до втоми;
- психічна саморегуляція, яка забезпечує контроль емоцій і поведінки у стресових ситуаціях;
- когнітивна готовність, що проявляється у здатності до концентрації, швидкого прийняття рішень і творчого мислення.

Фізичні засоби охоплюють комплекс вправ, спрямованих на розвиток витривалості, сили, координації рухів і профілактику професійного виснаження. Систематичні заняття аеробними вправами, функціональним фітнесом, пілатесом і йогою позитивно впливають на стан серцево-судинної системи, регулюють рівень стресових гормонів і покращують когнітивні функції. Американський коледж спортивної медицини (ACSM, 2023) встановив, що регулярна фізична активність помірної інтенсивності (150 хвилин на тиждень) сприяє зниженню рівня кортизолу, підвищенню здатності до концентрації та зменшенню емоційного виснаження. Подібні результати наведено в дослідженні Lee, Park і Chen [6], які довели, що програми функціонального тренування, спрямовані на розвиток стабілізуючих м'язів "core", істотно знижують професійний стрес і ризик психосоматичних розладів.

Психорегуляційні засоби формують здатність до свідомого керування психоемоційними станами. Найбільш поширеними серед них є: аутогенне тренування (за Й. Шульцем), що формує стан глибокої релаксації шляхом самонавіювання; метод прогресивної м'язової релаксації (Е. Джейкобсона), який сприяє зниженню фізичного напруження; дихальні практики (техніка "mindful breathing", метод «4–7–8»), спрямовані на регуляцію діяльності вегетативної нервової системи; біологічний зворотний зв'язок (*biofeedback*), що дозволяє керувати фізіологічними реакціями через сенсорні системи

моніторингу. Santos, Blake і Zhao [7] зазначають, що використання *biofeedback*-технологій у програмах психофізичної підготовки забезпечує точну корекцію психоемоційного стану працівників у стресових умовах. За даними Henderson L. і Gildea M. [8], аутогенне тренування протягом 8 тижнів зменшує рівень тривожності на 37 % і покращує якість сну майже на чверть.

До когнітивно-емоційних засобів відносяться методики розвитку самосвідомості, контролю мислення та емоцій. Це, зокрема, когнітивно-поведінкова регуляція (CBT), візуалізація, афірмації та методи позитивного мислення. Як зазначає Pérez-González [9], когнітивно-поведінкові техніки сприяють формуванню конструктивних стратегій подолання стресу, що підвищує адаптаційний потенціал особистості на 20–25 % порівняно з традиційними методами психологічної підтримки. У спортивній та військовій психології поширене застосування технік візуалізації – створення уявних образів успішного виконання дій, що сприяє підвищенню впевненості, концентрації та психомоторної стабільності.

Сучасні дослідження свідчать, що найбільшої ефективності досягають інтегровані системи психофізичної підготовки, які поєднують фізичні, психорегуляційні та когнітивні засоби. UNESCO (2024) у глобальному звіті *Mind–Body Integration in Education and Workplaces* акцентує увагу на тому, що поєднання рухових і дихальних практик, елементів *mindfulness* і коротких медитативних вправ підвищує рівень продуктивності, когнітивної ясності та соціальної взаємодії у професійному середовищі [10]. Такі комплексні програми отримали назву *mind–body–balance systems* і активно впроваджуються у підготовку педагогів, медичних працівників, військовослужбовців і менеджерів середньої ланки.

Отже, засоби психофізичної підготовки формують основу професійної адаптації особистості, забезпечуючи її психоемоційну стійкість, фізичну працездатність і здатність до саморегуляції. Аналіз міжнародних і вітчизняних досліджень свідчить, що ефективність професійної діяльності значною мірою залежить від гармонійного поєднання фізичних і психічних компонентів підготовки. Дослідження показують, що систематичне використання засобів психофізичної підготовки (аутогенне тренування, дихальні вправи, релаксаційні техніки, фітнес- та аеробні навантаження) суттєво підвищує рівень стресостійкості, сприяє профілактиці емоційного вигорання та покращує адаптацію працівників у нових професійних умовах [8].

У сучасних умовах доцільно впроваджувати інтегровані програми, що поєднують фізичні тренування, методики психічної саморегуляції та когнітивно-емоційні техніки, спрямовані на розвиток професійного здоров'я й стійкості до стресу. Психофізична підготовка є важливим складником системи професійного становлення особистості, який забезпечує не лише фізичну

працездатність, а й психологічну готовність до діяльності. Її систематичне впровадження у програми професійної освіти та підготовки кадрів сприятиме формуванню адаптивних, конкурентоспроможних і психічно стійких фахівців.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. Ф. Психофізіологічні аспекти професійної адаптації спеціалістів. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. — 152 с.
2. Сущенко Л. П. Психофізична культура особистості у контексті професійного становлення. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 210 с.
3. Балл Г. О. Психологічна стійкість особистості у професійній діяльності. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 184 с.
4. Єрмоленко О. М. Психофізична готовність як чинник професійної успішності майбутніх педагогів // *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2021. № 18(3). С. 42–47.
5. Siegrist J. Work Stress and Health in a Globalized Economy: The Model of Effort–Reward Imbalance. Cham : Springer, 2022. 245 p.
6. Lee A., Park J., Chen R. Core Stability and Occupational Stress: Effects of Functional Fitness Programs. // *International Journal of Occupational Medicine and Physiology*. 2022. Vol. 19(3). P. 112–120.
7. Santos M., Blake D., Zhao L. Biofeedback and Breathing Regulation in Stress Reduction Programs. // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2023. Vol. 17. P. 1–10.
8. Henderson L., Gildea M. Psychophysical Preparedness and Resilience in Occupational Contexts // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2023. Vol. 28, No. 2. P. 135–144.
9. Pérez-González J. Mind–Body Integration in Professional Training: A Cognitive–Behavioral Perspective. // *European Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 71(4). P. 244–258.
10. UNESCO Sport and Health Initiative. Mind–Body Integration in Education and Workplaces: Global Report 2024. Paris : UNESCO, 2024. 89 p.

УДК 796:159.77

Гребенніков Сергій Володимирович,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури;*

Царук Нікіта,

*здобувач вищої освіти навчальної групи зФВС -22,
за спеціальністю А7 “Фізична культура і спорт”*

Київського національного університету будівництва та архітектури

СУЧАСНА ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ У СФЕРІ ФІТНЕСУ ДЛЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ (ГЛАЙДИНГ)

Глайдинг (від англ. Glide – «ковзати») – це тренувальна методика, що базується на виконанні вправ із використанням спеціальних ковзних дисків або платформ. Завдяки цим слайдерам спортсмен може плавно переміщати кінцівки по підлозі, забезпечуючи постійну напругу м’язів без різких рухів і ударних навантажень [2].