

**SCI-CONF.COM.UA**

**INNOVATIVE DEVELOPMENT  
OF SCIENCE, TECHNOLOGY  
AND EDUCATION**



**PROCEEDINGS OF VI INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
MARCH 14-16, 2024**

**VANCOUVER  
2024**

# **INNOVATIVE DEVELOPMENT OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND EDUCATION**

Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference

Vancouver, Canada

14-16 March 2024

**Vancouver, Canada**

**2024**

## UDC 001.1

The 6<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (March 14-16, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. 445 p.

## ISBN 978-1-4879-3792-8

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovative-development-of-science-technology-and-education-14-16-03-2024-vankuver-kanada-arhiv/>.*

### Editor

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [vancouver@sci-conf.com.ua](mailto:vancouver@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua/>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 Perfect Publishing ®

©2024 Authors of the articles

## ПСИХОМОТРИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

**Прудка Лілія Миколаївна**

канд.пед. н.

викладач закладу вищої освіти

кафедри загальної і медичної психології

Національний медичний

університет імені О. О. Богомольця

**Анотація.** У роботі зазначено, що психомотрика є комплексним підходом, об'єднуючим рухову активність і психологічний розвиток, виступає як значущий інструмент для поліпшення соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Через різноманітні вправи та активності, психомотрика сприяє розвитку соціальних навичок, зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню самооцінки, а також допомагає молоді адаптуватися до соціального середовища.

**Ключові слова:** психомоторика, соціальна адаптація, фізична активність, психологічне благополуччя, комунікація.

У сучасному світі, де молодь стикається з численними викликами, такими як стрес, соціальна ізоляція, навчальний та кар'єрний тиск, важливість засобів, що сприяють ефективній адаптації та забезпечують психологічне благополуччя, не може бути переоцінена.

Психомотрика, яка об'єднує рухову активність з психологічними аспектами розвитку особистості, відіграє ключову роль у формуванні не лише фізичного, але й емоційного та соціального здоров'я. Використання психомоторних методик може сприяти покращенню самопочуття, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок серед молодих людей. Це, в свою чергу, допомагає молоді адаптуватися до

соціального середовища, покращує їх здатність до навчання та професійної діяльності, а також сприяє формуванню здорового способу життя.

Незважаючи на значний потенціал психомотрики у вирішенні проблем соціальної адаптації та психологічного благополуччя, ця тема потребує подальших досліджень, зокрема, в контексті молодіжної аудиторії. Вивчення ефективності психомоторних програм, їх впливу на різні аспекти життя молоді, а також розробка оптимальних методик та стратегій їх застосування є актуальними завданнями сучасної психології та педагогіки.

Психомотрика представляє собою комплексний підхід, що розглядає взаємодію між фізичним рухом, когнітивними процесами та емоційним станом людини. Основою цього напрямку є переконання, що фізична активність та рухові вправи можуть мати значний вплив на психічні процеси, сприяючи їх гармонізації та оптимізації. Через виконання різноманітних фізичних вправ, що мають цілеспрямований характер, психомотрика допомагає особам краще розуміти та управляти своїми емоціями, покращує здатність до концентрації та сприяє розвитку соціальних навичок [1, с. 38]. Таким чином, вона виступає як ефективний засіб для досягнення емоційного благополуччя, підвищення самооцінки та покращення загального психічного стану. Цей підхід є особливо актуальним у роботі з молоддю, оскільки дозволяє формувати та розвивати необхідні життєві навички в контексті зростаючих соціальних та особистісних викликів, з якими вони стикаються.

Психомотрика відіграє важливу роль у житті молодих людей, які зіштовхуються з різноманітними викликами на шляху своєї соціальної адаптації та психологічного розвитку. В умовах, коли стрес, тривожність, низька самооцінка та почуття ізоляції стають все більш поширеними серед молоді, психомотричні практики пропонують ефективний інструментарій для подолання цих труднощів [2; 3]. Використання фізичних вправ та активностей, які спрямовані на розвиток взаємозв'язку між тілом та психікою, дозволяє молодим людям не тільки покращувати своє фізичне здоров'я, але й ефективно впливати на емоційний стан та соціальні навички.

Групові заняття та спільні активності, що включені в програми психомотрики, сприяють розвитку комунікативних навичок та здатності до співпраці. Це створює умови для формування та підтримки соціальних зв'язків, допомагає молодим людям відчутти себе частиною спільноти, зменшує відчуття ізоляції.

Фізичні вправи, що входять до складу психомотричних програм, ефективно знижують рівень стресу та тривожності, сприяючи одночасно покращенню настрою та загального емоційного фону. Регулярне зайняття спортом та фізична активність є доведеними засобами боротьби з депресією та анксіозністю, що робить психомотрику особливо цінною для психологічного благополуччя молоді.

Крім того, досягнення, які молоді люди здобувають під час занять психомотрикою, сприяють зростанню самооцінки та самоповаги. Особистісний розвиток, здобутий через подолання фізичних викликів та розвиток нових навичок, важливий для формування впевненості в собі та власних сил.

Інтеграція психомотричних програм у різні сфери суспільного життя, зокрема в освітній процес, соціальні та медичні установи, відкриває широкі можливості для комплексного розвитку особистості, особливо серед молоді. Ці програми охоплюють широкий спектр активностей, кожна з яких має свою специфіку та цілі, спрямовані на поліпшення фізичного та психологічного стану учасників.

Рухливі ігри та вправи є фундаментом психомотричних програм і відіграють важливу роль у розвитку фізичних якостей, таких як координація, баланс та гнучкість. Ці активності не тільки сприяють покращенню фізичного здоров'я, але й розвивають моторику, яка є ключовою для виконання повсякденних завдань та забезпечує основу для навчання та соціалізації. Рухливі ігри, такі як естафети, командні спортивні ігри та різноманітні фізичні виклики, стимулюють співпрацю та змагальний дух, покращуючи соціальну взаємодію між учасниками.

Творчі вправи, включаючи танці та драматичні виступи, відкривають

простір для емоційного вираження та самопізнання. Такі форми діяльності дозволяють учасникам висловлювати свої почуття та емоції через тілесні рухи або акторську гру, що сприяє емоційному розвантаженню та психологічній релаксації. Водночас, вони розвивають креативне мислення та артистичні здібності, які можуть бути корисними в різних аспектах життя [4].

Вправи на розвиток довіри та взаємодопомоги відіграють ключову роль у формуванні стійких та позитивних міжособистісних стосунків. Це можуть бути парні або групові активності, які вимагають взаємодії та підтримки між учасниками, такі як вправи на взаємне страхування, будівництво спільних конструкцій або спільне рішення завдань. Через таку взаємодію учасники вчаться довіряти один одному, відчувати відповідальність за спільний результат та розвивати навички ефективної комунікації та співпраці.

Загалом, психомотричні програми, інтегровані в освітні, соціальні та медичні установи, створюють унікальні умови для комплексного розвитку молоді, сприяючи їх фізичному здоров'ю, емоційному благополуччю та соціальній адаптації. Ці програми відіграють важливу роль у формуванні здорової та гармонійно розвиненої особистості, здатної до продуктивної взаємодії з соціальним оточенням.

**Висновки.** Психомотрика представляє собою цінний інструмент для розвитку соціальної адаптації та психологічного благополуччя молоді. Вона дозволяє молодим людям краще розуміти і управляти своїми емоціями, розвивати соціальні навички та підвищувати загальний рівень життєздатності. Залучення до психомотричних програм може слугувати дієвим засобом для зміцнення ментального здоров'я та сприяння успішній інтеграції молоді в суспільство.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Терлецька Ю.М. Психомоторика і психомоторна депривація людини у площинах матеріалістичної та новітньої енергетичної концепції психіки і психічного// «Львівська політехніка». Випуск 12. Том 2. 2020. С 38-45.

2. Шмаргун В. М. Когнітивні механізми психомоторних дій // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. Київ: Університет «Україна». 2010. №7(9). С. 307–319.

3. Шинкарюк А. І. Розвиток моторики і психіки: Проблема активності та свободи. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський інформаційно-видавничий відділ, 2002. 200 с.

4. Юрчинська Г.К. Психомоторика. Загальний практикум: Навчальний посібник. Київ.ВПЦ. «Київський університет». 2005. 163 с.