

**Кужельний Андрій**

<https://orcid.org/0000-0001-5938-8589>  
 ResearcherID AAE-4992-2022  
 Scopus-Author ID 58189093000

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Чернігів, Україна) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

**Кужельний Сергій**

<https://orcid.org/0009-0008-6970-8556>

Доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Чернігів, Україна) E-mail: 26021997sk@gmail.com

**Кудін Сергій**

<https://orcid.org/0000-0002-9800-5525>  
 ResearcherID AAD-7545-2020  
 Scopus-Author ID 58188922200

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри захисту України та теорії і практик фізичної культури, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Чернігів, Україна) E-mail: sergeyukudin@gmail.com

**Жлобо Тетяна**

<https://orcid.org/0000-0002-6811-9388>  
 ResearcherID AAC-6830-2020  
 Scopus-Author ID 57756988500

Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та хореографії, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (Чернігів, Україна) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ШКОЛЯРІВ  
 У СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Сучасне фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти дедалі більше орієнтується на розвиток рухових якостей і формування внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують адаптацію школярів до навчальних і соціальних викликів. У цьому контексті особливої значущості набуває саморегуляція як інтегративна здатність до свідомого управління психофізичними станами, поведінкою та діяльністю. Саме фізичне виховання створює педагогічно керовані умови для поєднання фізіологічних і психологічних механізмів саморегуляції, що визначає його адаптаційний потенціал.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на визнання значущості саморегуляції, у практиці шкільного фізичного виховання вона формується переважно опосередковано й несистемно. Домінування нормативно-орієнтованого підходу знижує потенціал фізичного виховання як засобу розвитку адаптаційних і саморегуляційних умінь школярів.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати саморегуляцію як адаптаційний ресурс школярів у системі сучасного фізичного виховання та окреслити педагогічні механізми її цілеспрямованого формування.

**Методологія дослідження.** Методологічну основу дослідження становить системний і міждисциплінарний підхід до аналізу саморегуляції в освітньому процесі. Застосовано

*методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення наукових джерел з педагогіки, психології та теорії фізичного виховання, що дало змогу виокремити структурні компоненти саморегуляції та педагогічні умови її розвитку.*

**Наукова новизна.** Наукова новизна полягає в обґрунтуванні саморегуляції як адаптаційного ресурсу школярів у системі сучасного фізичного виховання та уточненні її педагогічного значення в умовах освітніх навантажень.

**Висновки.** Саморегуляція розглядається як ключовий ресурс адаптації школярів до сучасних освітніх і соціальних викликів, а фізичне виховання – як ефективно середовище для її цілеспрямованого формування.

**Ключові слова:** саморегуляція; адаптаційний ресурс; фізичне виховання; школярі; психоемоційна стійкість.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови функціонування закладів загальної середньої освіти характеризуються зростанням навчального та психоемоційного навантаження на школярів, що потребує від них високого рівня адаптаційних можливостей. У цих умовах фізичне виховання має виконувати оздоровчу й рухову функції та сприяти формуванню внутрішніх механізмів самопідтримки та стійкості до стресових впливів. Одним із таких механізмів є саморегуляція, яка забезпечує здатність учнів управляти власними емоційними станами, поведінкою та руховою діяльністю відповідно до вимог освітнього середовища. Разом із тим, у практиці шкільного фізичного виховання формування саморегуляції здебільшого не має цілеспрямованого й системного характеру. Навчальний процес орієнтується переважно на досягнення фізичних показників і виконання програмних вимог, тоді як розвиток саморегуляційних умінь залишається другорядним або реалізується спонтанно. Відсутність чітко визначених педагогічних підходів до інтеграції саморегуляційних завдань у зміст уроків фізичної культури знижує адаптаційний потенціал фізичного виховання та обмежує його можливості як засобу підтримки психофізичного здоров'я школярів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній науковій літературі спостерігається зростання інтересу до проблеми саморегуляції, зокрема в контексті фізичного виховання, рухової активності та психологічного розвитку учнівської молоді. У працях дослідників [1–5; 7; 10; 11; 14; 15] підкреслюється, що систематичні фізкультурно-спортивні практики сприяють емоційній стабілізації, розвитку стійкості до стресу та соціальних навичок у підлітковому віці. Окрему увагу приділено саморегуляційним механізмам, які проявляються в ситуаціях підвищеної напруги та потребують цілеспрямованого самоконтролю.

У дослідженнях [6; 8; 10] наголошується, що здатність до управління емоціями, контроль імпульсивних реакцій і вміння діяти в умовах високої напруги без втрати внутрішньої рівноваги є визначальними для результативності діяльності та успішності адаптації в повсякденному житті. У цьому сенсі саморегуляція розглядається як інтегральна якість особистості, що забезпечує пристосування до складних обставин. Відповідні акценти простежуються в роботах Н. Пов'якель, де саморегуляція розкривається як механізм психологічної стійкості [15], а також у дослідженнях Ж. Дьоміної, що обґрунтовують значущість регуляторних чинників у фізичному вихованні старшокласників [6; 7]. Дослідження І. Мички підкреслюють потенціал структурованої рухової діяльності для розвитку самодисципліни та регуляції поведінки [14].

Разом із тим у наявних публікаціях недостатньо висвітлено педагогічний аспект розвитку саморегуляційних умінь у межах освітнього процесу фізичного виховання. Як засвідчують праці [2; 6; 9], актуальним залишається розроблення й апробація методик, спрямованих на фізичне вдосконалення, розвиток емоційного інтелекту, вольової регуляції та соціальної компетентності школярів.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати саморегуляцію як адаптаційний ресурс школярів у системі сучасного фізичного виховання та окреслити педагогічні механізми її цілеспрямованого формування.

**Виклад основного матеріалу.** У контексті сучасних педагогічних підходів саморегуляцію у фізичному вихованні доцільно розглядати як багаторівневу інтегровану систему, у межах якої фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові та вольові складники перебувають у функціональній взаємодії та спільно сприяють адаптації школярів до навчального, соціального й рухового навантаження. Такий підхід узгоджується з науковими положеннями В. Беха, Н. Крохмаль і Г. Нестеренко щодо системної організації регуляторних процесів [1], а також із психологічними висновками Т. Кириченко про багатокомпонентну природу саморегуляції поведінки школярів [8]. Водночас методологічна логіка аналізу цього феномену відповідає загальним настановам С. Гончаренка щодо системності наукового викладу та послідовного розкриття сутності педагогічних явищ [4]. Системний характер саморегуляції визначає її значення як адаптаційного ресурсу: фізіологічні механізми створюють підґрунтя функціональної стійкості організму, емоційні сприяють стабілізації психічного стану, когнітивні зумовлюють усвідомлене керування діяльністю, поведінкові узгоджують індивідуальні дії з вимогами освітнього середовища, а вольові підтримують цілеспрямованість і здатність до подолання труднощів. У системі сучасного фізичного виховання така єдність набуває особливої значущості, оскільки адаптація школяра залежить від рівня фізичної підготовленості, розвиненості механізмів самоконтролю, самокорекції, внутрішньої організації та відповідального ставлення до власного стану й поведінки.

Базовим рівнем цієї системи є фізіологічний складник саморегуляції, оскільки саме він підтримує гомеостаз організму в умовах рухової активності та створює передумови для реалізації інших регуляторних процесів. Уточнюючи практичний аспект цього положення, І. Боднар і Н. Белікова наголошують на необхідності врахування об'єктивних критеріїв оцінювання фізичної підготовленості школярів, що

безпосередньо пов'язано з адекватним дозуванням навантаження та індивідуалізацією педагогічного впливу [2]. У процесі фізичного виховання цей рівень виявляється у підтриманні працездатності й розвитку здатності учнів усвідомлено керувати тілесними реакціями.

Одним із важливих проявів фізіологічної саморегуляції є адекватне реагування організму на втому та своєчасне відновлення працездатності. За спостереженнями М. Гриньової та М. Кононової, у процесі систематичних занять школярі поступово набувають здатності розпізнавати сигнали перевтоми, співвідносити суб'єктивні відчуття з характером навантаження та коригувати інтенсивність діяльності [5]. У поєднанні з висновками С. Кужельного щодо значення самоконтролю в руховій діяльності [12] це дає підстави стверджувати, що використання відновлювальних пауз, корекція темпу та зміна режиму виконання вправ запобігають перенапруженню й сприяють відповідальному ставленню школярів до власного здоров'я [5; 12]. Педагогічний механізм розвитку цих умінь реалізується через цілеспрямоване використання прийомів самоспостереження, поетапного контролю самопочуття та навчання школярів оцінювати власний стан до, під час і після виконання вправ. Такі вміння є важливими для безпеки рухової діяльності та профілактики дезадаптаційних станів у ширшому освітньому контексті. У сучасних умовах це положення набуває особливої ваги, оскільки, за висновками О. Сидоренко, саморегуляція постає дієвим механізмом психічної стабілізації в ситуаціях підвищеного напруження [16], що уможливорює ширше трактування її адаптаційного потенціалу в шкільному середовищі.

На фізіологічній основі розгортається емоційний складник саморегуляції, спрямований на стабілізацію внутрішнього стану школяра в ситуаціях фізичного зусилля, труднощів, оцінювання та міжособистісної взаємодії. Його зміст полягає у здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, стримувати імпульсивні прояви, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати продуктивність діяльності в умовах напруження. На це вказують О. Омельчук і Ж. Дьоміна, які підкреслюють значення фізичного виховання як простору розвитку емоційної стійкості, внутрішньої організованості та збереження психічного здоров'я учнів [6; 7].

Особливого значення у розвитку емоційної саморегуляції набувають вправи, що потребують концентрації уваги, точності та координації рухів. За спостереженнями Т. Кириченко, ускладнення умов діяльності актуалізує психологічні механізми саморегуляції та посилює здатність до контролю поведінки в напружених ситуаціях [8]. С. Кужельний і С. Кудін також наголошують на ролі координаційно складних і витривалих дій у розвитку стійкості до навантаження [10]. У свою чергу, D. Gould, K. Dieffenbach та A. Moffett доводять, що самоконтроль, стійкість і цілеспрямованість є важливими чинниками успішної діяльності у спортивному середовищі [18]. Такі завдання активізують механізми емоційної стабілізації в умовах психоемоційного напруження та змагальності, що є суттєвим для адаптації школярів до стресогенних чинників освітнього середовища [10].

Подальшу організацію саморегуляції визначає когнітивний складник, який інтегрує процеси планування, аналізу, прогнозування та корекції власних дій. Якщо фізіологічний і емоційний рівні створюють передумови для керуваності станом, то когнітивний переводить її в площину усвідомленої організації діяльності. Т. Кириченко пов'язує саморегуляцію з розвитком рефлексії, прогнозування та особистісного зростання [8; 15]. У контексті загальних науково-педагогічних орієнтирів, окреслених С. Гончаренком, такий підхід узгоджується з розумінням навчання як процесу, у якому усвідомлення, аналіз і корекція дій визначають результативність засвоєння досвіду [4]. Усвідомлене виконання рухових завдань розвиває навички рефлексії, самокорекції та цілепокладання, що становлять основу адаптаційної поведінки. Здатність оцінювати результати діяльності, виявляти помилки, співвідносити спосіб дії з поставленою метою та змінювати рухову програму підвищує рівень навчальної самостійності й відповідальності за результат [8; 10]. У системі фізичного виховання цей рівень виконує функцію внутрішньої координації, сприяючи переходу від простого виконання вказівок до осмисленого керування власною руховою діяльністю.

Регулярне залучення школярів до аналізу власної рухової діяльності сприяє розвитку метакогнітивних умінь, зокрема здатності усвідомлювати хід власного мислення, прогнозувати наслідки дій і здійснювати самоконтроль у динамічних умовах. Н. Пов'якель розглядає рефлексивні та прогностичні механізми як важливу умову особистісного зростання [15]. Педагогічний механізм цього процесу реалізується через постановку зрозумілих цілей заняття, актуалізацію критеріїв успішного виконання вправ, спонукання до самооцінювання та обговорення причин помилок і шляхів їх усунення. Такі вміння мають універсальний характер і можуть бути перенесені в інші сфери освітньої діяльності, зокрема навчальну та соціальну, оскільки розвивають здатність учня діяти не ситуативно, а на основі усвідомленого аналізу умов, власних можливостей і результатів. У цілісній системі саморегуляції когнітивний складник опосередковує зв'язок між емоційною стійкістю та поведінковою організацією, поєднуючи внутрішнє переживання стану з вибором способу дії [8; 9].

Поведінковий аспект саморегуляції відображає зовнішній рівень функціонування всієї системи, адже саме в поведінці виявляється ступінь інтегрованості фізіологічних, емоційних, когнітивних і вольових процесів. Його функція полягає в узгодженні індивідуальних дій школярів із соціальними нормами, правилами взаємодії та вимогами освітнього середовища. М. Боришевський підкреслює значення внутрішнього прийняття норм як підґрунтя впорядкованої поведінки [3]. У площині фізичного виховання це знаходить вияв у розвитку дисциплінованості, відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії в групі [3; 9]. С. Кужельний, С. Кудін і Т. Жлобо також розглядають саморегуляцію в контексті

спортивної підготовки як чинник упорядкування поведінки та підвищення ефективності діяльності [9]. Виконання вправ у парах і малих групах створює умови для розвитку соціального самоконтролю, толерантності, поваги до партнерів і прийняття спільних правил діяльності.

Соціально орієнтовані форми рухової діяльності активізують процеси співпраці, колективного прийняття рішень і відповідальності за спільний результат. Це посилює адаптаційний потенціал фізичного виховання та сприяє розвитку соціальної зрілості школярів [7; 14]. Спостереження М. Шпака також засвідчують позитивну динаміку соціальної адаптації школярів у процесі занять бойовими мистецтвами [17]. За таких умов саморегуляція постає механізмом узгодження особистих і групових інтересів: учень навчається стримувати ситуативні імпульси, дотримуватися правил, зважати на інших учасників взаємодії та коригувати поведінку відповідно до спільної мети.

За спостереженнями М. Гриньової, М. Кононової та Ж. Дьоміної, регулярна діяльність, що потребує зусилля, сприяє розвитку наполегливості, цілеспрямованості, витримки та здатності до мобілізації внутрішніх ресурсів [5; 6]. Подібні висновки подають D. Gould, K. Dieffenbach та A. Moffett, пов'язуючи розвиток вольових і психологічно стійких якостей із тривалим удосконаленням результативної діяльності [18]. У системі фізичного виховання цей рівень переводить усвідомлену мету в стійку практичну дію навіть за наявності фізичного чи емоційного дискомфорту.

Ефективність розвитку саморегуляції значною мірою залежить від педагогічних умов організації фізичного виховання, оскільки інтегрований характер цього феномену потребує цілісного педагогічного впливу. Праці І. Мички та Г. Грибана засвідчують, що результативність фізичного виховання істотно зростає за умови науково виваженої організації занять і добору змісту рухової діяльності [14]. І. Боднар і Н. Белікова також акцентують на потребі науково обґрунтованого добору критеріїв оцінювання фізичної підготовленості як важливої умови керованого розвитку саморегуляції [2]. Такі підходи підвищують адаптаційні можливості школярів і сприяють розвитку стійких навичок саморегуляції [14].

У цьому контексті важливого значення набувають педагогічні механізми розвитку саморегуляції, які уможливають перехід від зовнішньо заданої організації діяльності до внутрішньо прийнятої та усвідомлено підтримуваної учнем. На початкових етапах навчання провідна роль належить зовнішній педагогічній регуляції: учитель задає структуру діяльності, визначає послідовність дій, контролює виконання, акцентує увагу на самопочутті, емоційних реакціях, дотриманні правил і якості результату. Така регуляція є водночас формою контролю та засобом моделювання способів самокерування, які поступово інтеріоризуються школярем. Ця логіка узгоджується з дослідженнями, присвяченими поступовому становленню саморегуляції в навчальній діяльності [5], значенню поетапного розвитку самоконтролю в процесі фізичної підготовки [10], а також розвитку саморегуляції та координаційних навичок школярів засобами фізичного виховання з елементами єдиноборств [11]. У міру розвитку саморегуляційних умінь учні набувають здатності самостійно планувати рухову діяльність, оцінювати її результати, співвідносити їх із поставленими цілями та коригувати інтенсивність дій і власну поведінку [5; 10].

У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження, зумовленого соціальною нестабільністю та воєнними викликами, роль фізичного виховання як простору стабілізації психічного стану школярів істотно посилюється. Наукові праці засвідчують зв'язок саморегуляції зі стресостійкістю, особистісною врівноваженістю, психологічною стійкістю та механізмами внутрішнього відновлення [13; 15; 16]. Регулярна рухова діяльність у поєднанні з усвідомленим самоконтролем і рефлексією сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку відчуття контролю над власним станом і підвищенню психологічної стійкості учнів [8; 15]. У цьому аспекті саморегуляція постає універсальним адаптаційним ресурсом, оскільки дає змогу школяреві витримувати поточне навантаження та перебудовувати способи реагування відповідно до нових умов.

Сформовані в процесі фізичного виховання навички саморегуляції мають довготривалий характер і зберігають значущість на подальших етапах особистісного розвитку [17; 19].

**Висновки.** Теоретичний аналіз засвідчив, що саморегуляція є складним багаторівневим психофізичним утворенням, яке інтегрує фізіологічний, емоційний, когнітивний, вольовий і поведінковий складники та виконує ключову адаптаційну функцію в освітньому процесі. У системі сучасного фізичного виховання вона постає як ресурс особистісної стійкості школярів, розвиток якого може цілеспрямовано здійснюватися педагогічними засобами. Обґрунтовано, що фізичне виховання створює умови для розвитку саморегуляції завдяки поєднанню фізичного навантаження, емоційного контролю, когнітивної активності та соціальної взаємодії. Усвідомлена рухова діяльність сприяє розвитку навичок тілесної саморегуляції, емоційної стабільності, самоконтролю та рефлексії, що підвищує адаптаційні можливості школярів у навчальній і соціальній сферах. Встановлено, що розвиток когнітивного та вольового складників саморегуляції уможливує перенесення регуляторних умінь у навчальну діяльність і міжособистісну взаємодію, сприяючи розвитку відповідальності, дисциплінованості та соціальної зрілості учнів. Особливого значення це набуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, за яких фізичне виховання виконує стабілізаційну й відновлювальну функції.

Отже, саморегуляція в системі фізичного виховання є стратегічно важливим адаптаційним ресурсом, цілеспрямований розвиток якого підвищує ефективність освітнього процесу, сприяє збереженню психофізичного здоров'я та становленню автономної, відповідальної особистості.

## References

1. Бех В. П., Крохмаль Н. В., Нестеренко Г. О. Саморегуляція соціального організму країни : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 652 с.  
Bekh, V. P., Krokhamal, N. V., & Nesterenko, H. O. (2010). Samorehuliatsiia sotsialnoho orhanizmu krainy [Self-regulation of the social organism of the country]. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. [in Ukrainian].
2. Боднар І., Белікова Н., Дьоміна Ж., Індика С., Москаленко Н., Огністий А., Петрица П., Томенко О., Павлова Ю. Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. № 3. С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2024.3.1>.  
Bodnar, I., Bielikova, N., Diomina, Zh., Indika, S., Moskalenko, N., Ohnystyi, A., Petrytsa, P., Tomenko, O., & Pavlova, Yu. (2024). Kryterii, yaki neobkhdno vrahovuvaty pry dobrovi testiv dlia otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti zdobuvachiv osvity: dumky ekspertiv [Criteria to be considered when selecting tests for assessing students' physical fitness: experts' opinions]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi spor – Olympic and Paralympic Sports*, № 3, 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2024.3.1> [in Ukrainian].
3. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат. Київ, 1993. 223 с.  
Boryshevskiy, M. Y. (1993). Moralna samorehuliatsiia povedinky osobystosti: poniatiinyi aparat [Moral self-regulation of personality behavior: conceptual apparatus]. Kyiv. [in Ukrainian].
4. Гончаренко С. У. Методика навчання і наукових досліджень у вищій школі. Київ : Вища школа, 2003. 139 с.  
Honcharenko, S. U. (2003). Metodyka navchannia i naukovykh doslidzhen u vyshchii shkoli [Methods of teaching and research in higher education]. Kyiv : Vyshcha shkola. [in Ukrainian].
5. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності студентської молоді: теоретичні та практичні аспекти. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2013. 200 с.  
Hryniova, M. V., & Kononova, M. M. (2013). Samorehuliatsiia navchalnoi diialnosti studentskoi molodi: teoretychni ta praktychni aspekty [Self-regulation of students' learning activity: theoretical and practical aspects]. Poltava : PNPU imeni V. H. Korolenka. [in Ukrainian].
6. Дьоміна Ж. Сучасні підходи до підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичного виховання (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 8(181). С. 80–83. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).14).  
Diomina, Zh. (2024). Suchasni pidkhody do pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia uchniv starshoi shkoly [Modern approaches to improving physical education efficiency of high school students]. *Naukovyi chasopys UDU imeni M. Drahomanova. Serii 15. – Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 8(181), 80–83. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).14) [in Ukrainian].
7. Дьоміна Ж. Г., Омельчук О. В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 12(172). С. 73–77.  
Diomina, Zh. H., & Omelchuk, O. V. (2023). Fenomen stresostiikosti yak providnoho chynnyka zberezhenia zdorovia uchnivskoi molodi [The phenomenon of stress resistance as a key factor in preserving student youth health]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Serii 15 – Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 12(172), 73–77. [in Ukrainian].
8. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки школярів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2001. 20 с.  
Kurychenko, T. V. (2001). Psykholohichni mekhanizmy samorehuliatsii povedinky shkoliariv [Psychological mechanisms of schoolchildren's behavior self-regulation]. Extended abstract of candidate's thesis : NPU imeni M. P. Drahomanova. [in Ukrainian].
9. Кужельний С., Кудін С., Кужельний А., Жлобо Т. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 26(182). С. 107–112. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242619>.  
Kuzhelnyi, S., Kudin, S., Kuzhelnyi, A., & Zhlobo, T. (2024). Samorehuliatsiia u konteksti sportyvnoi pidhotovky: na prykladi kikkboksynhu [Self-regulation in the context of sports training: a case study on kickboxing]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*, 26 (182), 107–112. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242619> [in Ukrainian].
10. Кужельний С., Кудін С., Кужельний А., Литвин-Жмурко Т. Розвиток сили й витривалості у тренувальному процесі спортсменів-кікбоксерів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 29–30(185–186). С. 195–200. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242936>.  
Kuzhelnyi, S., Kudin, S., Kuzhelnyi, A., & Lytvyn-Zhmurko, T. (2024). Rozvytok syly i vytryvalosti u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv-kikkbokseryv [Development of strength and endurance in the training process of kickboxers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*, 29–30(185–186), 195–200. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242936> [in Ukrainian].

11. Кужельний С. А. Розвиток саморегуляції та координаційних навичок школярів у процесі фізичного виховання із застосуванням елементів єдиноборств. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. № 3 (137). С. 64–75. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2024.03/075-086>. URL: [https://pedscience.sspu.edu.ua/?page\\_id=5841](https://pedscience.sspu.edu.ua/?page_id=5841).  
Kuzhelnyi, S. A. (2024). Rozvytok samorehuliatcii ta koordynatsiinykh navychok shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia iz zastosuvanniam elementiv yedynoborstv [Development of self-regulation and coordination skills of schoolchildren in physical education with elements of martial arts]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory. History, Innovative Technologies: Scientific Journal*, 3 (137), 64–75. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2024.03/075-086>. [in Ukrainian].
12. Кужельний С. А. Вплив методики навчання саморегуляції на біомеханічні показники старшокласників у процесі занять фізичною культурою з елементами єдиноборств (кікбоксингу). *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 29–30. С. 195–200. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242936>.  
Kuzhelnyi, S. A. (2024). Vplyv metodyky navchannia samorehuliatcii na biomekhanichni pokaznyky starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu z elementamy yedynoborstv (kickboxynhu) [Influence of self-regulation training methods on biomechanical indicators of high school students in physical education with elements of martial arts (kickboxing)]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of the T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»*, 29–30, 195–200. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242936>. [in Ukrainian].
13. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. У: *Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія* / за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 44–54.  
Marchuk, V. I. (2023). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na proiav stresu u studentiv pid chas viiny [The influence of physical activity on the manifestation of stress in students during the war]. In: *Navchannia, vykhovannia u rozvytok harmoniino rozvynenoï osobystosti v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom* / ed. by V. M. Prystynskyi, T. M. Prystynska. Sloviansk : Donbas State Pedagogical University, 44–54. [in Ukrainian].
14. Мичка І. В., Грибан Г. П. Кікбоксинг як засіб підвищення фізичної підготовленості учнів старших класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасному суспільстві*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 8–11.  
Mychka, I. V., & Hryban, H. P. (2023). Kikboksing yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv [Kickboxing as a means of improving the physical fitness of senior school students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu v suchasnomu suspilstvi – Actual problems of physical education and sports in modern society*. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 8–11. [in Ukrainian].
15. Пов'якель Н. І. Психологія особистісного зростання: теорія і практика. Київ : Либідь, 2009. 284 с.  
Poviakel, N. I. (2009). Psykholohiia osobystisnoho zrostanttia: teoriia i praktyka [Psychology of personal growth: theory and practice]. Kyiv : Lybid. [in Ukrainian].
16. Сіренко В. Г. Характеристика компонентів психоемоційної стійкості учнів старшої школи у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. 3К(175). С. 170–176.  
Sirenko, V. H. (2024). Kharakterystyka komponentiv psykhoemotsiinoï stiikosti uchniv starshoi shkoly u protsesi fizychnoho vykhovannia [Characteristics of the components of psycho-emotional stability of high school students in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K(175), 170–176. [in Ukrainian].
17. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. С. 199–203.  
Shpak, M. M. (2022). Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Personality stress resistance in the discourse of modern psychological research]. *Habitus – Habitus*, 199–203. [in Ukrainian].
18. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020. 32(1). 123–140. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1770976>.
19. Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. The effects of martial arts on self-regulation: A meta-analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2022. 79. 101385. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101385>.

**Kuzhelnyi Andrii**

<https://orcid.org/0000-0001-5938-8589>;  
Researcher ID AAE-4992-2022; Scopus-Author ID 58189093000

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Department of theory and methods of Physical Education and Sports,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

**Kuzhelnyi Serhii**

<https://orcid.org/0009-0008-6970-8556>

PhD, Lecturer, Department of theory and methods of Physical Education and Sports,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: 26021997sk@gmail.com

**Kudin Serhii**

<https://orcid.org/0000-0002-9800-5525>;  
Researcher ID AAD-7545-2020; Scopus-Author ID 58188922200

Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor, Department of Defense of Ukraine  
and Theory and Practice of Physical Culture,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergeykudyn@gmail.com

**Zhlobo Tatiana**

<https://orcid.org/0000-0002-6811-9388>;  
Researcher ID AAC-6830-2020; Scopus-Author ID 57756988500

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education and choreography  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

## SELF-REGULATION AS AN ADAPTIVE RESOURCE FOR SCHOOLCHILDREN IN MODERN PHYSICAL EDUCATION

**Relevance.** Modern physical education in general secondary education institutions is increasingly focused on the development of motor skills and the formation of internal personal resources that ensure students' adaptation to academic and social challenges. In this context, self-regulation becomes especially significant as an integrative ability for conscious management of psychophysical states, behavior, and activity. Physical education creates pedagogically guided conditions for the integration of physiological and psychological mechanisms of self-regulation, which determines its adaptive potential.

**Problem Statement.** Despite the recognized importance of self-regulation, in school physical education practice it is mostly formed indirectly and unsystematically. The dominance of a norm-oriented approach reduces the potential of physical education as a means of developing students' adaptive and self-regulatory skills.

**Purpose of the Article.** Theoretical justification of self-regulation as an adaptive resource for schoolchildren in modern physical education and identification of pedagogical mechanisms for its formation.

**Research Methodology.** The methodological basis of the study is a systemic and interdisciplinary approach to the analysis of self-regulation in the educational process. Methods of theoretical analysis, synthesis, comparison, and generalization of scientific sources in pedagogy, psychology, and physical education theory were applied, which allowed for the identification of structural components of self-regulation and pedagogical conditions for its development.

**Scientific Novelty.** The scientific novelty lies in the justification of self-regulation as an adaptive resource for schoolchildren in the system of modern physical education and in clarifying its pedagogical significance under educational load conditions.

**Conclusions.** Self-regulation is considered a key resource for schoolchildren's adaptation to modern educational and social challenges, while physical education is seen as an effective environment for its purposeful development.

**Key words:** self-regulation; adaptive resource; physical education; schoolchildren; psycho-emotional resilience.

Стаття надійшла до редакції 17.11.2025 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Олександр Проніков**