



2026



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Збірник тез доповідей II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*



Карпатський національний університет імені Василя  
Стефаника



Карпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН І  
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

*Збірник тез доповідей  
II Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю  
(22–24 травня 2026 року)*

**Івано-Франківськ–Стара Гута  
2026**

УДК 796/372.8

*Редакційна колегія*

**Ірина ІВАНИШИН** – кандидат хімічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (**голова редакційної колегії**)

**Ігор ВИПАСНЯК** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Ярослав ЯЦІВ** – кандидат педагогічних наук, професор, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Віктор ШАНДРИГОСЬ** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Юрій ЮРЧИШИН** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Лідія КОВАЛЬЧУК** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Сергій КУРИЛЮК** – кандидат психологічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Інна ТКАЧІВСЬКА** – кандидат педагогічних наук, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. II Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (22–24 травня 2026 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Карпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2026. 244 с.

Збірник містить наукові роботи учасників II Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень з організаційно-управлінських та соціально-гуманітарних аспектів фізичної культури в закладах освіти; з питань сучасних тенденцій безперервної освіти у сфері фізичної культури та форм організації фізичної культури; психолого-педагогічного супроводу фізичної культури в закладах освіти; розглядаються проблеми інклюзивної та корекційної фізичної культури в закладах освіти, а також шляхи використання фітнес-програм, спортивної анімації й активного туризму в організації дозвілля різних груп населення.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

© Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2026

© Іванишин І.М. (укладання), 2026

## *ПЕРЕДНЄ СЛОВО*

---

Фізична культура є невід’ємною складовою освітнього процесу, що спрямована не лише на зміцнення здоров’я молоді, а й на формування ціннісного ставлення до активного способу життя. У сучасних умовах, коли суспільство стикається з низкою викликів – від гіподинамії до психоемоційних перевантажень, – особливої актуальності набуває системний підхід до розвитку фізичної культури в закладах освіти.

Цей напрямок діяльності має не лише педагогічне, а й соціальне значення: він сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню успішності учнівської та студентської молоді, формуванню здорового мікроклімату в колективах.

Однак попри значний потенціал, фізична культура в навчальних закладах залишається сферою, що потребує оновлення, модернізації матеріально-технічної бази, удосконалення програм, впровадження інноваційних методик та підвищення мотивації здобувачів освіти.

Тематика конференції передбачає розгляд питань сучасного стану фізичної культури в закладах освіти України різного рівня, окреслення основних проблем та шляхів їх вирішення, а також визначення перспектив подальшого розвитку з урахуванням глобальних тенденцій і викликів та національних пріоритетів.

Беручи до уваги матеріали наукових досліджень вчених у площині освіти з фізичної культури, пропозиції та досвід науковців і практиків, це повинно відбутися таким шляхом:

- формування в учнівської та студентської молоді стійкої мотивації щодо необхідності використання засобів фізичної культури в повсякденному житті;
- розширення рухового досвіду учнівської та студентської молоді, розвитку їх фізичних здібностей та побутово-прикладних, спортивних умінь і навичок;
- масового залучення учнівської та студентської молоді до позакласних (позааудиторних) занять руховою активністю з врахуванням їхніх інтересів;
- налагодження співпраці закладів освіти, сім’ї та територіальних громад щодо розв’язання проблем фізичної культури та утвердження пріоритетів здорового способу життя;
- створення робочих груп науковців, учителів-практиків для розроблення навчально-методичних матеріалів, проведення різноманітних вебінарів, семінарів, тренінгів з вивчення та впровадження нових підходів з організації фізичної культури.

Сподіваємось, що напрацьовані в умовах конференції науково-практичні матеріали будуть потужною допомогою в підвищенні ефективності викладання фізичної культури в сучасній українській освіті.

## ЗМІСТ

<u>МІЩА Олександр, ШАКОТЬКО Віктор.</u> МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ДО СПОРТИВНОГО ПРОГРАМУВАННЯ У ВИЩІЙ ОСВІТІ	11
<u>ПОДРІГАЛО Ольга, ПОДРІГАЛО Леонід, РОВНИЙ Вячеслав.</u> ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ ХАРЧУВАННЯ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ ГЕЙМІФІКАЦІЇ	14
<u>ФАЙДЕВИЧ Володимир, ВАСИЛЕВСЬКА Людмила.</u> ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ	17
<u>СТАСЮК Іван, ЮРЧИШИН Юрій, БОДНАР Аліна.</u> СПЕЦИФІКА РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	20
<u>ДУДЦЬКА Світлана, МЕДВІДЬ Анжела.</u> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	22
<u>СЛИВКА Лариса.</u> РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ВИМІР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА У ПАРКАХ ІМЕНІ ГЕНРИКА ЙОРДАНА (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.)	25
<u>ГОЛОД Юрій, ПАСІЧНИК Вікторія, ПІТИН Мар'ян, РИМИК Роман.</u> АКТУАЛЬНІ ПРІОРИТЕТИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	29
<u>БУЛАХ Тетяна.</u> ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	32
<u>МИКИТИН Любов, ДІДОХА Іванна.</u> РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	34
<u>ОЛЕНЮК Мирослав.</u> ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ	36
<u>МАЗУР Лариса, НИЧ Володимира.</u> КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ	38
<u>ОНИЩУК Світлана.</u> КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	41
<u>НАЛИВАЙЧЕНКО Ліля, ОКЛІЄВИЧ Людмила, СЕРМАН Тарас, МАРЧУК Світлана.</u> РОЛЬ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	45
<u>ЩУК Олена.</u> КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	47
<u>ШТУРБА Володимир.</u> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ	50
<u>ДАНИЩУК Андрій.</u> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	53
<u>ХОРОХОРДИНА Світлана.</u> РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	54

<u>ФАЙЧАК Роман, СЕРМАН Тарас, НАЛИВАЙЧЕНКО Ліля, МАРЧУК Світлана, ОКЛІЄВИЧ Людмила.</u> ВИЯВЛЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ, НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	57
<u>ЄДНАК Валерій, ЛАДИКА Петро.</u> ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ NATIONAL VETERANS SPORTS PROGRAMS (США) У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ	60
<u>ЗАХОЖА Наталя.</u> ОСНОВНІ НАПРЯМКИ НАВЧАННЯ УЧНІВ ГРІ В ШАХИ, НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	62
<u>РИМИК Владислав, РИМИК Роман, ЛЕЩАК Олександр, МАЛАНЮК Любомир.</u> МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ	65
<u>ПЕТРОВА Юля, ПРОЗАР Микола, ЯКУШЕВА Юля.</u> СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З АДАПТИВНОГО СПОРТУ ТА СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ	68
<u>ЛОЙКО Орест.</u> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	71
<u>БАЛАЦЬКА Лариса, ТІВЕЛІК Марина.</u> ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	72
<u>МУДРИК Жанна.</u> РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 1 КУРСУ ЗАСОБАМИ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	75
<u>ВАЩУК Людмила.</u> ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗЗСО З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	77
<u>ОМЕЛЬЯНЕНКО Володимир, ОМЕЛЬЯНЕНКО Інна.</u> РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОЗУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	80
<u>МИСІВ Володимир, ЮРЧИШИН Юрій, КІШАНОВСЬКИЙ Олександр, ВОРОНЕЦЬКИЙ Вадим.</u> РОЗВИТОК ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛЦЕЮ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ	83
<u>ЧУПРУН Наталя, КОВАЛЬОВ Денис.</u> МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЧОЛОВІКІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗРІЛОГО ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІК	86
<u>ДЕМ'ЯНЧУК Олена.</u> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я	90
<u>ЗОРІЙ Ярослав.</u> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК РЕСУРС ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	92
<u>ШУТЬ Владислав, ШУТЬ Карина.</u> ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ	94
<u>ШАНКОВСЬКИЙ Андрій, УЛІЗЬКО Віра, КРИЖАНІВСЬКИЙ Володимир, ЗАХАРКЕВИЧ Тетяна, ДЖАПАРІДЗЕ Гві.</u> СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРИ В ШАХИ, НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	96
<u>ТЯГУР Роман, СІНИЦЯ Андрій, МАЛАНЮК Любомир, ВОРОНИЧ Юля, МАЙСТРУК Віктор.</u> ЕЛЕМЕНТИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ ЯК ПРООБРАЗ СУЧАСНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	99

<u>МАРІНА ЛЕСЯ, МОСКАЛИК РОМАН, ДАНИЛЮК ПЕТРО, ДАНИЛИШИН СВЯТОСЛАВ.</u> ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ НА ПРИКАРПАТТІ	101
<u>П'ЯТНИЧУК ГАЛИНА, П'ЯТНИЧУК ДМИТРО, ЦАП ІРИНА.</u> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	104
<u>АЛДАЄВ ДЕНИС.</u> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТАБАТА»	107
<u>ПЕТРАЧКОВ ОЛЕКСАНДР.</u> ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ВИКЛИКІВ	110
<u>ГУБА НАТАЛІЯ, ОСИПЕНКО СЕРГІЙ.</u> СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ: РЕАЛІЗАЦІЯ КАСКАДНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ У ГУМАНІТАРНИХ ПРОЄКТАХ «RIGHT TO PLAY»	113
<u>ДМИТРІВ РОМАН, БОЙКІВ ТАРАС.</u> ОЗДОРОВЧЕ ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ	116
<u>ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА, ГНЕСЬ НАТАЛІЯ.</u> СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ: РЕАЛІЗАЦІЯ КАСКАДНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ У ГУМАНІТАРНИХ ПРОЄКТАХ «RIGHT TO PLAY»	117
<u>ЗЕМСЬКА НАДІЯ.</u> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	120
<u>КОТЛЯРЕНКО ЛІДІЯ, ПУЖАЛОВ НІКІТА.</u> ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ПРОФІЛІВ КУРСАНТІВ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА ЗАСАДАХ ТЕОРІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ	123
<u>ГАКМАН АННА, БАЙДЮК МИКОЛА.</u> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ВПО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	125
<u>БАСІСТІЙ МІХАІЛ, ПОЧТАРЬОВ АРТЕМ, ЮРЧИШИН ЮРІЙ.</u> ІСТОРИЧНЕ ФЕХТУВАННЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: СИНТЕЗ ТРАДИЦІЙ І СУЧАСНОСТІ	128
<u>ПОЧТАРЬОВ АРТЕМ, БАСІСТІЙ МІХАІЛ, ЮРЧИШИН ЮРІЙ.</u> РЕАЛІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ	130
<u>МОСКАЛЬОВ ІГОР.</u> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	132
<u>МОСКАЛЬОВА ОЛЕСЯ.</u> ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ДИНАМІКА ЗМІН МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ЗАКОРДОННОГО ВІДРЯДЖЕННЯ	135
<u>ГАКМАН АННА, ГОРЮК ПЕТРО.</u> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ІГРОВОЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ U-15 З ПАНКРАТІОНУ	138
<u>БОЙЧУК РОМАН, ВІНТОНЯК ОЛЕГ, ТИМКОВИЧ ВОЛОДИМИР, МИХАЙЛЕНКО РОМАН, ГРАБЧУК АНДРІЙ.</u> МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ	141

<u>ПРУСЕНКО ТЕТЯНА, БЕЛЬМЕГА СВИТЛАНА.</u> МОДУЛЬ «ТУРИЗМ» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ: ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ТА ІНКЛЮЗИВНИЙ АСПЕКТИ	143
<u>КИСЕЛИЦЯ ОКСАНА, ВАСКАН ІВАН.</u> ФОРМУВАННЯ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	146
<u>ХОМА ТЕТЯНА.</u> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	149
<u>ЧЕХОВСЬКА ЛЮБОВ, ДАНИЛЕВИЧ МИРОСЛАВА, ЦАЯ АНДРІАНА.</u> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДНИК ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ	151
<u>ГРАБИК НАДІЯ, ГУЛЬКА ОЛЬГА, ГРУБАР ІРИНА.</u> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГРСЬКОЛИЖНОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ	153
<u>ЛЯСОТА ТЕТЯНА, МОСЕЙЧУК ЮРІЙ.</u> ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО ВІКУ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я	157
<u>ЛАДИКА ПЕТРО, ЄДНАК ВАЛЕРІЙ.</u> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ (РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ) УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	160
<u>МИЦКАН ТЕТЯНА.</u> ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	163
<u>ГЛУХОВ ІВАН, ДРОБОТ КАТЕРИНА.</u> ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЕКОНОМІЧНОГО МЕХАНІЗМУ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ	167
<u>КУРНИШЕВ ЮРІЙ, ВАСКАН ІВАН.</u> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	169
<u>ЗУБЧЕНКО ЛЮДМИЛА.</u> ВПЛИВ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	172
<u>НАУМЧУК ВОЛОДИМИР.</u> КОМПОНЕНТИ, КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	175
<u>МОЧЕРНЮК ВЛАДИСЛАВ, СЕМЕНІВ БОГДАН, МАРТИН ВОЛОДИМИР.</u> УПОДОБАННЯ УЧНІВ ПТО ЩОДО ВИБОРУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЇХНІЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ	178
<u>ТКАЧІВСЬКА ІННА, САВКІВ УЛЯНА, ВОЙТОВИЧ СЕРГІЙ.</u> РИЗИК-МЕНЕДЖМЕНТ В АКТИВНОМУ ТУРИЗМІ: СТРУКТУРА КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)	181
<u>МАЛАНЮК ТАРАС.</u> ВЗАЄМОДІЯ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО ТА СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У СФЕРІ ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ)	184
<u>ТКАЧІВСЬКА ІННА, МАРЧУК СВИТЛАНА, МЕЛЬНИК ОЛЕНА.</u> РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ І КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ	186
<u>СОВЕРДА ІРИНА, МАТВІЄНКО ІРИНА, ПАВЛЯШИК ВІТАЛІЙ, ВИНІЧУК ЄВГЕН, ВИНІЧУК ПЕТРО.</u> ЗНАЧУЩІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ ППФП СЕРЕД МАЙБУТНІХ ДИПЛОМАТІВ	190

<u>П'ЯТНИЧУК Галина, МАЙСТРУК Антоніна, МАЙСТРУК Віктор.</u> ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	192
<u>ЮХИМУК Віра, ЛОПАЦЬКИЙ Сергій, СТЕПАНЮК Світлана, ГРИНЧАК Вікторія, КОЛОМІЄЦЬ Денис.</u> ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ	194
<u>КАСАРДА Ольга.</u> ОЗДОРОВЧО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	197
<u>ПЕТРИЦА Петро.</u> РОЛЬ СУЧАСНИХ АДАПТИВНИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО	200
<u>ЛУЦЬКИЙ Василь, ВИПАСНЯК Ігор, ЧОВГАН Ростислав, ОЛЕНЮК Мирослав, ПАСІЧНЯК Віталій.</u> ЗМАГАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ	203
<u>ЛУКАШУК Олександр.</u> ВПРОВАДЖЕННЯ АДАПТИВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ РІЗНИХ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	206
<u>ПАНТІК Петро.</u> ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ	208
<u>ПАНТІК Василь.</u> ЦИФРОВІЗАЦІЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	210
<u>RIEGAUF CHRISTIAN, MALONA SVITLANA.</u> JUDO ALS MITTEL DER PSYCHOSOZIALEN INTEGRATION UKRAINISCHER FLÜCHTLINGSKINDER IN DEUTSCHLAND	213
<u>СЕМЕНІВ Богдан, ПРИСТАВСЬКИЙ Тарас, БАБИЧ Андрій.</u> УКРАЇНСЬКА БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦІНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	214
<u>ФЕДИНЯК Назар, ОСТАПІЯК Зіновій, СОЯ Микола.</u> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК 36 – 45 РОКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ У ДОМЕНІ «ДОЗВІЛЛЯ» ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ІРАQ	217
<u>ПАВЛОВА Юлія, ЦЬОСЬ Анатолій, БОДНАР Іванна, ЛАДИКА Петро, НАУМЧУК Володимир, ОГНИСТІЙ Андрій, ПЕТРИЦА Петро, ТКАЧІВСЬКА Інна, ШАНДРИГОСЬ Віктор.</u> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УКРАЇНІ: ПРІОРИТЕТИ ДЛЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ	219
<u>СУЛТАНОВА Ірина, ЛЕМАК Олександр, ШКРОМИДА Ігор.</u> РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ ЖІНОЧОЇ СТАТІ	221
<u>ШАНДРИГОСЬ Віктор, ШАНДРИГОСЬ Галина.</u> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АКАДЕМІЧНОМУ ЛІЦЕЇ ЧЕРЕЗ АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ	223
<u>SHIZHUK VICTOR.</u> FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS OF RURAL AND URBAN SCHOOLS BY INDICATORS OF HEART RATE VARIABILITY	228
<u>ЯЦІВ Ярослав, ТРЕТЯК Дмитро, ДМИТРИШИН Дмитро, ВОЗНЯК Володимир.</u> МОТИВАЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ У СЕКЦІЇ «ФУТБОЛ»	231

<u>ІВАНИШИН Ірина, ІВАНИШИН Юрій, ПАТРІЙЧУК Анна.</u> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ НА КОГНІТИВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНАКІВ 12–14-ти РОКІВ	233
<u>WADOLKOWSKA ANNA.</u> PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH PROSTHESES IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT	236
<u>КОВАЛЬЧУК Лідія, ФІРКА Анна, СТУПНИЦЬКИЙ Валерій.</u> СТАН УПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ІВАНО-ФРАНКІВЩИНИ	239
<u>КОЛОМОЄЦЬ Галина, БОЖОК Олександр, КУРИЛЮК Сергій.</u> ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗВО УКРАЇНИ	242

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ДО СПОРТИВНОГО ПРОГРАМУВАННЯ У ВИЩІЙ ОСВІТІ**

**ОЛЕКСАНДР МІЦА<sup>1</sup>, ВІКТОР ШАКОТЬКО<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ужгородський університет, Україна

<sup>2</sup>Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Україна

**Актуальність теми.** У контексті глобальної цифровізації та реформування системи спорту в Україні (проект закону №15169, 2026) особливого значення набуває розширення поняття фізичної культури за рахунок інтеграції інтелектуальних видів змагальної діяльності. Такі види діяльності поєднують когнітивні навантаження з розвитком психоемоційної стійкості, формуючи новий вимір сучасної фізичної культури, орієнтований на розвиток інтелектуальної витривалості та культури розумової праці. У цьому контексті спортивне програмування постає не лише як інструмент перевірки технічних знань, а й як комплексний механізм розвитку когнітивної гнучкості, критичного мислення та стресостійкості молоді. Особливе місце у цій сфері займає міжнародна студентська олімпіада з програмування (ICPC), яка за десятиліття свого існування трансформувалася з локального конкурсу в глобальну екосистему, що виступає об'єктивним індикатором технологічного потенціалу держав і ефективності їхніх освітніх моделей. У цьому контексті дослідження спортивного програмування набуває особливої актуальності, оскільки воно дозволяє інтегрувати розвиток когнітивних здібностей, психологічної стійкості та навичок командної взаємодії в єдиний простір сучасної фізичної культури і здоров'я, розширюючи традиційне розуміння спортивної діяльності.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати модель підготовки до спортивного програмування як складової інтелектуальної фізичної культури, що поєднує методологічні підходи та інтенсивні освітні формати, і визначити її вплив на формування професійних компетентностей, стресостійкості та культури розумової праці студентів.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення і зіставлення наукової інформації з проблеми дослідження, спеціальної й навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

**Результати дослідження.** Підготовка майбутніх IT-фахівців до участі в ICPC не може бути обмежена лише трансляцією теоретичних знань. Вона являє собою складний дидактичний процес, що ґрунтується на синтезі чотирьох методологічних підходів, які забезпечують формування цілісної системи професійних компетентностей:

### *1. Компетентнісний підхід та модернізація підготовки*

Згідно з компетентнісним підходом, метою навчання є не просто накопичення знань про алгоритми, а формування здатності застосовувати ці знання для розв'язання надскладних задач в умовах жорсткого ліміту ресурсів. Кожна задача олімпіади є унікальною проблемою, що потребує синтезу математичного аналізу, алгоритмічного проектування та навичок кодування. Це ідеально вписується в сучасну парадигму вищої освіти, де акцент зміщується з "знання що" на "знання як".

### *2. Діяльнісний підхід та феномен "навмисної практики"*

Навчання через активне розв'язання задач відповідає принципам діяльнісного підходу. Студент засвоює складні структури даних не з лекцій, а через власний досвід реалізації, тестування та оптимізації. Використання систем автоматичного оцінювання забезпечує безперервний зворотний зв'язок, що є ключовою умовою ефективного навчання за концепцією навмисної практики. Така модель стимулює студента до глибокого аналізу власних помилок та постійного вдосконалення коду.

### *3. Проблемно-орієнтоване навчання та розвиток обчислювального мислення*

Дослідження вказують на те, що більшість курсів з алгоритмічного програмування застосовують проблемно-орієнтований підхід [1]. Однак для олімпіадної підготовки більш ефективним є змагально-орієнтований підхід, де оцінювання відбувається у форматі реальних констестів із таймером. Це дозволяє розмежувати поверхневе обчислювальне мислення (вміння написати код) від глибокого обчислювального мислення, яке включає здатність формалізувати задачу, обрати оптимальний алгоритм та довести його коректність [2].

### *4. Колаборативне навчання та розвиток м'яких навичок (soft skills)*

Командний формат ICPC (один комп'ютер на трьох учасників) створює унікальний контекст для колаборативного навчання. У таких екстремальних умовах студенти розвивають критично важливі для IT-індустрії навички:

- Делегування та розподіл ролей. Поки один учасник займає комп'ютер для кодування, інші двоє повинні здійснювати аналіз наступних задач на папері.
- Комунікація під тиском. Здатність чітко пояснити складну алгоритмічну ідею колезі за умов дефіциту часу.
- Стресостійкість. Підтримка емоційної стабільності команди при отриманні негативних вердиктів тестувальної системи.

Участь у спортивному програмуванні справляє системний вплив на особистість студента, виходячи далеко за межі суто академічних досягнень. Цей аспект є особливо важливим для конференції з фізичної культури, оскільки він зачіпає питання психолого-педагогічного супроводу та формування ціннісних орієнтацій молоді. Регулярна робота зі складними задачами розвиває здатність до абстрактного мислення та декомпозиції проблем. Культура «upsolving» – обов'язкове розв'язання невідкорених задач після завершення констесту – формує у студентів наполегливість та установку на зростання. Вони

вчаться сприймати невдачі не як поразку, а як зону росту. Також участь у змаганнях сприяє формуванню потужного соціального капіталу. Студенти утворюють мережі обміну досвідом, які виходять за межі університету чи країни. Це стимулює формування професійної ідентичності та сприяє кращому працевлаштуванню, оскільки олімпіадний досвід високо цінується на ринку праці.

**Практична апробація: табори зі спортивного програмування.** У межах дослідження здійснено практичну апробацію запропонованих підходів у форматі всеукраїнських таборів зі спортивного програмування [3]. Отримані результати дозволяють стверджувати, що табори є ефективною формою інтенсивної підготовки, оскільки вони забезпечують:

- Прискорене формування компетентностей завдяки поєднанню лекцій, практичних занять та щоденних контекстів;
- Диференційоване навчання через розподіл учасників за рівнем підготовки, а не за віком;
- Ефект повного занурення, що значно підвищує швидкість засвоєння алгоритмічних концепцій;
- Формування професійної спільноти, включаючи міжуніверситетську та міжнародну взаємодію;
- Зв'язок із IT-індустрією, що проявляється у стажуваннях та подальшому працевлаштуванні учасників;
- Розвиток soft skills, зокрема командної роботи, лідерства та відповідальності.

Зафіксовано, що участь у таборах суттєво підвищує мотивацію студентів до участі в олімпіадах, а також сприяє переходу від базового рівня володіння програмуванням до рівня розв'язання складних алгоритмічних задач.

У результаті дослідження встановлено, що ефективна підготовка до спортивного програмування реалізується як інтегрована педагогічна система, що поєднує компетентнісний, діяльнісний, проблемно-орієнтований та колаборативний підходи. Доведено, що використання регулярних змагальних практик (контекстів) у поєднанні із системами автоматичного оцінювання формує стійкі навички алгоритмічного мислення, оптимізації рішень та роботи в умовах обмежених ресурсів. Показано, що поєднання методологічних підходів, змагальної діяльності та інтенсивних освітніх форматів створює синергетичний ефект, який суттєво підвищує рівень сформованості професійних компетентностей і мотивації студентів, а також сприяє розвитку стресостійкості та раціональної організації розумового навантаження.

**Висновки.** Спортивне програмування доцільно розглядати як складову сучасної інтелектуальної фізичної культури, що забезпечує розвиток когнітивної витривалості, стресостійкості та навичок ефективно організації розумової діяльності. Інтеграція змагальних та інтенсивних освітніх форматів у систему вищої освіти сприяє формуванню конкурентоспроможних IT-фахівців і відповідає сучасним тенденціям розвитку фізичної культури в освітньому середовищі.

### Список використаних джерел

---

1. Luo, Z. (2025). Curriculum design of competitive programming: A contest-based approach. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.00533>.
2. Мельник, В.І., Горошко, Ю.В. & Міца, О.В. (2017). Огляд систем підготовки до олімпіад з інформатики в деяких країнах. *Сучасні інформаційні технології в освіті і науці: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Житомир, 21–23. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/16288> .
3. Вапнічний, С.Д., Дронь, М.Ф., Кучінка, К.Й. & Міца, О.В. (2025). Табори з програмування: як вони формують майбутнє покоління ІТ-спеціалістів. *Інноваційні цифрові методи в галузі освіти та досліджень: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Берегове, 27–28 березня 2025 р.)*. Берегове: ЗУІ ім. Ференца Ракоці II, 5–87 URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/72678> .

## ЗДІЙСНЕННЯ КОНТРОЛЮ ХАРЧУВАННЯ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕЛЕМЕНТІВ ГЕЙМІФІКАЦІЇ

---

**ОЛЬГА ПОДРІГАЛО, ЛЕОНІД ПОДРІГАЛО, ВЯЧЕСЛАВ РОВНИЙ**

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна*

**Актуальність теми.** Планування та дотримання специфічного раціону харчування є важливою частиною спортивної підготовки. Урахування кількісних і якісних характеристик навантажень, відповідно до індивідуальних особливостей людини, призводять і до різних потреб у поживних речовинах. Формування індивідуального та ефективного способу розрахунку раціону спортсмена, а також пошук допоміжних засобів, що можуть бути використані для цього, є актуальним науково-практичним завданням у спорті.

Дієвим засобом забезпечення більшої зацікавленості у дотриманні відповідного режиму харчування є використання принципу «гейміфікації» [1,6]. Цей принцип полягає у інтерпретації неігрових процесів та дій, як частини гри. Значущою частиною реалізації принципу гейміфікації є наявність систематичних прямого та зворотного зав'язків, які дозволяють формувати певну самоорганізацію у рамках гейміфікованого процесу [2,4].

Кіберспорт (E-sports) набуває все більшої популярності в світі, а з вересня 2020 кіберспорт був визнаний офіційним видом спорту в Україні. Однак проведеними науковими дослідженнями було виявлено, що не дотримання медико - спортивних вимог стосовно здоров'я спортсменів, які займаються кіберспортом може призвести до виникнення так званих «ігрових розладів», які у 2018 році були включені Всесвітньою організацією охорони здоров'я до Міжнародної класифікації захворювань МКЗ 11. Значне місце серед таких «ігрових розладів» у спортсменів, які займаються кіберспортом може мати виникнення надлишкової маси тіла, абдомінального типу ожиріння та

метаболічного синдрому [5]. Тому контроль харчування повинен бути визнаний важливим чинником моніторингу у кіберспорті.

**Мета дослідження** полягала у визначенні впливу використання мобільних застосунків для оптимізації контролю харчування та режиму праці на морфофункціональні показники та працездатність кіберспортсменів

**Матеріали та методи.** В дослідженні брали участь 15 кіберспортсменів, віком від 18 до 25 років. Оцінка та аналіз раціону здійснені за допомогою таблиць хімічного складу харчових продуктів. Для поточного моніторингу харчування та рухової активності використовували мобільні застосунки Journable та GoogleFit. Для оцінки ефективності харчування застосовували медико-біологічні методи дослідження (антропометрія, біоемпідансний метод, метод оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, психофізіологічні методи).

**Результати.** Попередній контроль впродовж 10 днів встановив наявність суттєвих недоліків та розладів. Встановлені різкі коливання основних макронутрієнтів та недотримання принципу балансу енергії. Це може привести до надлишкової маси тіла, формування донозологічних станів. Вміст мікронутрієнтів в раціоні ілюструє розбалансованість, нестабільність та підвищення вірогідності дефіцитних станів. Хаотичні ознаки та безсистемність виявлена в режимі харчування та режимі рухової активності.

На підставі отриманих результатів та наявної професіограми кіберспорту [3] розроблено середньо добовий набір харчових продуктів та визначено його основні нутріціологічні показники.

Учасникам було надано рекомендації щодо оптимізації харчування та запропоновано скористатись мобільним застосунком Journable, який повинен забезпечити кращий контроль за дотриманням рекомендацій. Крім того, на основі індивідуальних антропометричних та вікових характеристик, обсягу рухової активності та мети (зниження ваги, набір ваги, утримання ваги), в додатку розраховується індивідуальний показник рекомендованої добової калорійності раціону. Кожен учасник вносив відомості про їжу, яку споживав, а застосунок розраховував калорійність та склад продуктів за основними нутрієнтами (білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мікро і макроелементи).

Також в застосунок додавалась активність, яка перераховувалась у енергетичні витрати. Таким чином, кожен мав показник основного обміну (ккал), розрахований за добу спожитий раціон (ккал) та за складом (г, мг) і енергетичні витрати на фізичну активність (ккал). Це дозволяє легко відслідковувати раціон і дотримуватись споживання необхідного добового обсягу калорій, але при дотриманні принципу повноцінності та збалансованості харчування.

У результаті 30-денного використання запропонованої програми кіберспортсмени відзначили сприятливий вплив на функції системи травлення; покращення самопочуття завдяки дотриманню режиму харчування та запланованого раціону, що не дозволяло переїдати і не доводило до виникнення стійкого відчуття голоду; можливості об'єктивного контролю кількості

спожитої та витраченої енергії, що забезпечило свідоме відношення до складу раціону, спонукало до виконання необхідного обсягу фізичної активності.

Аналіз отриманих даних на початку дослідження свідчить, що 76% кіберспортсменів мали індекс маси тіла вищий за нормальний або який своїм значенням наближається до високого. 24% мали нормальне значення ІМТ. Аналіз складу тіла показав, що 63% мають показники м'язової маси, які можна охарактеризувати як низькі для юнаків відповідного віку. Показник вмісту жиру у складі тіла, навпаки, зазначається як високий і у більшості перевищує 25%, причому медіана складає 26,1 %.

Після 30 днів запропонованого раціону та режиму харчування показники у групі змінились наступним чином: у 2 осіб (15%), Величина медіани ІМТ стала відповідати нормальному значенню, що дозволяє оцінити стан учасників як сприятливий. Таким чином у 80% осіб, які брали участь у дослідженні цей показник став відповідати нормі. У 3-х осіб суттєво змінився вміст жиру і їх прогрес склав -3 кг на загальній масі тіла. Вміст жиру зменшився, величина медіана стала складати 25,1%, що дозволяє говорити про зниження до середнього рівня.

Встановлена нормалізація показників функціонального стану: індекс Робінсона на початку відповідав низьким значенням та свідчив про порушення регуляції серцево-судинної системи. Наприкінці дослідження цей показник відповідав середнім значенням. Вегетативний індекс Кердо на початку дослідження дозволив оцінити стан кіберспортсменів, як напруження адаптації, наприкінці дослідження відповідав нормальному стану адаптації. За тестом Платонова-Шульте доведено покращення результатів більше ніж на 25% після застосування запропонованої програми харчування та режиму рухової активності, що свідчить про позитивний вплив оптимізації режиму роботи-відпочинок, загальне покращення адаптаційних можливостей і стану організму в цілому.

**Висновки.** З'ясовано позитивний вплив використання мобільних застосунків для оптимізації контролю харчування та режиму праці на морфофункціональні показники та працездатність кіберспортсменів. Застосування мобільних застосунків дозволяє в будь-який час мати об'єктивну інформацію про динаміку показників, які контролюються; є можливість здійснювати корекції в процесі реалізації програми; формує звички та відповідальність, само організує і не потребує додаткових фінансових або часових витрат.

### *Список використаних джерел*

1. Подрігало, Л.В., Подрігало, О.О., Подаваленко, О.В. & Сокол, К.М. (2021). Використання елементів гейміфікації в моніторингу здоров'я дітей, підлітків та молоді. *Охорона здоров'я дітей та підлітків*, 2,53–54.
2. Подрігало, Л.В., Подрігало, О.О., Сокол, К.М., Ші, Ке & Го, Сяохун. (2023). Використання елементів гейміфікації в моніторингу функціонального стану спортсменів. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2023 р.)* /

- Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 83–86.
3. Подрігало, Л.В. & Пятисоцька, С.С. (2024). Професіографічний аналіз спортивної діяльності кіберспортсменів, що спеціалізуються у різних ігрових жанрах. *Спортивні ігри*, 1(31), 51–64. Доступно: <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05>.
  4. Романенко, В.В. (2017). Сучасні комп'ютерні технології в професійній діяльності єдиноборців. Методичні рекомендації. Харків. ХГАФК, 51 с.
  5. Piatysotska, S., Podrigalo, L., Olkhovyi, O., Yefremenko, A., & Ashanin, V. (2023). Priority areas of scientific research in the field of esports: an analytical review based on publications in the scientometric database. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 6(4), 109–136. <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2023.04.06>.
  6. Tsyhanenko O. et al. (2022). Methodological approaches to the organization of rational, healthy and healthy nutrition of athletes engaged in e-sports. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 4 (149), DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).28.

## **ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ**

**Володимир ФАЙДЕВИЧ<sup>1</sup>, Людмила ВАСИЛЕВСЬКА<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Луцький національний технічний університет, Україна

<sup>2</sup>КЗЗСО «Луцький ліцей №25 ЛМР», Україна

**Актуальність теми.** Актуальність проблеми диференціації системи спортивної підготовки баскетболістів студентської команди зумовлена сучасними тенденціями розвитку студентського спорту та зростанням вимог до рівня підготовленості спортсменів. У сучасному баскетболі спостерігається значне підвищення інтенсивності ігрової діяльності, ускладнення техніко-тактичних дій, а також розширення функціональних навантажень, що висуває нові вимоги до організації тренувального процесу. У зв'язку з цим стандарти, уніфіковані підходи до підготовки спортсменів не забезпечують повною мірою ефективного розвитку індивідуальних можливостей гравців студентських команд [2; 4].

Диференціація системи спортивної підготовки передбачає врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей, рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також ігрового амплуа баскетболістів. Такий підхід дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищити його ефективність та сприяти більш раціональному розподілу навантажень. Особливої значущості дана проблема набуває у студентському спорті, де поєднання навчальної та спортивної діяльності потребує гнучкої побудови підготовки та індивідуалізації тренувальних програм [1; 3].

Таким чином, необхідність удосконалення системи підготовки баскетболістів студентських команд на основі принципів диференціації

визначає актуальність даного дослідження та його практичну значущість для підвищення спортивних результатів і гармонійного розвитку спортсменів.

**Мета даного дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні диференційованої системи спортивної підготовки студентів-баскетболістів з урахуванням рівня їхньої спортивної кваліфікації, готовності до участі у тренувальному процесі та змагальної діяльності.

**Матеріал та методи.** Дослідження проводилось у рамках навчально-тренувального процесу груп ПСМ з баскетболу Луцького національного технічного університету.

Методи дослідження включали: аналіз спеціалізованої літератури та програмно-нормативної документації.

**Результати.** Концептуально структура навчально-тренувального процесу обумовлена завданнями спортивної підготовки студентів, виконання яких спрямоване на:

- розвиток психофізичних якостей: функціонального стану організму, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психологічної готовності до участі у спортивних змаганнях;
- формування соціально-особистісних компетенцій, необхідних знань, умінь та навичок для гри в баскетбол;
- освоєння сучасних технічних прийомів та тактичних дій баскетболістів;
- оволодіння організаційно-практичними навичками проведення змагань із баскетболу.

Диференціація системи спортивної підготовки ґрунтується на результатах комплексного контролю підготовленості баскетболістів. Моніторинг включає наступні напрямки та контрольовані показники:

- фізичний розвиток на підставі антропометричних, соматоскопічних характеристик: росту, маси тіла, росто-вагового індексу (ІМТ), показників складу тіла (частка м'язової та жирової маси, вісцерального жирового компонента) та результатам кистьової динамометрії;
- функціональний стан серцево-судинної системи за показниками гемодинаміки: частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальному тиску (АТ), показниками регуляції серцевого ритму (варіабельності, амплітуди моди, стрес-індексу) у спокої та після виконання дозованого фізичного навантаження, загального гемодинамічного показника та індексу Руф'є;
- загальну фізичну підготовленість за результатами Державних тестів, а також тестам, які рекомендовані кафедрою фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ (біг 100 м, біг на 1500 м, штрафний кидок, кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання та кількість влучень));
- спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовленість;
- результативність ігрових дій;
- тактичну підготовленість за результатами виконання тестових завдань;
- рівень нервово-психічної стійкості на підставі даних Internet-анкетування.

Подальша диференціація студентів проводиться відповідно за спортивною кваліфікацією та результатами моніторингових досліджень з груп із різною структурою програми підготовки:

– група початкової підготовки 1 року навчання – складається із студентів, які не мають спеціалізованої підготовки та спортивного розряду.

Результати тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної підготовленості відповідають середньому рівню;

– група початкової підготовки 2 роки навчання – складається зі студентів, які пройшли початкову підготовку, мають спортивний розряд не нижче 3. Результати тестування відповідають рівню «вищого за середній»;

– група спортивного резерву – входять студенти, які мають спортивний розряд не нижче 2. Результати тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму та фізичної підготовленості відповідають рівню «вище за середній»;

– група високої кваліфікації – складають студенти, які мають спортивний розряд не нижче 1. Результати тестування відповідають найвищому рівню;

– група вищої спортивної майстерності – входять студенти, які мають спортивне звання не нижче майстра спорту. Результати тестування відповідають найвищому рівню.

### **Висновки.**

1. Широке варіювання рівня підготовленості студентів-баскетболістів під час вступу до університету зумовлює необхідність створення диференційованої системи підготовки, що базується на об'єктивних даних комплексного контролю;

2. Алгоритм аналізу результатів тестування та прийняття рішень для досягнення поставлених завдань спортивної підготовки має складну структуру та логічно пов'язаний зі специфікою майбутнього змагального періоду;

3. Створення методичної основи для диференційованого підходу до перспективному та поточному плануванню навчально-тренувального процесу є необхідною умовою ефективного керування якістю спортивної підготовки баскетболістів студентських команд.

### **Список використаних джерел**

1. Гребінка, Г. (2023). Показники висоти вистрибування баскетболістів віком 10-14 років. *Спортивні ігри*, 3(29),16–23. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2023-3.02>.
2. Хіменес, Х.Р., Дмитренко, А.В. & Пітин, М.П. Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA). *Спортивні ігри*, 2020, 1(15), 85–94. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2020-1.08>.
3. Яцковський, В.В., Мельник, В.О. & Ковцун, В.І. (2023). Ефективність програми удосконалення тактичних дій в нападі студентських команд у баскетболі 3x3. *Наук. час. Укр. держ. у-ту 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, 3К(162), 445–456. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).94](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).94)

4. Koryahin, V. & Hrebinka, H. (2023). Content and structure of competitive activities of young basketball players aged 13–14. *Theory and methods of physical education*, 23(1), 143–147. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.20>

## ***СПЕЦИФІКА РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ***

***ІВАН СТАСЮК, ЮРІЙ ЮРЧИШИН, АЛІНА БОДНАР***

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна*

**Актуальність теми.** Докорінна зміна системи фізичного виховання школярів в умовах розбудови національної школи в Україні вимагає переосмислення самої суті, мети, завдань, змісту педагогічного процесу, діяльності вчителя, участі у цьому процесі учнів [2].

Сьогодні шкільна фізична культура повинна забезпечити сприятливі умови для розвитку не тільки фізичних здібностей, а й духовних, моральних якостей дитини [3; 8].

Підвищення ефективності системи фізичного виховання повинно здійснюватись за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації роботи на основі національних, регіональних і місцевих традицій та умов, враховуючи інтереси учнів і можливості педагогів.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати особливості педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

**Матеріали та методи.** В роботі використані теоретичні методи дослідження, зокрема був зроблений теоретичний аналіз та узагальнення науко-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Діяльність вчителя фізичної культури, перш за все, це робота в школі, яка складається з класної і позакласної роботи. Робота в класі пов'язана з проведенням занять з фізичної культури. Позакласна робота включає проведення занять у спортивних гуртках та секціях, організацію та проведення шкільних спортивних змагань, спортивних свят та туристичних походів, військово-спортивних ігор, культурно-просвітницької роботи з учнями і батьками. Організація позашкільної діяльності вчителя фізичної культури пов'язана із забезпеченням фізичного виховання учнів в оздоровчих таборах, клубах та співпрацю з місцевими спортивними організаціями за місцем проживання. Крім цього вчитель організовує участь школярів у районних, міських змаганнях в якості керівника команд, спортивного судді тощо [1].

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. Перед учителем час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання. Зробити

фізичне виховання безперервним (перманентним) процесом означає залучити всіх дітей до різноманітних форм занять; включити в цей процес все доросле оточення дитини (від батька до вчителя музики); об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питаннями виховання, охорони здоров'я і захисту дітей [4; 5].

Звідси випливає специфіка роботи вчителя фізичної культури. З одного боку він виступає як «чистий» вчитель (предметник), проводячи уроки, а з іншого, як організатор процесу фізичного виховання школярів, спрямовуючи зусилля всіх учасників цього процесу на досягнення єдиної мети.

Тому кожному (особливо молодому) вчителеві варто пам'ятати, що результати фізичного виховання учнів залежать не тільки безпосередньо від вчителя фізичної культури, а й від загальної орієнтації на цей процес керівництва закладу загальної середньої освіти, сім'ї, громадськості [7]. Звідси, крім іншого, і виникає потреба вчителя постійно і пильно тримати цей процес в полі зору. У цьому і полягає складність професії вчителя, його велика відповідальність і неповторюваність.

Сьогоднішній рівень професіоналізму, на що вказують результати досліджень, педагогічна й, особливо, психологічна підготовка вчителя фізичної культури не відповідають вимогам сучасної освіти, чимало їх не відрізняються широкою освіченістю, високим рівнем загальної культури, духовністю, інтелігентністю [1; 6].

Загальноосвітній рівень підготовки не завжди поєднується з належним рівнем педагогічної майстерності, що не дають змоги обирати ефективні методи і прийоми здійснення педагогічного процесу. У більшості частини вчителів не сформована здатність співпереживати, розуміти мотиви поведінки учнів, їхній внутрішній світ. Вони не завжди вміють співпрацювати з учнями, не стимулюють дитячу ініціативу, творчість, самоуправління у сфері фізичної культури.

Негативну роль у розвитку системи фізичного виховання відіграють критерії оцінки праці вчителя. Досі його роботу оцінювали (а іноді оцінюють і тепер) кількісними показниками (призові місця на змаганнях різного рівня і т. д.). Зазначені недоліки багато в чому пояснюються загальним станом фізичного виховання у ЗЗСО, притаманним залишкам авторитаризму, адміністрування, догматизму в управлінні, а взаємини між учителем і учнем часто-густо будуються за принципом «начальник – підлеглий».

**Висновки.** Відповідно до підвищення ефективності системи фізичного виховання, що повинно відбуватись за рахунок не стільки кількісних змін, скільки якісного поліпшення змісту й організації роботи учитель повинен пам'ятати, що тут мало одного бажання і програми дій. Для того, щоби будь-яка система функціонувала, треба забезпечити щонайменше три умови: 1) учень повинен хотіти займатись; 2) треба мати, де займатись (створення матеріальної бази); 3) повинен хтось займатися з учнями (кадрове забезпечення).

### Список використаних джерел

---

1. Балашов, Д. (2018). *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності* (Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми.
2. Боднар, А.О. & Стасюк І.І. (2020). Дієвість педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 18, 5–10.
3. Боднар, А., Юрчишин, Ю. & Стасюк, І. (2019). Аналіз динаміки сформованості мотиваційного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*, 33, 19–26.
4. Зайцева, Ю. (2014). Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Витоки педагогічної майстерності. Сер.: Педагогічні науки*, 13, 139.
5. Ковальчук, Г.П., Присакар, В.В. & Стасюк, І.І. (2018). Педагогічна майстерність і професійне самовдосконалення вчителя фізичної культури. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 41–45.
6. Подгорна, В.В. & Дроздова, К.В. (2019). Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 1(157), 147–151.
7. Хома, Т. (2020). Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 27(5), 183–187.
8. Юрчишин, Ю.В., Мисів, В.М., Стасюк, І.І. (Уклад.). (2016). *Теорія і методика оздоровчої фізичної культури*: навч.-метод. посібн. /; за заг. ред. Юрчишина, Ю.В. Кам'янець-Подільський: Аксіома.

### **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

---

**СВІТЛАНА ДУДЦЬКА, АНЖЕЛА МЕДВІДЬ**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах зниження рівня рухової активності та зростання впливу стресових факторів проблема збереження здоров'я жінок зрілого віку набуває особливої актуальності. В зрілому віці проявляються інволюційні процеси у всіх системах, органах і тканинах. Зниження рухової активності впливає на фізичний стан, показники функціонального стану дихальної системи організму, фізичної підготовленості та психоемоційного стану жінок зрілого віку [2]. Вікові морфофункціональні зміни організму можуть призводити до зниження фізичної працездатності та погіршення загального стану здоров'я. Наукові дослідження свідчать, що систематичні заняття фітнесом позитивно впливають на морфологічні та функціональні показники організму жінок, зокрема сприяють нормалізації маси тіла, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню витривалості, сили та гнучкості [3]. Одним із ефективних засобів профілактики

цих змін є оздоровчі заняття фітнесом, які сприяють підвищенню рівня рухової активності та покращенню функціональних можливостей організму, сприяють підвищенню рівня здоров'я і якості життя жінок даної вікової категорії [1]. Навіть якщо фітнес-тренування спрямовано переважно на корекцію статури обов'язково слід враховувати динаміку функціональних змін, які дозволяють оптимально підібрати навантаження не викликавши перевтоми та негативного відношення до занять. Ось чому під час побудови програм фітнес тренування необхідно враховувати як морфологічні показники, що характеризують особливості фігури, так і функціональні показники, що характеризують стан здоров'я [4, 5].

**Мета дослідження** визначити вплив оздоровчих занять фітнесом на морфофункціональний стан жінок зрілого віку та обґрунтувати їх ефективність для покращення фізичного здоров'я і функціональних можливостей організму.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь жінки зрілого віку, які були поділені на дві вікові групи: 21–35 та 36–55 років. Дослідження проводилось в м. Чернівці фітнес клубі «Данс Авеню», у дослідженні взяли участь 44 жінки зрілого віку. Для оцінки морфофункціонального стану організму визначали показники життєвої ємності легень, життєвого індексу, частоти серцевих скорочень у стані спокою, артеріального тиску, а також результати функціональних проб (проба Штанге, тест PWC170). У процесі дослідження застосовували методи педагогічного експерименту, функціонального тестування та методи математичної статистики. Протягом експерименту учасниці виконували програму оздоровчих занять фітнесом тривалістю 50–60 хвилин тричі на тиждень. Програма оздоровчих –фітнес занять для жінок зрілого віку тривала протягом 16 тижнів (табл.1).

Таблиця 1

**Програма оздоровчих фітнес-занять для жінок зрілого віку**

Частина заняття	Зміст вправ	Тривалість	Методичні рекомендації
<i>Підготовча розминка</i>	Ходьба на місці, легкі аеробні рухи, суглобова гімнастика, нахили, оберти рук і тулуба	10–12 хв	Поступове підвищення ЧСС.
<i>Аеробний блок</i>	Степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, фітнес-ходьба, low-impact cardio	20–25 хв	Інтенсивність 60–70% від максимального ЧСС.
<i>Силовий блок</i>	Присідання, випади, планка, вправи з гантелями (1–3 кг), вправи з еспандером	15–20 хв	Виконання 10–15 повторень у 2–3 підходах.
<i>Дихальні вправи</i>	Діафрагмальне дихання, вправи на контроль і затримку дихання.	5–7 хв	Сприяють покращенню ЖЄЛ
<i>Заклучна частина</i>	Стретчинг, вправи на розслаблення та відновлення дихання	5–8 хв	Зниження ЧСС, відновлення.

Режим занять: частота – 3 рази на тиждень; тривалість одного заняття – 50–60 хв; тривалість програми – 16 тижнів.

**Результати.** У результаті проведеного дослідження встановлено позитивний вплив оздоровчих занять фітнесом на морфофункціональний стан жінок зрілого віку. Аналіз показників функціонального стану дихальної системи засвідчив достовірно ( $p < 0,05$ ) збільшення життєвої ємності легень (ЖЕЛ) порівняно з вихідними даними. Зокрема, у жінок віком 21–35 років приріст становив 397 мл, тоді як у групі 36–55 років – 303 мл. Показник життєвого індексу також достовірно підвищився: у першій віковій групі – на 14,1 мл/кг, що відповідає нормативному значенню (близько 50 мл/кг), а у другій групі – на 10,3 мл/кг, що свідчить про наближення до фізіологічної норми. Позитивні зміни відмічене і в діяльності серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень у стані спокою у жінок 21–35 років достовірно знизилася на 8,9 уд/хв ( $p < 0,05$ ), систолічний артеріальний тиск – на 8,3 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ), діастолічний – на 6,6 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ). У жінок віком 36–55 років також зафіксовано істотне покращення показників: ЧСС зменшилася на 11,1 уд/хв ( $p < 0,05$ ), систолічний артеріальний тиск – на 14,5 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ), діастолічний – на 10,3 мм рт. ст. ( $p < 0,05$ ). Важливо зазначити, що після завершення експерименту всі досліджувані показники відповідали нормативним значенням.

У процесі систематичних занять оздоровчим фітнесом жінки обох вікових груп також покращили результати функціональних проб. Найбільше зростання показників проби Штанге спостерігалось у жінок першого періоду зрілого віку – на 12,6 с ( $p < 0,05$ ), тоді як у другому періоді зрілого віку – на 7,9 с ( $p < 0,05$ ). Показники фізичної працездатності за тестом PWC170 також достовірно підвищилися: на 1,5 кгм/хв·кг у жінок 21–35 років та на 1 кгм/хв·кг у жінок 36–55 років ( $p < 0,05$ ). Отримані результати свідчать про покращення функціональних можливостей організму та підвищення рівня фізичного стану досліджуваних.

**Висновки.** Результати дослідження засвідчили, що систематичні заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на морфофункціональний стан жінок зрілого віку. Отримані результати підтверджують ефективність використання оздоровчого фітнесу для покращення фізичного стану та профілактики вікових змін.

### Список використаних джерел

1. Артем'єва, Г., Латвинська, І. (2020). Побудова комплексної програми оздоровчого тренування для жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6, 1–9.
2. Гакман, А. & Тівелік, М. (2024). Теоретичні засади фітнес-програм для осіб зрілого віку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 95–102.
3. Дзюба, Л.В. (2025). Динаміка морфофункціональних показників жінок першого періоду зрілого віку під впливом самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. *Педагогічна академія: наукові записки*, 23. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17329326>.

4. Захаріна, Є.А. (2024). Диференціація підходів у програмах оздоровчого фітнесу для оптимізації фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку. *Фізичне виховання та спорт*, 4, 35–42.
5. Козловська, С.О., Асаулюк, І.О. (2023). Суб'єктивна оцінка стану опорно-рухового апарату, особливості уподобань, мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять жінок другого періоду зрілого віку. *OLYMPICUS*, 3, 89–98. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.14>

## РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ВИМІР ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА У ПАРКАХ ІМЕНІ ГЕНРИКА ЙОРДАНА (КІНЕЦЬ ХІХ – ПОЧАТОК ХХ СТ.)

**ЛАРИСА СЛИВКА**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** Системне реформування освіти в Україні, яке відбувається у контексті європейських пріоритетів, зумовлює ретельне вивчення цілей, змісту, методів, засобів і форм організації фізичного виховання дітей та юнацтва, що передбачає зокрема потребу прогнозування нововведень в українську педагогіку здоров'я з урахуванням зарубіжного дослідницького поля. Вартим уваги у цьому контексті є досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності, яку здійснювали у Польщі в ХІХ – на початку ХХ ст. на спеціальних майданчиках, відомих під назвою «парки доктора Генрика Йордана».

**Мета дослідження** – проаналізувати діяльність Генрика Йордана щодо організації фізичного виховання дітей та юнацтва, висвітлити особливості реалізації рекреаційно-оздоровчих заходів у міському парку імені доктора Генрика Йордана в Кракові.

**Матеріали та методи.** Використано низку дослідницьких методів, а саме: пошуково-бібліографічний – для здійснення аналізу наукових джерел; персоналістично-біографічний – для аналізу наукової творчості і практичних здобутків Генрика Йордана; хронологічний – для висвітлення здобутої інформації відповідно до часової послідовності; порівняльно-зіставний – для формулювання висновків.

**Результати дослідження.** На землях Польщі ґрунтовна постановка питань про необхідність реформувати освіту у вимірі розв'язання проблеми збереження здоров'я дітей та юнацтва відбулася в епоху новаторських виховних реформ, якою означають період діяльності Комісії Національної Едукації (далі – КНЕ), фактично першого у Європі освітнього міністерства. Попри те, що розпочата КНЕ діяльність призупинилася через політичні події кінця ХVІІІ ст., ідейна спадщина цієї інституції в галузі фізичного виховання стала потужним джерелом творчих ініціатив для представників польської спільноти в ХІХ – на початку ХХ ст.

Велика заслуга в раціоналізації фізичного виховання (далі – ФВ) на польських землях належить лікарю, педагогу, громадському діячу і філантропу Генрику Йордану (пол. *Henryk Jordan*, 1842–1907). Вченого називають «шляхетним і унікальним взірцем польської педагогіки», який відіграв значну роль у піднесенні фізичного потенціалу і здоров'я польського народу,

«піонером сучасного фізичного виховання» [4, s. 12]. Перманентність історико-педагогічних рефлексії щодо біографії та діяльності Г. Йордана зумовлена незвиклістю і масштабністю його творчого доробку та інтересом до створеної вченим виховної системи.

Перебуваючи впродовж 1895–1901 рр. у ролі «посла з Кракова» до Крайового Сейму, Г. Йордан сприяв впровадженню до середніх шкіл інституції шкільних лікарів [12, s. 810]. Як медик, він бачив нагальну потребу у створенні належних умов для фізичного розвитку зростаючої особистості, виступав за введення до навчальних планів шкіл обов'язкового курсу гімнастики (ФВ). Водночас розумів, що реалізація цієї дисципліни у межах школи є складною і тривалою в часі справою, зокрема, з причин відсутності спеціально обладнаних приміщень і недостатньої кількості учителів, здатних реалізувати цей курс практично [11, s. 18]. Виступаючи проти консервативних упереджень, які стосувалися недооцінки рухового режиму й активного відпочинку школярів (зокрема, під час перерви між уроками), вчений наголошував на необхідності проведення рухливих забав під час великої перерви (завжди під наглядом учителя), збільшення часу між перервами з 5 до 10 хвилин і великої перерви – до 30 хвилин. А ще зазначав про потребу рівноцінного з іншими трактування ролі вчителя фізичного виховання і озвучував важливість здобуття ним університетської освіти [4, s. 13].

XIX ст. стало добою популяризації рекреаційного виміру ФВ: його актуальність була пов'язана насамперед з тим, що, за цього періоду, в європейських країнах активно розвивалося промислове виробництво, наслідком чого стали урбанізація, швидкі темпи зростання міського населення і, відповідно, потреба збільшення кількості нових будинків для оренди, спорудження яких відбувалося здебільшого без дотримання санітарних правил забудови населених пунктів. Це, своєю чергою, спричинило катастрофічне зменшення придатних для відпочинку місць і зумовило пошук мешканцями міських теренів альтернативного простору для фізичної активності дітей та юнацтва – на свіжому повітрі.

Г. Йордан одним з перших у Польщі став завзятим прихильником рекреаційно-оздоровчого руху: він невтомно поширював ідею активного проведення вільного часу і пропагував потребу створення для цього відповідного рекреаційного простору [1, с. 121]. Власне, найважливішим досягненням педагогічної праці діяча стала «піонерська» локація під назвою «Міський парк доктора Генрика Йордана» (пол. «*Park Miejski im. dra Henryka Jordana*») у Кракові (далі – Парк): цей найвідоміший і найтриваліший проєкт Г. Йордана став першим осередком «нового фізичного виховання» у Європі кінця XIX ст.

Використовуючи найновіші тенденції наук про виховання другої половини XIX століття, дотримуючись польських традицій ФВ, опираючись на власний аналіз суспільних потреб у цій ділянці праці, педагог опрацював оригінальну і універсальну позашкільну виховну систему, яка була достосована до складних умов життя молодих поляків, «позбавлених вільної батьківщини» [14, s. 8]. Фундаментальна ідея цієї системи, озвучена самим Г. Йорданом 1891 року у

виступі в залі товариства «Сокіл» у Львові, полягала в активному залученні засобів ФВ для формування здоров'я, фізичної сили, енергійності, відваги і хоробрості польського юнацтва, що, своє чергою, повинно було зміцнити «фундамент потужності і слави польського народу для батьківщини майбутнього» [6, s. 5–7].

Отже, 1888 р. Г. Йордан звернувся до Міської Ради Кракова з проханням про оренду розташованої на Краківських Луках (пол. *Łlonia Krakowskie*) ділянки для реалізації своєї ідеї [9, s. 504]. На відкритій вже через рік багатофункціональній локації зосереджувалися 12 спортивних полів, кожне з яких мало відмінне від інших призначення і було обладнане найсучаснішим на той час оснащенням. Крім цього, у парку розміщувалися площадки для гри у теніс і крикет, тир, приміщення для пиття молока, санітарний павільйон, альтанки для занять співом і музикою, лазні з душею, збудовані для формування у вихованців Парку гігієнічних навичок, спеціальні криті приміщення на випадок дощу чи снігу, паркові алеї, інше [4, s. 15]. Узимку на теренах «йорданівського парку» організовували ковзанку [2, s. 20].

Вартим схвалення був стратегічно правильно продуманий Г. Йорданом алгоритм реалізації свого проєкту: його першим «кроком» стали організовані для вчителів народних шкіл, діячів товариства «Сокіл», студентів, лікарів та учнів старших класів гімназій спеціальні навчальні заняття «провідників» – організаторів ігор і забав у Парку [7, s. 25]. Завдяки доцільному змістовому наповненню цього навчання, яке постійно вдосконалювалося, усі випускники курсів з успіхом працювали не лише на «паркових» майданчиках, але і вчителями ФВ в народних школах [13, s. 27].

Позитивним складником системи функціонування Парку було її опертя на добре продуману дидактичну концепцію. Ідеться насамперед про те, що сценарії «паркових» занять розроблялися на усі дні тижня і підлаштовувалися до віку і можливостей вихованців, які відвідували ту чи іншу локацію у парку.

Важливим компонентом змісту занять у Парку були групові рухливі ігри і забави [4, s. 15]. Про їхнє значення вчений зазначав, до прикладу, у своїй доповіді, а пізніше – праці «Про забави молоді»: розглядав ці засоби ФВ у двох площинах – оздоровчій і виховній; писав, що зусилля, які прикладає під час рухливої гри її учасник, зміцнюють організм, загартовують його, додають сил і удосконалюють фігуру (*узагальнено за*: [7, s. 40]), що ігри і забави сприяють реалізації природної потреби дитини в руховій активності, допомагають «змученому» працею тілу і «втомленому» навчанням розуму відпочити, а душі – розвеселитися [6, s. 2]. За словами педагога, після тривалої, «живої» забави молодь повертається до «поважної» праці без примусу, а отже, вчасно і доцільно організована рухлива гра, яка допомагає утримувати тіло у здоров'ї, розум у свіжості, а душу – у гармонії із здоровим тілом, є необхідною умовою доброго виконання «вищих» завдань життя. Крім того, забавові форми виховання, за вченим, сприяють виробленню необхідних у житті умінь і рис особистості, як-от: швидкої орієнтації, самостійності, витривалості, витримки, панування над собою, уміння вигравати і програвати, підпорядковуватися, висловлювати свої думки й ідеї та інше (*узагальнено за*: [8, s. 30]).

За короткий час йорданівський осередок став вельми популярним місцем відпочинку дітей та юнацтва. Заняття тривали з 17<sup>30</sup> до 19<sup>00</sup> цілорічно. Щодня Парк приймав до 500 осіб, а в недільні і святкові дні – до 1.200 осіб [5, s. 41]. До прикладу, загальна кількість юних відвідувачів, які впродовж 1891 р. безкоштовно вправлялися в парку, становила майже 13.000 осіб, впродовж 1901 р. – близько 32.000 осіб, а в 1904 р. число вихованців Парку зросло до 50.000 осіб [4, s. 15].

Осередки, призначені «для забав і тілесних вправ», за взірцем краківського парку, були створені згодом у Варшаві, Влоцлавку, Львові, Любліні, Каліші, Коломій, Новому Таргу, Тернополі, Станіславові, Стрию, Ченстохові, Цешині та інших містах [1, с. 167]. Йорданівський парк став відомим і далеко за межами Польщі. Досить згадати, що на виставці Першого міжнародного конгресу, присвяченого проблемам гігієни (Нюрнберг, 1904), один із учителів фізичного виховання з Відня з власної ініціативи представив план «Міського парку імені доктора Генрика Йордана», озвучив його організаційні засади і демонстрував відвідувачам виставки систему фізичних вправ, ігор і забав, які проводилися в Парку. Після цього з'їзду проблема організації фізичного виховання на свіжому повітрі не переставала сходити зі шпальт періодичних видань, а шкільні ради на південно-східних теренах Польщі зобов'язували керівництво шкіл включати питання фізичного виховання у зміст доповідей і дискусій на щорічних окружних учительських конференціях.

**Висновки.** Отже, наприкінці ХІХ століття ідеї Г. Йордана спричинила переверот у тогочасній польській педагогіці щодо бачення змісту і форм фізичного виховання дітей та юнацтва. Підсумовуючи внесок вченого-педагога в розвиток практики ФВ, скористаємося висновками з цього приводу науковців. Г. Йордан був одним із перших у Європі і першим у Польщі, хто відчув «нову хвилю» у вихованні, «переламав» шаблони виховання, запровадив у фізичному вихованні «новий стиль», вивівши це виховання із замкнутих і душних гімнастичних залів на лоно природи, на свіже повітря та сонце [2, s. 19; 11, s. 23]. Рекреаційно-оздоровчий осередок, створений Г. Йорданом, став «королівським подарунком» для позбавленого «вільної батьківщини» і спраглого відродження польського народу, «подарунком», який міг забезпечити фізичне і духовне здоров'я нації [5, s. 24; 14, s. 8], він зробив більше, ніж «цілі бібліотеки наукових праць і дискусій», він поєднав тисячі людей, які його відвідували, заради оздоровлення і фізичного зміцнення нації [10, s. 1]. Завдяки своїй жертвості і патріотизму, поєднаними із педагогічною витонченістю і делікатністю, унікальним умінням переконувати інших у доцільності своїх ідей, педагог зумів створити різновекторну, інноваційну і ефективну систему позашкільного виховання, яку не змогли «перевершити» пропоновані впродовж ХХ ст. альтернативні моделі організації вільного часу дітей та юнацтва. Навіть сьогодні у змістовому наповненні і технологіях існуючих розмаїтих концепцій сприяння здоров'ю і фізичному розвитку зростаючої особистості важко віднайти аналог декларованому педагогікою постулату цілісного бачення людини і прагнення до її всебічного розвитку. Натомість, «йорданівська» виховна система цілком відповідає такій, холистичній, парадигмі виховання [12, s. 809].

### Список використаних джерел

1. Сливка, Л. (2022). Здоров'язбережувальне виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі (XX – початок XXI століття): монографія. Івано-Франківськ: Дискурс.
2. Bukowiec, M., Zawadzkiej, B. (Red.) (2008). Życie i dzieło Henryka Jordana. Recepcja i znaczenie. *Jordanowskie idee zdrowia i wychowania fizycznego: (100 lat później)*. Kielce. S. 15–23.
3. Demel, M. *Pedagogika zdrowia*. Warszawa: WSiP, 1980.
4. Długoszewska, K. Henryk Jordan jako prekursor współczesnego wychowania fizycznego i zdrowotnego w Polsce. *Lider*, 2009, 1, 12–17.
5. Filiński, B. Park D-ra Jordana i kilka uwag o wychowaniu. Kraków: A. Słomski, 1891.
6. Jordan, H. (1891). O zabawach młodzieży. Odczyt prof. dr Henryka Jordana wygłoszony we Lwowie w Sali «Sokoła» dnia 4 stycznia 1891 roku. *Przewodnik Higieniczny*, 1, 1–20; 2, 35–36.
7. Łuczyńska, B. (2002). Fenomen Henryka Jordana. Naukowca, lekarza-społecznika, propagatora prawa dziecka do ruchu i rekreacji. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
8. Matyjas, B. (2008). Działalność społeczno-pedagogiczna Henryka Jordana. *Jordanowskie idee zdrowia i wychowania fizycznego: (100 lat później)* (ss. 29–33)/ pod. red. M. Bukowca, B. Zawadzkiej. Kielce.
9. Morawska-Kleczkowska, J. (1959). Doktor Henryk Jordan. *Wiedza i Życie. Miesięcznik Popularno-Naukowy*, 8, 504–505.
10. Piasecki, E. (1907). Parki Jordanowskie: sprawozdanie, przedłożone «Stałej komisji zdrowotnej» m. Lwowa w lutym. Lwów, 1907.
11. Szylar, A. (2015). Ponadczasowość postulatów pedagogicznych Henryka Jordana. *Kwartalnik Edukacyjny. O aktywności ruchowej*, 2(81), 14–30.
12. Wagner, H. (1999 – 2000 – 2001). Henryk Jordan: prekursor wychowania fizycznego. *Prace Naukowe. Pedagogika*, 8–9–10, 809–813.
13. Wroczyński, R. (1975). *Henryk Jordan: propagator gier i zabaw ruchowych*. Warszawa: Nasza księgarnia.
14. Żmichrowska, M. J. (2012). Działalność pedagogiczna Henryka Jordana (1842–1907). *Prace Naukowe Wałbrzyskiej Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości. Zeszyty Pedagogiczno-Medyczne*, 18 (2), 7–14.

### АКТУАЛЬНІ ПРІОРИТЕТИ ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

ЮРІЙ ГОЛОД<sup>1</sup>, ВІКТОРІЯ ПАСІЧНИК<sup>1</sup>, МАР'ЯН ПШТИН<sup>1</sup>, РОМАН РИМИК<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

<sup>2</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність теми.** Сучасна система фізичного виховання потребує оновлення та адаптації до нових соціальних і освітніх викликів. Спортивні ігри, завдяки своїй різноманітності та доступності, виступають ефективним засобом формування рухових навичок, розвитку тактичного мислення та соціальної взаємодії школярів [1, 5, 6].

Актуальність дослідження визначається кількома чинниками [1–6]:

- потреба якісного навчання у початковій школі закладає фундамент для подальшого ефективного засвоєння змісту фізичного виховання;
- сприяння засобами спортивних ігор формуванню комунікативних навичок, командної взаємодії та вихованню культури здорового способу життя;
- впровадження варіативних модулів дозволяє урізноманітнити навчальний процес, врахувати інтереси учнів та забезпечити доступність занять навіть за обмежених ресурсів;
- інноваційний вплив нових для України видів спорту (падел, піклбол, флорбол) відкривають можливості для інтеграції сучасних тенденцій у фізичне виховання, але потребують підвищення рівня обізнаності вчителів та забезпечення інвентарем.

Таким чином, актуальність теми полягає у необхідності пошуку оптимальних шляхів поєднання традиційних та нових видів спортивних ігор у структурі фізичного виховання, що забезпечить підвищення ефективності навчального процесу та сприятиме гармонійному розвитку школярів.

**Мета дослідження:** виокремити пріоритети впровадження спортивних ігор у фізичне виховання учнівської молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння, експертне опитування, методи математичної статистики. Було опитано 42 учителі фізичного виховання (представники Івано-Франківської та Львівської областей) із педагогічним стажем від 7 до 22 років.

**Результати дослідження.** Встановлено, що специфіка рухової діяльності спортивних ігор у структурі фізичного виховання визначається характером взаємодії учасників, використанням простору, інвентарю та способів досягнення результату. На підставі цього виокремлено спортивні ігри із використанням допоміжного інвентарю (лакрос, флорбол, хокей на траві, бейсбол, пляжний бейсбол) – домінують дії, пов'язані з веденням, передачею та ловінням м'яча або снаряда за допомогою ключки, бити чи іншого знаряддя; на влучність (дартс, петанк, городки, більярд, шорт-гольф, вудбол) акцентують увагу на точності, контролі рухів та взаємодії з інвентарем; ракеткові ігри (настільний теніс, падел, піклбол, бадмінтон, сквош, теніс) провідними є удари руками через ракетку, швидке реагування, зміна напрямку руху, відчуття дистанції та тактична взаємодія з суперником; контактні ігри з м'ячем (баскетбол, гандбол, футбол, регбі-5, доджбол) – характеризуються широким спектром ТТД: ведення, передачі, удари руками й ногами, кидки, виривання, обманні рухи, стрибки, біг та з безконтактною взаємодією (волейбол, фістбол, рінго, алтимат фризбі) – базуються на передачах, ловінні, ударах, стрибках з відсутністю жорсткого фізичного контакту [1–3].

У практиці фізичного виховання школярів підтверджено важливість якісного навчання у початковій школі як фундаменту для ефективного засвоєння змісту фізичного виховання в подальшому. Вчителі фізичної культури мають різний рівень обізнаності щодо варіативних модулів, особливо спортивних ігор. Беззаперечно переважають традиційні види спорту (баскетбол,

волейбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон) та поступаються за рівнем обізнаності нові для України види спорту (падел, піклбол, флорбол) [1, 3].

Використання схожих за характером вправ та поєднання видів спорту є правомірним для сучасного змісту фізичного виховання, наприклад: бейсбол–пляжний бейсбол, баскетбол–баскетбол 3х3–корфбол. Окрім того виявлено якісні ознаки схожості рухових дій, де найвищі оцінки отримали критерії переміщення (3,05–3,43 бала); тактичних дій у «ракеткових» видах спорту (3,00±0,65) та умов гри у підгрупі «безконтактної взаємодії» (3,12±0,66). Встановлення можливості впровадження варіативних модулів вказала на пріоритети для: флорболу, волейболу, футболу, доджболу, дартсу, петанку – завдяки доступності та наявній політиці популяризації. Найвищі оцінки отримали модулі з футболу (9,69–9,93 бала) та волейболу (9,67 бала). Складнощі впровадження спостерігаються для варіативних модулів на основі спортивних ігор з високими вимогами до інвентарю: бейсбол, лакрос, хокей на траві, шорт-гольф, вудбол, падел, сквош.

**Висновок.** У практиці фізичного виховання школярів підтверджено важливість якісного навчання у початковій школі, адже саме воно створює основу для подальшого ефективного засвоєння спортивних ігор. Водночас виявлено різний рівень обізнаності вчителів щодо варіативних модулів: традиційні види спорту залишаються домінуючими, тоді як нові для України (падел, піклбол, флорбол) потребують додаткової популяризації та методичної підтримки.

Використання схожих за характером вправ і поєднання видів спорту є доцільним, оскільки це урізноманітнює навчальний процес і дозволяє ефективніше формувати рухові навички. Найвищі оцінки отримали критерії переміщення, тактичних дій у ракеткових видах та умов гри у безконтактних іграх.

### Список використаних джерел

1. Голод, Ю.М., Пасічник, В.М., Пітин, М.П., Лещак, О.М. & Цап І.Г. (2024). Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, 1, 49–55. DOI: 10.32782/olimpspu/2024.1.9.
2. Голод, Ю., Пітин, М., Пасічник, В. & Ковальчук, Л. (2024). Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1–4 класів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(7), 21–28. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i7-003>.
3. Голод, Ю.М., Пітин, М.П., Пасічник, В.М. & Ковальчук, Л.В. (2024). Основи змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі: український та закордонний досвід. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, 2, 27–34. DOI 10.32782/olimpspu/2024.2.5
4. Ковальчук, Л., Загірна, А. & Герасимчук, А. (2021). Психофізична адаптація дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в Новій українській школі. *Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. II Регіональної науко.-практ. конф. Івано-Франківськ, 10–12.

5. Юзковець, І. (2023). Розвиток особистості молодшого школяра засобами міні-баскетболу. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*, 1, 117–122.
6. Чопик, Р.В. (2010). *Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом* (Автореф. дис...канд. пед. наук). Київ.

**ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ  
ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЕМПІРИЧНЕ  
ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

**ТЕТЯНА БУЛАХ**

*ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України,  
Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах реформування освіти, воєнного стану та інтенсифікації педагогічної діяльності проблема професійного вигорання набуває критичного значення. Постійні повітряні тривоги, адаптація до дистанційного/ змішаного навчання в умовах обстрілів, емоційна підтримка дітей під час війни та соціально – економічні виклики суттєво посилюють психологічне навантаження на педагогів. Педагоги щодня стикаються з високим емоційним навантаженням, перевантаженням документацією, адаптацією до дистанційного/змішаного навчання та соціально – економічними викликами. Це призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, що знижує якість освітнього процесу та загрожує психічному здоров'ю вчителів [1; 4].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати, емпірично діагностувати та розробити комплексну програму профілактики професійного вигорання педагогічних працівників загальної середньої освіти з урахуванням особливостей громади.

**Методи дослідження.** Дослідження проведено на базі Центру професійного розвитку педагогічних працівників відділу освіти громади (20 ЗЗСО: 8 ліцеїв (2 опорні), 12 гімназій; 11 ЗДО; 419 педагогів). Вибірка – 85 педагогів (94 -95% жінок, середній вік 48,7 – 49,3 роки, стаж 22,4 – 23, 8 роки).

Використано комплекс взаємодоповнювальних методик:

– Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES) в адаптації Н.Є. Водоп'янової [2];

– Burnout Assessment Tool (BAT) work-related версія (Schaufeli et al.) [3];

– Діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойка [5].

Діагностика здійснювалася на платформі АІС «Я -психолог». Експеримент включав констатувальний (грудень 2025), формувальний (тренінги, арттерапія, mindfulness, супервізія, січень – лютий 2026, 46 учасників) та контрольний (лютий 2026) етапи. Обробка даних – IBM SPSS Statistics 26 (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона).

**Результати дослідження.** Констатувальний етап виявив високий рівень вигорання у понад 60 % педагогів. Домінуючим компонентом є емоційне виснаження.

Таблиця 1

**Рівні професійного вигорання за MBI-ES  
(n = 85, повторна діагностика)**

Компонент	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	25,9%	36,5%	37,6%
Деперсоналізація	40,0%	31,8%	28,2%
Редукція особистих досягнень	27,1%	44,7%	28,2%

Джерело: власні розрахунки за літературним джерелом [2]

За ВАТ загальний показник вигорання – середній рівень (2,3 бали), 35,3% респондентів – у зоні високого/дуже високого ризику. За Бойко домінує фаза резистенції (45,9%). Кореляційний аналіз показав слабку/помірну позитивну залежність виснаження та психосоматичних скарг від віку ( $r = 0,21 - 0,32$ ,  $p < 0,05$ ).

Після формувального етапу (3 тренінги + індивідуальні техніки) спостерігається позитивна динаміка: зниження високого рівня емоційного виснаження на 9,4% зменшення сформованої фази виснаження на 5%.

**Висновки.** Емпіричне дослідження підтвердило високу поширеність професійного вигорання серед педагогів громади та ефективність розробленої комплексної програми (індивідуальні стратегії саморегуляції + організаційні заходи через Центр професійного розвитку). Рекомендовано впроваджувати щорічний скринінг за трьома методиками, регулярні супервізії та дистанційні тренінги для всіх категорій педагогів. Отримані результати особливо важливі в умовах воєнного стану, коли хронічний стрес війни суттєво посилює ризики вигорання[8]. Вони можуть бути використані для удосконалення системи психологічної підтримки в освітніх закладах України з урахуванням реалій повномасштабного вторгнення[9].

### Список використаних джерел

1. Пахомов, І.В. (2024). *Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти*: навч. посіб. Біла Церква: БІНПО.
2. Льошенко О. & Кондратьєва, В. (2021). Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 105–112. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.15>
3. Schaufeli, W. B., Desart, S. & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT) – development, validity and reliability. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(24), 94–95. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>.
4. Олійник, І.В. (2021). Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*, 1(13), 118–125.

5. Бойко, В.В. (2022). Синдром емоційного вигорання: методи діагностики і профілактики. Київ: Основи.
6. Angelini, G., Schonfeld, I. S., Bianchi, R. & Fiorilli, C. (2024). Flourishing and professional depression: comparing teachers in general and special education. *Eur. J. Spec. Needs Educ.* DOI: 10.1080/08856257.2024.2334536.
7. Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A. et al. (2019). Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 19, 1–13. DOI: 10.1186/s12889-019-6972-1.
8. Tsybuliak, N. et al. (2025). Progressive intensification of burnout among academic staff during the full-scale war in Ukraine. *Humanities and Social Sciences Communications*. URL: <https://doi.org/10.1057/s41599-025-06322-5>.
9. Надюкова, І. та ін. (2025). Ukrainian teachers' stress and coping during the war: Results from a mixed methods study. *Teaching and Teacher Education*.

## **РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

**ЛЮБОВ МИКИТИН, ІВАННА ДІДОХА**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти особливої ваги набуває проблема гармонійного психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами (ООП). Одним із ключових компонентів такого розвитку є дрібна моторика рук, яка безпосередньо пов'язана з формуванням мовлення, письма, когнітивних процесів та навчальної діяльності загалом. Порушення дрібної моторики часто спостерігається у дітей із затримкою психічного розвитку, розладами аутистичного спектра, дитячим церебральним паралічем, порушеннями координації та сенсорними дисфункціями. Недостатній розвиток точних рухів кисті та пальців негативно впливає на успішність навчання, рівень самостійності та соціальної адаптації дитини. Саме тому питання ефективного розвитку дрібної моторики засобами фізичної терапії та адаптивної фізичної культури є актуальним і потребує наукового обґрунтування [2].

**Мета дослідження.** Проаналізувати сучасні підходи, засоби та методи розвитку дрібної моторики рук у дітей молодшого шкільного віку з ООП у контексті фізичної терапії та інклюзивної освіти.

**Методи дослідження.** У роботі використано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння сучасних підходів до розвитку дрібної моторики, систематизацію даних щодо ефективності різних засобів фізичної терапії.

**Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел свідчить, що розвиток дрібної моторики у дітей з ООП має комплексний характер і потребує поєднання фізичних, сенсорних та когнітивних впливів. Доведено, що систематичне застосування вправ для кисті та пальців сприяє покращенню координації рухів, точності та швидкості виконання дрібних моторних дій [1].

У межах фізичної терапії ефективними є вправи на стискання та розтискання предметів, маніпуляції з дрібними об'єктами, використання еспандерів, м'ячів різного розміру та текстури. Значну роль відіграють вправи на розвиток міжпівкульної взаємодії, які активізують роботу центральної нервової системи та сприяють формуванню нових нейронних зв'язків.

Важливим компонентом є сенсорна стимуляція, що включає тактильні вправи, роботу з різними матеріалами (пісок, глина, тканини), а також використання елементів арттерапії. Такі підходи не лише покращують моторні функції, але й позитивно впливають на емоційний стан дитини, знижують рівень тривожності та підвищують мотивацію до занять [2,3].

У контексті освітнього середовища ефективність розвитку дрібної моторики значно підвищується за умови інтеграції фізичної терапії у навчальний процес. Використання ігрових методів, вправ із предметами, графомоторних завдань та адаптованих дидактичних матеріалів сприяє формуванню практичних навичок, необхідних для письма та навчальної діяльності.

Особливе значення має індивідуалізація програм, що враховує тип порушення, рівень функціональних можливостей дитини та її психоемоційний стан. Успішність корекційного впливу значною мірою залежить від міждисциплінарної взаємодії фахівців - фізичного терапевта, вчителя, логопеда та психолога [3].

**Висновок.** Розвиток дрібної моторики рук у дітей молодшого шкільного віку з ООП є важливим напрямом фізичної терапії та інклюзивної освіти, що забезпечує формування базових навчальних і життєвих навичок. Комплексне застосування фізичних вправ, сенсорних методів та ігрових технологій сприяє покращенню моторних функцій, когнітивного розвитку та соціальної адаптації дітей. Ефективність корекційного процесу визначається системністю занять, індивідуальним підходом і міждисциплінарною взаємодією фахівців. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку стандартизованих програм фізичної терапії з урахуванням різних категорій дітей з особливими освітніми потребами.

### *Список використаних джерел*

1. Брушневська, І. (2022). До проблеми розвитку дрібної моторики рук у дошкільників із порушеннями мовленнєвої діяльності. *Acta Paedagogica Volynienses*, 3, 124–131
2. Маслюк, Л. (2023). Особливості розвитку дрібної моторики у дітей з особливими освітніми потребами. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців: зб. наукових праць*, 11(1), 59–65. [https://sspu.edu.ua/images/2023/docs/nauka/konf/zbirnik\\_2023\\_tom\\_1\\_a05bc.pdf](https://sspu.edu.ua/images/2023/docs/nauka/konf/zbirnik_2023_tom_1_a05bc.pdf)
3. Соболева, А. & Васильєва, Г. (2025). Розвиток дрібної моторики у дітей дошкільного віку з мовленнєвими труднощами. *Сучасний дизайн інклюзивного навчання: успішні українські та зарубіжні практики: Міжнародна науково-практична конференція*, 185–187. [https://www.researchgate.net/publication/399288711\\_ROZVITOK\\_DRIBNOI\\_M](https://www.researchgate.net/publication/399288711_ROZVITOK_DRIBNOI_M)

OTORIKI U DITEJ DOSKILNOGO VIKU Z MOVLENNEVIMI TRUDNOSAMI.

**ЗМАГАННЯ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК  
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ  
ПРИКАРПАТТЯ**

**МИРОСЛАВ ОЛЕНЮК**

*Хімчинський ліцей «Інтелект», Україна*

**Актуальність теми.** Сучасний розвиток українського суспільства характеризується активними трансформаційними процесами у сфері освіти, що зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів формування гармонійно розвиненої особистості учнівської молоді. Важливим завданням сучасної школи є не лише передача знань, а й формування у школярів активної життєвої позиції, здатності до відповідального прийняття рішень, соціальної активності та ведення здорового способу життя. У цьому контексті важливу роль відіграє система фізичного виховання та позакласної діяльності, яка сприяє розвитку фізичних, соціальних і морально-вольових якостей учнів.

Одним із перспективних напрямів розвитку особистості школярів є туристично-краєзнавча діяльність. Вона поєднує фізичну активність, пізнавальну діяльність, взаємодію з природним середовищем, формування практичних навичок орієнтування на місцевості, розвиток комунікативних здібностей та командної співпраці. Туризм у системі освіти виступає не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим чинником формування соціально значущих якостей особистості.

Проблема розвитку туристично-краєзнавчої діяльності та її виховного потенціалу активно досліджується у працях українських науковців. Значний внесок у дослідження фізичного виховання та формування фізичної культури особистості здійснила Т.Ю. Круцевич [1], яка підкреслює важливість використання різних форм рухової активності у вихованні дітей і молоді. Важливі аспекти розвитку фізичного виховання та організації туристично-краєзнавчої діяльності розглядаються у працях А.В. Цьося [2], який акцентує увагу на значенні туризму у формуванні соціальної активності молоді. Питання організації позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності висвітлюються у наукових працях Л. П. Сущенко [3]. Значний внесок у дослідження фізичного розвитку та рухової активності дітей і молоді зробив Л.П. Сергієнко [4].

Водночас важливі аспекти організації туристично-краєзнавчої діяльності у закладах освіти досліджуються також науковцями Прикарпатського регіону – В. Я. Луцьким, І. М. Іванишин та І. П. Випасняком, які аналізують особливості туристичної діяльності школярів, її вплив на формування фізичних якостей, розвиток соціальної активності та виховання відповідальності у молоді.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що Івано-Франківська область має значний потенціал для розвитку дитячо-юнацького туризму. Регіон

розташований у Карпатській гірській системі, характеризується багатими природними ресурсами та сприятливими умовами для організації туристичних заходів. Карпатський регіон традиційно є важливим центром розвитку туристично-краєзнавчої діяльності серед учнівської молоді.

**Метою дослідження** є визначення впливу туристичних змагань на формування особистісних якостей школярів та аналіз мотивації їх участі у туристичній діяльності.

**Методи дослідження.** Аналіз наукової та методичної літератури, анкетування учнів і педагогічних працівників, педагогічне спостереження та узагальнення досвіду проведення туристичних змагань. У межах дослідження було проаналізовано участь 39 команд та 187 школярів, які брали участь у трьох обласних туристичних змаганнях: змаганнях з пішохідного туризму «Срібний карабін», змаганнях з техніки пішохідного туризму у закритих приміщеннях та змаганнях з лижного туризму. Для визначення мотивації участі школярів у туристичній діяльності та оцінки її впливу на формування особистісних якостей було проведено анкетування 96 учнів віком від 12 до 17 років, а також 22 педагогічних працівників, які займаються організацією туристичної діяльності у закладах освіти.

**Результати дослідження** показали, що туристична діяльність є популярною серед школярів регіону. Більшість учнів мають досвід участі у різних формах туристичної діяльності. Зокрема, 82,3 % респондентів брали участь в одноденних туристичних походах, 54,2 % відвідують туристичні гуртки, а 39,6 % мають досвід участі у багатоденних походах. Це свідчить про достатньо високий рівень залучення учнівської молоді до туристично-краєзнавчої діяльності.

Аналіз частоти участі школярів у туристичних заходах показав, що 43,8 % учнів беруть участь у туристичних заходах кілька разів на рік, 35,4 % – один-два рази на рік, а 20,8 % – регулярно. Таким чином, понад 64 % школярів беруть участь у туристичних заходах кілька разів на рік або регулярно, що підтверджує стабільний інтерес учнів до туристичної діяльності.

Важливим аспектом дослідження було визначення мотивації участі школярів у туристичних заходах. Отримані результати показали, що основними мотивами участі є інтерес до активного відпочинку (37,5 %), спілкування з однолітками (28,1 %) та бажання випробувати власні можливості (22,9 %). Менша частина респондентів зазначила, що бере участь у туристичних заходах за рекомендацією вчителя або керівника гуртка.

Результати анкетування також показали, що 87,5 % учнів позитивно ставляться до туристичної діяльності, що свідчить про високий рівень її привабливості для школярів.

Важливим результатом дослідження є встановлення впливу туристичних змагань на формування особистісних якостей школярів. Зокрема, результати опитування показали, що у процесі туристичних заходів найбільш активно формуються такі якості, як уміння працювати в команді (31,3 %), витривалість (28,1 %), самостійність (22,9 %) та відповідальність (17,7 %).

Аналіз результатів анкетування педагогічних працівників також підтверджує значний виховний потенціал туристичної діяльності. Більшість педагогів використовують комплексний підхід до підготовки учнів до туристичних змагань, поєднуючи гурткову роботу, тренування з техніки туризму та проведення навчально-тренувальних походів.

Зокрема, 31,8 % педагогів здійснюють комплексну підготовку учнів, що включає тренування, гурткові заняття та участь у туристичних походах, тоді як 27,3 % керують туристичними гуртками, які виступають основною організаційною формою підготовки школярів до туристичних змагань.

Важливим є те, що 95,4 % педагогів позитивно оцінюють туристичну діяльність як ефективний засіб виховання школярів, який сприяє формуванню вольових якостей, розвитку комунікативних навичок та підвищенню рівня соціальної активності учнів.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать, що туристичні змагання є ефективним педагогічним засобом формування особистості школярів та важливим компонентом системи фізичного виховання і позакласної діяльності у закладах освіти.

**Висновок.** Отже, туристично-краєзнавча діяльність сприяє розвитку фізичних, соціальних та морально-вольових якостей учнівської молоді, формує активну життєву позицію та сприяє гармонійному розвитку особистості.

### *Список використаних джерел*

---

4. Загородній, В.В. & Ярославська, Л.П. (2021). Спортивний туризм як одна із складових формування здорового способу життя. Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. Київ (сс. 58–60).
5. Федерація спортивного туризму України. Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua/struktura/regionalfst/ternopilsska-ofst/>
6. Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В. & Процишин, Н. (2020). Active Tourism as a Component of Physical Education System of Student Youth. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 17, 10–17.

### **КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ**

---

**ЛАРИСА МАЗУР, ВОЛОДИМИРА НИЧ**

*КЗ КОР «Боярська спеціальна школа» м. Боярка, Фастівський район, Україна*

**Актуальність теми.** Корекційна спрямованість на уроках фізичної культури для дітей з порушеннями зору спрямована на розвиток компенсаторних функцій, виправлення фізичних недоліків та загальне зміцнення здоров'я.

Основні завдання включають корекцію постави, поліпшення рухливості суглобів, розвиток координації та орієнтування у просторі.

Метод корекційної роботи полягає у використанні засобів і принципів фізичної культури для лікування і профілактики захворювань і ушкоджень, попередження їх загострень і ускладнень, відновлення здоров'я і працездатності дітей з особливими освітніми потребами.

**Мета дослідження** полягала у обґрунтуванні сучасних підходів до викладання фізичної культури у дітей із порушенням зору в умовах закладу спеціальної середньої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи (анкетування, опитування), спостереження, порівняльний аналіз.

**Результати дослідження.** Складові сучасного уроку фізичної культури повинні займати пріоритетне місце в комплексі засобів профілактики порушень зору, оскільки фізичні вправи сприяють як загальному зміцненню організму і активізації його функцій, так і підвищенню працездатності циліарного м'яза. У дітей з порушеннями зору виникають специфічні особливості діяльності, спілкування та психофізичного розвитку. Вони проявляються у відставанні, порушенні та своєрідності розвитку рухової та фізичної активності, формуванні уявлень та понять, у способах практичної діяльності, в особливостях емоційно-вольової сфери, соціальної комунікації, інтеграції в соціум. Крім того, у більшості учнів з порушеннями зору спостерігається значне порушення постави, плоскостопість та інші супутні захворювання.

**Основні принципи корекційної спрямованості, які забезпечують її ефективність.**

1. Принцип діагностування.

Полягає у врахуванні основного порушення, якісної своєрідності його структури, часу ураження, медичного прогнозу, протипоказань до занять фізичними вправами, а також врахування супутніх захворювань та вторинних відхилень.

2. Принцип компенсаторної спрямованості.

Принцип полягає у відшкодуванні недорозвинених, порушених або втрачених функцій за рахунок перебудови або посиленого використання функцій, які підлягають зберіганню та формуванню обхідних шляхів.

3. Індивідуальний підхід.

Програма вправ розробляється з урахуванням віку, стану здоров'я, діагнозу та рівня фізичної підготовки. Це дозволяє досягнути максимального результату та уникнути перенавантажень.

4. Поступовість.

Навантаження поступово збільшується залежно від психофізичного стану учня, його основного та супутніх діагнозів.

5. Систематичність.

Регулярність виконання вправ є ключовим фактором успіху занять ЛФК. Багаторазове і різноманітне повторення навчального матеріалу допомагає коригувати недоліки збереження і відтворення інформації.

6. Безпека.

Всі вправи проводяться під контролем вчителя-дефектолога, що гарантує

їх безпечність і мінімізацію ризику травм. Вчитель контролює техніку виконання вправ і коригує навантаження.

#### 7. Комплексний підхід.

ЛФК часто поєднується з іншими методами лікування, такими як масаж, фізіотерапія, медикаментозна терапія, дієтотерапія, ортопедичне лікування, що забезпечує комплексний вплив на організм.

#### 8. Принцип наочності.

Передбачає комплексне використання усіх органів чуття і активізацію функцій в процесі виконання фізичних вправ. Наочність у дітей з порушенням зору забезпечується перш за все через тактильний аналізатор, при цьому використовуються також залишковий зір, слух, нюх та інше.

Розвиток гостроти зору, зорової уваги, орієнтації в просторі, активізації зорових функцій досягається за допомогою тренування зорових функцій.

Тренування зорових функцій допомагає:

- зняти напругу після зорового навантаження;
- відновити природне зволоження очей після перебування в несприятливих умовах редукувати негативний вплив ультрафіолету;
- дати відпочити очам після тривалого перебування на сонці або в іншому освітленому просторі.

**Висновок.** Перевага корекційної роботи на уроках фізичної культури полягає у відновленні і зміцненні організму за допомогою помірних фізичних вправ і навантажень. Дитина з порушеннями зору вимушена змінювати природне положення тіла, що призводить до проблем з поставою, зниження когнітивної продуктивності, порушення координації та рівноваги. Активні вправи, що укріплюють м'язи спини та черевного пресу, поступово створюють м'язовий корсет, і тільки такі вправи формують правильний динамічний стереотип.

Крім того, системне заняття фізичними вправами поліпшує загальний фізичний стан, що є важливим аспектом турботи про здоров'я в реаліях сьогодення. Регулярне тренування зорових функцій має важливе значення для профілактики та відновлення порушень зору, орієнтування в просторі, сприяє кращій координації очей і може запобігти розвитку більш серйозних захворювань у майбутньому.

### Список використаних джерел

1. Вавіна, Л.С. (2001). *Компенсаторно-розвивальні функції змісту освіти з рідної мови учнів зі складним дефектом*. К.: ВО УФЦ-БФ «Візаві».
2. Васьковб Ю.В. (2010). *Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1–4 класи*. Харків: Ранок.
3. Глоба, О.П. (2008). Особливості методики корекційного фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями постави. *Корекційна педагогіка та психологія*, 181–191.
4. Глоба, О.П. (2015). Програма корекційно спрямованого фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з порушеннями психофізичного розвитку. *Інклюзивне навчання: організаційне, змістове та методичне забезпечення*.

5. Колишкін, О.В. (2024). *Лікувальна фізична культура для осіб з особливими фізичними потребами*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
6. Костенко, Т.М. & Гудим, І.М. (2019). *Навчання дітей із порушеннями зору: навчально-методичний посібник*. Харків: Вид-во «Ранок».
7. Лікувальна фізкультура при порушеннях постави. Засоби ЛФК. Режим доступу: <https://healthukrpro.ru/fizichna-kultura/50586-likuvalna-fizkulturapri-porushennjah-postavi-2.html>
8. Романчук, О.П. (2010). *Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі*. Одеса.
9. Соколовський, В.С., Романова, Н.О. & Юшковська, О.Г. (2005). *Лікувальна фізична культура*: Одеса: Одес. держ. мед. ун-т.
10. Синьова, Є.П. (2012). *Особливості розвитку і виховання особистості при глибоких порушеннях зору*: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова.

## **КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**СВІТЛАНА ОНИЦЬУК**

*КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради», Одеса, Україна*

**Актуальність теми.** Впровадження нової системи оцінювання вимагає стандартизованого процедурного алгоритму. Його наявність забезпечує послідовність, об'єктивність та прозорість оцінювання в межах одного закладу освіти, а також створює єдині правила для всіх учасників освітнього процесу. Наведені нижче алгоритми допоможуть організувати цю роботу ефективно та відповідно до чинних рекомендацій Нової української школи.

Актуальність даної теми зумовлена ознайомлення вчителів фізичної культури щодо розробки компетентісно орієнтованих завдань з оцінювання здобувачів освіти в Новій українській школі.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці ефективності системи компетентісно орієнтованих завдань на уроках фізичної культури, що спрямовані на формування в учнів здатності застосовувати здобуті знання та навички для ведення здорового способу життя та самовдосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Перш за все, маємо розуміти, що оцінювання навчальних досягнень учнівства здійснюють відповідно до державних стандартів освіти. Для цього в Державному стандарті базової середньої освіти [1] визначено вимоги до обов'язкових результатів навчання у кожній освітній галузі, освітня галузь фізичної культури зазначена у 22 додатку стандарту. Краще за все орієнтиром для розуміння, що використовувати для певної групи результатів, є путівник «Як оцінювати в Новій українській школі» за освітньою галуззю «Фізична культура» [7]. На відміну від традиційних методичних рекомендацій, у путівнику поєднано теоретичні засади з практичними

інструментами, запропоновано переліки видів навчальної діяльності, які безпосередньо спрямовані на формування та оцінювання результатів навчання, надано зразки підсумкових робіт з детальними схемами та критеріями оцінювання. Це дасть змогу педагогам легко адаптувати такі роботи до власних потреб або надихне створювати аналогічні завдання.

Для складання компетентнісно орієнтованих завдань вчитель фізичної культури аналізує власний матеріал, щоб робота була відповідною: діагностувальна, підсумкова проміжна чи підсумкова семестрова. Іноді спрацьовує творчість вчителя і навпаки: спочатку розроблення певної роботи, а вже під неї вибудовується практичний матеріал для уроку та відповідного варіативного модуля.

Інструкція до всієї роботи має містити інформацію про основні параметри роботи, з якою працюватиме учнівство, зокрема:

1. Назва роботи (діагностична, підсумкова семестрова, проміжна семестрова)
2. Характер роботи (комплексна, за групою результатів № тощо)
3. Назва освітньої галузі
4. Назва предмета / курсу
5. Семестр
6. Час виконання всієї роботи
7. Загальна кількість завдань і їхній тип
8. Кількість субтестів і їхні присутні ознаки (кількість завдань, час виконання тощо)
9. Основні правила позначення відповідей і виправлень (у разі потреби)
10. Максимальна кількість балів, які можна отримати виконавши всю роботу, і спосіб переведення в оцінку
11. Місце для зазначення даних учня / учениці (якщо виконання передбачене в самій роботі)
12. Тощо [2].

Зміст роботи має відповідати Державному стандарту базової середньої освіти 2020 року [1] й охоплювати найважливіші змістові теми, вивчені на початку першого / другого семестру в певному класі. У документі «Завдання» кожне завдання характеризується за орієнтирами для оцінювання на кінець предметного циклу навчання [9 ФІО]. Загалом робота дає змогу оцінити рівень сформованості знань, навичок, умінь і ставлень, що передбачені для оцінювання такими орієнтирами [1].

Робота виконується в змішаному форматі. Деякі завдання необхідно виконувати, використовуючи реальне обладнання, планувати й здійснювати дослідження, створювати визначений продукт. Інші завдання передбачають надання відповіді шляхом вибору однієї або кількох відповідей чи встановлення відповідності, а також надання пояснення до певних дій чи виборів з варіантів відповідей. Можливість створення в одному із цифрових середовищ для проведення оцінювань електронної версії роботи (залежить від зручності для вчителя).

У Додатку 22 стандарту визначено результати навчання освітньої галузі «Фізична культура», які безпосередньо пов'язані з групами результатів у свідоцтві досягнень та критеріями оцінювання для цієї галузі.

Вимоги першої групи результатів стандарту галузі (ГР1) відображено в першому пункті у свідоцтві: розвиває особистісні якості в процесі фізичного виховання; ГР2 – у другому пункті: володіє технікою фізичних вправ; ГР3 – у третьому: здійснює фізкультурно-оздоровчу діяльність.

У ГР1 учитель або вчителька мають оцінити досягнення учнем або ученицею виховних завдань галузі, опираючись на те, чи учень або учениця систематично займаються під час уроку; чи, виконуючи фізичні вправи, працюють над розвитком вольових зусиль, когнітивних здібностей; чи здатні виявляти різні ролі під час навчальної, ігрової чи змагальної діяльності; чи дотримується співпраці та правил «чесної гри».

У ГР2 оцінюють досягнення учнями та ученицями освітніх завдань фізичного виховання. Оцінюванню підлягають демонстрація техніки фізичних вправ; здатність моделювати власну рухову діяльність та застосовувати техніку фізичних вправ у навчальних ситуаціях, змагальних умовах. Учитель або вчителька може оцінити, чи дитина технічно правильно виконує фізичні вправи; чи може розробляти комплекси фізичних вправ чи певний алгоритм індивідуальних тренувань; чи застосовує техніку в нестандартних чи ускладнених умовах (змагання, збиваючи фактори, різні психоемоційні стани).

У ГР3 учитель або вчителька має на меті оцінити досягнення учнями чи ученицями оздоровчих завдань та рівень розвитку фізичних якостей. Оцінюванню підлягають знання учнівства про фізичну культуру і спорт; здатність контролювати власний фізичний стан та регулювати психоемоційний стан; дотримання засад здорового способу життя та безпечної поведінки. Учитель або вчителька можуть оцінити чи учень або учениця цікавляться досягненнями українських спортсменів під час змагань на різних рівнях; чи вміють контролювати навантаження за об'єктивними показниками організму; чи мають сформований емоційний інтелект, чи дотримуються правил безпечної поведінки і засад здорового способу життя.

Семестрові оцінки за групами результатів з технологічної освітньої галузі й фізичної культури можна виставляти за результатами поточного оцінювання без додаткового проведення підсумкових робіт. Крім цього, може бути обраний формат проєктної взаємодії, який учитель або вчителька також оцінює за групами результатів. Наприклад, оцінювання проєктів на уроках «Технології» може охоплювати: оцінку процесу (планування, дослідження, виконання, презентація), оцінку результату (якість готового продукту, відповідність вимогам), оцінку презентації (здатність чітко та зрозуміло пояснити ідею проєкту), оцінку співпраці (взаємодія в команді, розподіл ролей).

Результати дослідження даної теми висвітлені на платформі з компетентнісними завданнями, створеними у співпраці робочої групи ГО Освіторія для вчителів, які викладають предмети за Державним стандартом базової середньої освіти [8].

У подальших працях пропонуємо детальніше зупинитися на складанні певної роботи за конкретною групою результатів у практичному форматі.

**Висновок.** Таким чином, стає очевидним, що збереження здоров'я студентської молоді є нагальним завданням, що передбачає упровадження у практику роботи інноваційних педагогічних технологій. Використання елементів тай-бо-аеробіки, яка являє собою синтез оздоровчої гімнастики та рухів східних єдиноборств під ритмічну музику, при мотивованому ставленні студентів до занять фізичною культурою, які проводяться на високому емоційному рівні, є дуже ефективними, а також різний зміст занять в кожній серії створюють адекватні режими рухової активності та позитивно впливають на темпи розвитку основних фізичних здібностей та сприяють успішному збагаченню рухового досвіду, майбутніх учителів фізичної культури.

### *Список використаних джерел*

1. Державний стандарт базової середньої освіти, 2020, затверджений постановою Кабінету Міністрів України за №898 від 30.09. 2020 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-rovnoyizagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>.
2. Інструкція до тестового зошита SAT. <https://satsuite.collegeboard.org/media/pdf/sat-practice-test-5-digital.pdf>.
3. Лист МОН від 14.03.2025 №1/4895-25 «Про окремі питання оцінювання результатів навчання» (надає роз'яснення щодо практичного застосування нових підходів).
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185.
5. Наказ МОН від 02.08.2024 № 1093 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання» (встановлює загальні рекомендації для базової школи).
6. Онищук, С.О. (2024). Розвиток професійної компетентності педагогів: практичний аспект. *Наша школа: науково-практичні студії*, 2,30–33. DOI: [https://doi.org/10.61339/2786-6947.2024.1\(5\).315568](https://doi.org/10.61339/2786-6947.2024.1(5).315568).
7. Програма «Нова українська школа» у доступі до цінностей: Київ, 2018. URL: <https://ipv.org.ua/prohrama-nova-ukrainska-shkola/>.
8. Посібник «Як оцінювати в Новій українській школі: путівник з кожної освітньої галузі» (містить детальні галузеві рекомендації, приклади завдань та критеріїв).
9. Платформа для пошуку, перегляду та завантаження компетентнісних завдань для вчителів 7-8 класів у межах реформи НУШ. URL: <https://nus-tasks.net>.
10. Рекомендації щодо оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvanniarezultativ-navchannia>.

## **РОЛЬ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ У ПІДВИЩЕННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Лілія НАЛИВАЙЧЕНКО, Людмила ОКЛІЄВИЧ, Тарас СЕРМАН,  
СВІТЛАНА МАРЧУК

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах організації освітнього процесу в закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності студентської молоді. Це зумовлено як специфікою навчальної діяльності, так і змінами у способі життя, зокрема збільшенням часу, проведеного за комп'ютером. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження варіативних модулів, які дозволяють адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб студентів. Такий підхід сприяє підвищенню інтересу до занять і формуванню усвідомленого ставлення до фізичної активності [2; 3].

Практика показує, що традиційні підходи не завжди відповідають сучасним запитам студентів. Саме тому виникає потреба у впровадженні більш гнучких форм організації занять.

**Метою дослідження** є обґрунтування ефективності впровадження варіативних модулів у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти для підвищення рівня їх мотивації до рухової активності.

**Методи дослідження.** У процесі роботи було використано такі варіативні модулі: функціональний тренінг, фітнес-програми, ігрові види діяльності, оздоровчі практики та самостійна рухова активність.

З метою перевірки ефективності було проведено педагогічний експеримент серед студентів I–II курсів. У процесі роботи було використано такі варіативні модулі: функціональний тренінг, фітнес-програми, ігрові види діяльності, оздоровчі практики та самостійна рухова активність.

Функціональний тренінг передбачає виконання вправ із власною вагою та сприяє розвитку основних фізичних якостей. Його ефективність пояснюється універсальністю та доступністю.

### **1. Функціональний тренінг.**

Спрямований на розвиток базових рухових якостей (сили, витривалості, координації) через виконання вправ із власною вагою. Особливістю цього модуля є його універсальність та можливість адаптації до різного рівня підготовленості студентів. Практика показує, що студенти позитивно сприймають такі заняття завдяки їх динамічності та відчутному ефекту вже після кількох тренувань, що підтверджується результатами сучасних досліджень [3].

### **2. Фітнес-модуль (аеробіка, стретчинг, силові комплекси).**

Цей модуль орієнтований на підтримання загального фізичного стану та корекцію фігури, що є важливим мотиваційним чинником, особливо серед

студентів. Використання музичного супроводу, різноманітність вправ та можливість поступового ускладнення навантаження сприяють формуванню стійкого інтересу до занять [2].

### 3. Ігровий модуль (рухливі та спортивні ігри).

Передбачає використання елементів баскетболу, волейболу, футболу, а також рухливих ігор з елементами змагання. Важливою перевагою цього модуля є створення позитивного емоційного фону, що значно знижує психологічний бар'єр до участі у заняттях. Як показує досвід, навіть студенти з низьким рівнем підготовленості активно включаються в ігрову діяльність, що відповідає даним наукових досліджень щодо ролі емоційного компонента у формуванні мотивації [3].

### 4. Оздоровчо-рекреаційний модуль.

Включає такі види діяльності, як скандинавська ходьба, елементи йоги, дихальні вправи, вправи на розслаблення. Даний модуль особливо ефективний у роботі зі студентами, які мають низький рівень фізичної підготовленості або обмеження за станом здоров'я. Крім того, він сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психоемоційного стану студентів, що підтверджується результатами досліджень [2].

### 5. Модуль самостійної рухової активності.

Передбачає організацію та контроль індивідуальної роботи студентів поза межами аудиторних занять (ходьба, біг, домашні тренування, використання мобільних додатків). Особливістю цього модуля є формування відповідальності за власний фізичний стан та поступовий перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої, що відповідає сучасним підходам до формування мотивації студентів [1]. Самостійна рухова активність формує відповідальність студентів за власне здоров'я.

Результати дослідження наведено у таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка мотивації студентів

Рівень	До (% студентів)	Після (% студентів)	Зміна (% студентів)
Високий	25%	44%	+19%
Середній	42%	40%	-2%
Низький	33%	16%	-17%

Джерело: авторські дані

**Висновок.** Варіативні модулі є ефективним засобом підвищення мотивації студентів. Їх впровадження дозволяє зробити навчальний процес більш гнучким, цікавим та орієнтованим на потреби студентів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою нових форм організації фізичного виховання та вивченням довготривалого впливу варіативних модулів.

### Список використаних джерел

---

1. Коваль, О.В. (2020). Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 16, 32–36.
2. Азаренкова, Л.В. (2022). Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. *International Science Journal of Education & Linguistics*, 1(3), 80–88.
3. Колеснік, І.В., Терещенко, І.А. & Левчук, Т.В. (2022). Формування мотивації до занять фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 57–61.

### **КРОСФІТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

---

**ОЛЕНА ІЩУК**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Актуальність дослідження.** Одним із пріоритетних завдань системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти є підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти шляхом використання ефективних засобів і методів. Сучасні виклики у сфері вищої освіти зумовлюють потребу в пошуку результативних шляхів удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді. У науково-методичній літературі представлено різні підходи до вирішення цього питання: одні фахівці надають перевагу фізичним вправам комплексного характеру, інші – спеціалізованим вправам із використанням нетрадиційних засобів фізичної підготовки. Одним із таких засобів є CrossFit, який на сьогодні став одним із популярних напрямів фітнесу серед молоді. Проведений аналіз наукових публікацій дав змогу узагальнити відомості щодо уявлень про кросфіт як напряму високоінтенсивного методу фізичної підготовки та його переваг, що можуть бути використані для підвищення фізичної підготовленості та функціональної готовності здобувачів освіти.

Впровадження авторських кросфіт-програм у закладах фахової передвищої освіти призвело до статистично значущого підвищення показників рухових якостей у студентів.

У науковій літературі також висвітлено методичні аспекти застосування кросфіту: автори характеризують кросфіт як інноваційну форму проведення занять з фізичного виховання студентів. Окремі роботи, такі як Шемчак І.А., аналізують використання засобів кросфіту у фізичному вихованні як засіб підвищення рухової активності та інтересу студентів до занять. Сучасні наукові роботи акцентують увагу на тому, що методи високоінтенсивних вправ є провідною тенденцією у фітнес-індустрії. При цьому, саме кросфіт є найбільш відомим і впізнаваним прикладом програм високоінтенсивних тренувань [4].

Таким чином, аналіз останніх досліджень підтверджує, що кросфіт розглядається як перспективний засіб удосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти, проте потребує подальшого наукового обґрунтування методичних підходів до його впровадження в освітній процес [7].

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні ефективності використання засобів кросфіту у системі фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та визначенні педагогічних умови його впровадження для підвищення рівня фізичної підготовленості й мотивації до систематичної рухової активності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети нами використано комплекс теоретичних та аналітичних методів: аналіз науково-методичної літератури з фізичного виховання та кросфіту; порівняльний аналіз ефективності різних засобів фізичної підготовки здобувачів вищої освіти; узагальнення існуючих наукових підходів до організації фізичної підготовки та використання неолімпійських видів спорту.

**Результати дослідження.** З метою визначення можливостей оптимізації фізичної підготовки здобувачів освіти із використанням засобів кросфіту слід відзначити, що його концепція ґрунтується на комплексному впливі високоінтенсивних тренувальних навантажень. Встановлено, що систематичні заняття кросфітом сприяють підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості, зокрема за рахунок розвитку загальної та швидкісної витривалості, силових і швидкісно-силових якостей, гнучкості, швидкості рухів, спритності, координаційних здібностей, а також здатності до підтримання рівноваги [2; 5].

Кросфіт-заняття ґрунтуються на виконанні комплексу функціональних рухів, відомих як «тренування дня» (Workout of the Day, WOD), які передбачають виконання високоінтенсивних вправ у швидкому темпі з багаторазовим повторенням [1; 2]. Характерною особливістю таких тренувань є мінімальні або повністю відсутні інтервали відновлення між підходами, що зумовлює значне навантаження на функціональні системи організму.

У процесі кросфіт-тренувань для здобувачів освіти пріоритет надається різноманітним функціональним рухам, які постійно змінюються, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. Як основні засоби кросфіту використовуються вправи, що поєднують елементи спортивної гімнастики (зокрема, стійки на руках, вправи на кільцях), важкої атлетики (присідання, різні види тяг, жими штанги) та локомоторної рухової діяльності (біг, веслування тощо) [4; 5].

Практичні аспекти використання кросфіту у фізичній підготовці здобувачів освіти охоплюють: варіативність тренувальних комплексів, можливість адаптації навантажень до індивідуального рівня підготовленості, високу щільність занять та ефективне поєднання силових, аеробних і координаційних вправ. Застосування кросфіту для студентів дозволяє організовувати заняття в різних умовах освітнього середовища, з мінімальним використанням спеціалізованого обладнання, що підвищує доступність та практичну цінність даного виду рухової активності. Крім того, використання засобів кросфіту сприяє підвищенню мотивації здобувачів освіти до

систематичних занять фізичними вправами, розвитку основних фізичних якостей, удосконаленню функціональних можливостей організму та формуванню навичок самостійної рухової діяльності.

Загалом модель кросфіт-тренування є всебічною та може бути адаптована відповідно до потреб будь-якої освітньої програми [6]. Твердження про те, що цей вид тренувань є більш травмонебезпечним, наразі не має достатнього наукового обґрунтування, хоча певні ризики можуть виникати через недостатній рівень навченості або нераціональне планування навантажень [1]. Хоча жодна програма фізичної підготовки не може забезпечити абсолютну безпеку, кросфіт-тренування відзначаються гнучкістю, структурованістю та можливістю індивідуалізації навчального процесу. Це є важливою перевагою для здобувачів освіти, оскільки під час занять вони мають змогу опанувати правильну техніку виконання базових рухових дій, а також навчитися ефективно планувати тренувальний процес.

Модель фізичної підготовки з використанням кросфіт-тренувань може бути успішно інтегрована в освітні програми фізичного виховання, що дозволяє підвищити загальний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, покращити їх фізичний стан та сформувати навички самостійного й раціонального підходу до фізичної активності [8].

**Висновки.** Отже, проведене нами дослідження спрямоване на перевірку результатів наукових досліджень, пов'язаних з використанням кросфіту для здобувачів освіти, дали змогу встановити підвищення інтересу щодо перспектив застосування кросфіту як складової фізичної підготовки студентів.

### Список використаних джерел

1. Базилевич, Н.О. & Троценко, Т.Ю. (2019). Вплив засобів Кросфіт на фізичну підготовленість студенток педагогічних ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія No 15, 3К* (110)19,60–64.
2. Балашов, Д., & Стасенко, О. (2023). Вплив засобів тренувальної системи «кросфіт» на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11(2), 6–12. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i2-001>.
3. Грабик, Н., Грубар, І., Гулька, О., & Вовчанська, В. (2021). Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 24–29. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.24-29>.
4. Жук, В. (2024). Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 126–141. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/321444>.
5. Іщук, О.А., Пантік, В.В., Іванюк, О.А., Ващук, Л.М., Романюк, В.П. (2022). Сформованість методики та навичок здоров'язбереження у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 89, 58–62. URL: <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series5.2022.89.12>
6. Лоза, Т.О. & Єременко, Н.О. (2017). Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп*

населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми, 1, 86–89.

7. Митчик, О. (2023). Особливості використання системи кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3(161)*, 114–117. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).26).
8. Іщук, О.А., Іванюк, О.А., Романюк, В.П. & Митчик, О.П. (2025). Олімпійська освіта: сучасний олімпійський рух і символіка як міжнародний соціальний феномен. *«Академічні студії. Серія «Педагогіка», 1*, 32–38. DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2025.1.5>.

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ**

**Володимир ШТУРБА**

*Комунальний заклад «Балтський педагогічний фаховий коледж», м. Балта, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна система освіти характеризується високим рівнем інтелектуального та психоемоційного навантаження на здобувачів освіти. Постійне зростання обсягу навчальної інформації, інтенсифікація освітнього процесу, соціальні виклики та нестабільність суспільного середовища зумовлюють підвищення рівня стресу серед дітей і молоді. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема формування в учнів здатності до саморегуляції, управління власним емоційним станом та подолання стресових ситуацій.

За словами Кравцової О.К. «ми живемо в час швидких економічних, політичних, технічних змін та відкриттів, людина змушена постійно адаптуватися до мінливих умов, таким чином, стрес міцно увійшов в наше життя. Внутрішнє напруження викликає внутрішній психологічний дискомфорт, який прагне прорватися до зовнішнього через конфлікти, сварки, роздратування, злість, агресію та/або йде глибше в психіку й викликає соматичні зміни і захворювання» [1, с.99].

Саморегуляція розглядається як важлива психофізіологічна здатність особистості, що полягає у свідомому контролі власних емоцій, поведінки та діяльності. Вона сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму, формуванню стійкості до стресових факторів та забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах інтенсивної навчальної діяльності.

Значну роль у формуванні навичок саморегуляції та розвитку стресостійкості відіграє фізична активність. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на функціональний стан організму, сприяють нормалізації діяльності нервової системи, покращують емоційний стан та знижують рівень тривожності. У цьому контексті уроки фізичної культури можуть виступати важливим засобом психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти.

Систематичне залучення здобувачів освіти до різних форм рухової активності сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості, розвитку навичок самоконтролю та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Водночас ефективність цього процесу значною мірою залежить від педагогічно доцільної організації занять фізичною культурою та використання відповідних методичних підходів. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження можливостей використання фізичної активності як засобу формування навичок саморегуляції та розвитку стресостійкості здобувачів освіти.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та аналіз можливостей використання фізичної активності як ефективного засобу формування навичок саморегуляції та розвитку стресостійкості здобувачів освіти в умовах освітнього процесу. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, що дозволило визначити сучасні підходи до проблеми формування саморегуляції та стресостійкості засобами фізичної культури; педагогічне спостереження за діяльністю здобувачів освіти під час уроків фізичної культури з метою виявлення особливостей їхнього емоційного стану та поведінкових реакцій; методи порівняння та узагальнення педагогічного досвіду, що дали можливість визначити найбільш ефективні форми та методи організації фізичної активності.

Застосування зазначених методів дозволило комплексно дослідити вплив фізичних вправ на формування психоемоційної стійкості та навичок саморегуляції здобувачів освіти.

**Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел і педагогічної практики свідчить про те, що фізична активність є важливим фактором психоемоційного благополуччя здобувачів освіти. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють активізації фізіологічних процесів, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також позитивно впливають на діяльність центральної нервової системи.

Одним із важливих аспектів впливу фізичних вправ є їх здатність знижувати рівень психоемоційного напруження. Під час виконання рухових дій активізується вироблення ендорфінів – біологічно активних речовин, які сприяють покращенню настрою та формуванню відчуття психологічного комфорту.

Педагогічні спостереження показали, що включення до структури уроків фізичної культури вправ, спрямованих на розвиток саморегуляції, позитивно впливає на емоційний стан здобувачів освіти. До таких вправ належать:

- *дихальні вправи*, які сприяють нормалізації дихання, зниженню нервового напруження та підвищенню концентрації уваги;
- *вправи на розслаблення та відновлення*, що допомагають зменшити м'язове напруження та відновити працездатність;
- *рухливі та командні ігри*, які створюють позитивний емоційний фон, сприяють розвитку комунікативних навичок та формують здатність до взаємодії у колективі;

- елементи фітнесу та стретчингу, що покращують гнучкість, координацію рухів і сприяють відчуттю фізичного та психологічного комфорту;
- вправи на усвідомлення власного фізичного стану, зокрема контроль дихання, частоти серцевих скорочень та рівня фізичного навантаження.

Практика показує, що систематичне застосування таких вправ сприяє формуванню у здобувачів освіти навичок самоконтролю та вмінню керувати власним емоційним станом. Вони поступово навчаються розпізнавати прояви втоми або нервового напруження та використовувати фізичні вправи як ефективний спосіб їх подолання.

Дослідники Омельчук О., Країнський І. зазначають, що «різноманітні види рухової активності, зокрема командні види спорту, індивідуальні тренування, йога та релаксаційні вправи тощо, мають значний вплив на формування стресостійкості у школярів. Вони не лише сприяють фізичному розвитку, але й забезпечують розвиток важливих психоемоційних та соціальних навичок, таких як саморегуляція та комунікація» [2, с. 144].

Важливу роль у цьому процесі відіграє також педагогічна майстерність учителя фізичної культури. Саме від його здатності створити позитивний психологічний клімат на уроці залежить ефективність використання фізичної активності як засобу психоемоційної підтримки здобувачів освіти.

Крім того, формування навичок саморегуляції сприяє підвищенню загальної навчальної працездатності здобувачів освіти, покращенню їхньої концентрації уваги та зниженню рівня тривожності. Це, у свою чергу, позитивно впливає на успішність навчальної діяльності та сприяє гармонійному розвитку особистості.

**Висновки.** Отже, результати проведеного аналізу свідчать, що фізична активність є важливим засобом формування навичок саморегуляції та розвитку стресостійкості здобувачів освіти. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють покращенню психоемоційного стану, знижують рівень тривожності та підвищують їхню здатність до адаптації в умовах навчального навантаження.

Включення до структури уроків фізичної культури спеціально підібраних вправ, спрямованих на розвиток дихання, розслаблення та емоційного розвантаження, дозволяє підвищити ефективність психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу.

Важливим завданням сучасної педагогіки є створення таких умов організації занять фізичною культурою, які сприятимуть не лише фізичному розвитку здобувачів освіти, а й формуванню їхньої психологічної стійкості та здатності до саморегуляції.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розробку та впровадження комплексних програм розвитку психоемоційної стійкості здобувачів освіти засобами фізичної культури, а також на вивчення ефективності різних видів рухової активності у формуванні навичок саморегуляції.

### Список використаних джерел

---

1. Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 7(36), 98–117.
2. Омельчук, О. & Країнський, І. (2025). Рухова активність як основа формування стресостійкості школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2(187), 142–146. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).26).
3. Хомовський, О.І. & Комарова, Т.В. (2023). Вплив фізичної активності на стресостійкість здобувачів освіти. *Інноваційна педагогіка*, 65(2), 50–52. URL: [https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/65/part\\_2/9.pdf](https://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/65/part_2/9.pdf)

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

---

**Андрій ДАНИЩУК**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах реформування системи освіти України значної актуальності набуває проблема підвищення ефективності фізичного виховання дітей та молоді. Одним із важливих напрямів модернізації освітнього процесу є впровадження інноваційних форм організації рухової активності, спрямованих на формування фізичної культури особистості, зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей.

Серед ефективних засобів фізичного виховання особливе місце посідають спортивні єдиноборства, зокрема таеквон-до, кікбоксинг та інші види бойових мистецтв. Їх використання сприяє гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей, формуванню дисципліни, самоконтролю та відповідальності. Наукові дослідження свідчать, що систематичні заняття єдиноборствами позитивно впливають на фізичну підготовленість, координаційні здібності та мотивацію молоді до занять фізичною культурою.

**Мета дослідження:** Проаналізувати можливості використання засобів спортивних єдиноборств у системі фізичного виховання учнівської молоді та визначити їх вплив на формування фізичної культури особистості.

**Методи дослідження:** Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- порівняльний аналіз результатів наукових досліджень;
- узагальнення практичного досвіду організації занять спортивними єдиноборствами.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз наукових джерел засвідчив, що впровадження елементів спортивних єдиноборств у процес фізичного

виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. Зокрема, відзначається позитивний вплив на розвиток швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості.

Крім того, заняття єдиноборствами мають значний виховний потенціал, оскільки сприяють формуванню морально-вольових якостей, таких як наполегливість, дисциплінованість, самоконтроль та повага до суперника. Дослідження зарубіжних науковців також підтверджують, що заняття тхеквондо позитивно впливають на психологічний стан молоді та сприяють формуванню здорового способу життя.

Практика функціонування спортивних секцій у закладах освіти свідчить, що інтеграція елементів єдиноборств у систему фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу учнів до занять фізичною культурою та формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

**Висновки.** Отже, використання засобів спортивних єдиноборств у системі фізичного виховання є ефективним напрямом підвищення рухової активності учнівської молоді та формування фізичної культури особистості. Заняття єдиноборствами сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я та вихованню морально-вольових характеристик.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення та впровадження сучасних методик використання засобів єдиноборств у навчально-виховному процесі закладів освіти.

### *Список використаних джерел*

1. Круцевич, Т.Ю. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання*: підручник. Київ: Олімпійська література.
2. Шиян, Б.М. (2015). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
3. Випасняк, І.П. (2019). Фізичне виховання студентської молоді: сучасні підходи та тенденції розвитку. Івано-Франківськ.
4. Golenkova, Yu. & Skrygin, A. (2015). Development of speed abilities of schoolchildren by means of taekwondo. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2, 10–14.
5. Petrovic, K. (2017). The Benefits of Taekwondo Training for Undergraduate Students: A Phenomenological Study. *Societies*, 7(3).
6. Herold, C. (2020). Martial arts between sport and education: an analysis from taekwondo. *Research, Society and Development*, 9(11).

### **РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**СВІТЛАНА ХОРОХОРДИНА**

*Комунальна організація (установа, заклад) "Шосткинський навчально-виховний комплекс: спеціалізована школа І-ІІ ступенів-ліцей, м. Шостка, Україна*

**Актуальність теми.** Сьогодні освіта в Україні характеризується глибокими трансформаційними процесами, зумовленими як реформуванням

освітньої галузі, так і тривалими викликами воєнного часу. Особливо складними є умови функціонування закладів освіти у прикордонних регіонах, зокрема в Сумській області, де освітній процес здійснюється в умовах підвищеної безпекової загрози, частих повітряних тривог, можливих обстрілів, перебоїв із електропостачанням та нестабільного інтернет-зв'язку.

У таких умовах зростає роль учителя фізичної культури як фахівця, який не лише формує рухові вміння й навички учнів, а й забезпечує підтримку їхнього фізичного та психоемоційного стану, сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку стресостійкості та формуванню навичок саморегуляції.

Особливого значення набуває концепція безперервної освіти (*lifelong learning*), яка передбачає системне оновлення професійних знань, умінь і компетентностей педагога.

**Метою дослідження** є аналіз сучасних тенденцій безперервної освіти та особливостей їх реалізації в діяльності вчителя фізичної культури закладу загальної середньої освіти в умовах прикордонного регіону.

У дослідженні використано теоретичні **методи дослідження**: аналізу, синтезу, узагальнення науково-методичної літератури, аналіз власного педагогічного досвіду.

**Результати дослідження.** Безперервна освіта є визначальним принципом сучасної педагогічної діяльності, що забезпечує професійну мобільність, адаптивність і готовність учителя до роботи в умовах невизначеності. У сфері фізичної культури цей процес має специфічний характер, оскільки поєднує освітню, оздоровчу та психо-корекційну складові [1].

В умовах прикордонного регіону безперервна освіта набуває не лише професійного, а й адаптаційного значення. Учитель фізичної культури змушений оперативно реагувати на зміни формату навчання (офлайн, дистанційний, змішаний), адаптувати зміст уроків до умов обмеженого простору (укриття, домашні умови), а також забезпечувати безпечність освітнього процесу.

Однією з головних тенденцій є *цифровізація фізичного виховання*, яка в умовах воєнного стану стала необхідністю. Використання відеоуроків, онлайн-платформ, мобільних застосунків дозволяє підтримувати рухову активність учнів навіть за відсутності можливості проведення традиційних занять. Водночас цифрові інструменти сприяють професійному розвитку вчителя через доступ до сучасних освітніх ресурсів.

Важливого значення в умовах воєнного стану набуває *змішане навчання* (*blended learning*), яке поєднує традиційні (офлайн) та дистанційні (онлайн) форми організації освітнього процесу. Для прикордонних регіонів така модель є не лише інноваційною, а й необхідною, оскільки забезпечує безперервність навчання в умовах частих повітряних тривог, перебування учнів в укриттях та обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

У сфері фізичної культури змішане навчання має специфічні особливості, зумовлені практичною спрямованістю предмета. Його реалізація передбачає поєднання очних занять (за можливості – у спортивній залі або на відкритому

повітрі) з дистанційними формами, що включають відеоуроки, онлайн-консультації, індивідуальні завдання та самостійну рухову активність учнів.

Ефективність змішаного навчання у фізичному вихованні забезпечується через:

- використання відеодемонстрацій фізичних вправ із детальними методичними рекомендаціями;
- організацію індивідуальних фізичних завдань із урахуванням умов виконання (домашній простір, укриття);
- застосування цифрових платформ для зворотного зв'язку та контролю результатів;
- залучення учнів до самостійного моніторингу власної фізичної активності;
- поєднання рухової діяльності з елементами психоемоційного розвантаження [3; 4].

Змішане навчання дозволяє забезпечити гнучкість освітнього процесу, індивідуалізувати підхід до кожного учня та підтримувати його фізичну активність незалежно від зовнішніх обставин. Водночас воно вимагає від учителя фізичної культури високого рівня цифрової компетентності, методичної підготовки та готовності до оперативної трансформації змісту навчання.

Іншою важливою тенденцією є *індивідуалізація навчання*, що особливо актуально в умовах різного рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану учнів, які переживають стресові ситуації. Учитель має враховувати не лише фізичні можливості, а й психологічний стан дитини, що потребує розширення його компетентностей у сфері педагогічної психології.

Значну роль відіграє *підвищення кваліфікації та самоосвіта*. Вчителі беруть участь у вебінарах, тренінгах, курсах підвищення кваліфікації, професійних спільнотах, що сприяє обміну досвідом і впровадженню інноваційних підходів у практику.

Особливої уваги набуває *здоров'язберезувальна та психопідтримувальна функція фізичної культури*. Рухова активність виступає ефективним засобом зниження тривожності, покращення настрою та підвищення життєвого тону учнів. У зв'язку з цим учитель повинен володіти методиками психоемоційного розвантаження, релаксації та відновлення.

Важливим напрямом безперервної освіти є *самоосвіта та професійна взаємодія*, що реалізується через участь у вебінарах, онлайн-курсах, професійних спільнотах. Умови воєнного часу сприяли активізації дистанційних форм підвищення кваліфікації, що забезпечує доступ до сучасних знань навіть у складних умовах [2].

На базі Комунальної організації «Шосткинський НВК» реалізуються елементи безперервної освіти через:

- гнучке поєднання офлайн, дистанційного та змішаного навчання;
- адаптацію навчального матеріалу до безпечних умов (укриття, обмежений простір);
- використання цифрових ресурсів і відеоконтенту;

- впровадження вправ на релаксацію та психоемоційне розвантаження;
- активну участь учителя у професійних онлайн-спільнотах і курсах підвищення кваліфікації.

Таким чином, безперервна освіта в умовах прикордонного регіону виступає не лише інструментом професійного розвитку, але й засобом забезпечення стійкості освітнього процесу.

**Висновки.** Сучасні тенденції безперервної освіти набувають особливого значення в умовах воєнного стану. Вони сприяють підвищенню професійної компетентності вчителя фізичної культури, розвитку його адаптивності та здатності ефективно діяти в кризових умовах. Реалізація принципів lifelong learning дозволяє забезпечити безперервність освітнього процесу, підтримати фізичне та психоемоційне здоров'я учнів і підвищити якість фізичного виховання.

### *Список використаних джерел*

---

1. Неперервна освіта. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Неперервна\\_освіта](https://uk.wikipedia.org/wiki/Неперервна_освіта).
2. Павленко, І. О., Хорохордина, С. А. (2026). Система публічного управління сферою фізичного виховання і спорту в Україні: структурно-функціональний аналіз та інституційні механізми. Педагогічна Академія: наукові записки, 29. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/2028>.
3. Танасійчук, Ю.М. (2024). Проблеми та перспективи фізичного виховання в українських школах в умовах сучасних викликів. Pedagogical Academy: Scientific Notes. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/download/19/18>.
4. Череповська, О.А. (2021). Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 4(134), 116–120. URL: [https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.4\(134\).29](https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2021.4(134).29).

### ***ВИЯВЛЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ, НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ***

---

**РОМАН ФАЙЧАК, ТАРАС СЕРМАН, ЛІЛІЯ НАЛИВАЙЧЕНКО, СВІТЛАНА  
МАРЧУК, ЛЮДМИЛА ОКЛІЄВИЧ**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** Професіонали у галузі фізичного виховання вказують на негативні показники погіршення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості сучасних студентів педагогічних вузів [1, 3]. Підвищення загальної та спеціальної працездатності, а також спортивних результатів зазвичай пов'язують із удосконаленням фізичних якостей. Водночас це дозволяє суттєво підвищити ще не вичерпані резерви, від яких залежить

підвищення ефективності техніко-тактичних дій на занятті, тренуванні та підготовці до умов майбутньої професійної діяльності [1, 6].

У системі спеціальної фізичної підготовки силова підготовка та спортивна техніка повинні розглядатися у нерозривній єдності підготовленості студентів до здачі нормативів в рамках державних тестів. Сила відображає здатність людини до швидкого нарощування робочої напруги м'язів до максимально можливого рівня. В умовах реального заняття або тренінгу постійно відбувається зміна ситуацій, у зв'язку з чим потрібні м'язові зусилля [2, 5].

**Мета дослідження.** Виявити основні засоби і методи розвитку силових якостей у студентів.

**Методи дослідження.** У 2023/24 р. нами було проведено спостереження з метою виявлення основних засобів та методів розвитку сили, які використовуються в основних групах загальної фізичної підготовки (ЗФП) для складання залікових нормативів. У спостереженні взяли участь студенти різних курсів та інститутів Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, які займаються в основній групі здоров'я на фізичній культурі. Загальна кількість становила 104 чол.

**Результати дослідження.** Найбільшою популярністю серед силових вправ у підготовчій частині користується рух уперед чи назад у повному присіді руки за головою (33%). Такі вправи, як згинання та розгинання ніг в колінах, силове утримання положення в упорі лежачи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи посідають друге місце (18 %). Дуже рідко використовуються стрибки у довжину (12%). Однією з основних вправ для студентів є розвиток сили м'язів ніг. Випади на місці (присідання-ножиці) студенти виконують у 53% випадків. Дивно, але деякі викладачі та студенти вважають за краще використовувати вправи, які більше сприяють розвитку гнучкості, ніж сили. До таких вправ відносяться переكاتи в повному присіді вперед, назад, у групуванні рук перед собою в замок (30%), частку вправ тільки в упорі на руках припадає 19%. Найбільш ускладнений варіант - спочатку в упорі на руках, зігнувшись в спині, а потім стрибком вперед піднос колін до грудей - зустрічається у 4%, решта 3% додають вистрибування вгору з бавовною над головою і упор перед собою зігнувшись в спині, ноги до грудей. Крім вправ на подолання власної маси тіла, у підготовчій частині присутні вправи, що виконуються з партнером. Одна з таких вправ – це стрибки на одній нозі в парі з партнером, тримаючи один одного за гомілки іншої ноги. Цю вправу використовують 40% студентів. Такі вправи, як витягування партнера на себе, взявшись за руки і взаємне штовхання, стоячи один до одного спиною, застосовують у тренувальній практиці 20% студентів, ходьба і пересування на руках в упорі лежачи за допомогою партнера, що тримає за ноги – 10%.

У ході спостереження зафіксовано, що в основній частині навчально-тренувального заняття досить багато часу відводиться на виконання різних вправ, що розвивають в основному силу. Такі як згинання і розгинання рук, з положення упор лежачи (37 %), стрибки в довжину на одній нозі (13 %), піднімання та опускання тулуба з положення лежачи на спині (15 %), присідання з наступним вистрибуванням з положення 15 %) та вправи, що

виконуються з обтяженням, – нахили вперед, взявши вантаж до рук або виконуючи опір з партнером (20 %). З численних засобів фізичної підготовки 44% студентів віддають перевагу бігу по пересіченій місцевості (в зимовий період – біг на лижах), 21% – згинання та розгинання рук у упорі на брусах і підтягування з вису на перекладині, решта 14% приділяють більше часу маховим рухам рук та пересування по рукоходу.

Виявлено, що в підготовчій та основній частинах заняття застосовуються вправи на подолання власної маси тіла, вправи на ноги та з партнером. Наприкінці основної частини тренувального заняття для розвитку сили використовуються вправи на брусах, перекладині та рукоході, а також вправи на подолання власної ваги тіла і з партнером. В основній частині заняття ЗФП у великій кількості використовуються різні вправи, що переважно розвивають силу, - згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибки в довжину на одній нозі, піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині, присідання з наступним вистрибуванням з положення упор присівши і вправи, які виконуються з партнером, – нахили вперед тримаючись за руки. З технічних засобів загальної фізичної підготовки застосовуються бігові доріжки, бруси, поперечина та рукохід.

**Висновки.** Таким чином, встановлено, що на заняттях ЗФП використовуються такі силові завдання, як бігові вправи зі зміною інтенсивності, вправи на м'язи рук і ніг стоячи, на місці, з подоланням власної маси тіла в максимальному темпі, відпрацювання силових вправ у парах з подоланням сил і маси тіла суперника з різною інтенсивністю та характером, виконання вправ на турнику та гімнастичних брусах.

Результати опитування показали, що студенти мають досить хорошу виставу, для чого їм потрібне фізичне навантаження у вузі. У той же час студенти не особливо зацікавлені у заняттях спортом та відвідуванні позанавчальних спортивних секцій через дефіцит вільного часу та велике навчальне навантаження. Слід зазначити, що 12% студентів взагалі не мають бажання виконувати якесь фізичне навантаження. Фактори, що мотивують студентів до спортивної та рухомої діяльності, пов'язані з необхідністю здачі контрольних нормативів, з бажанням підвищити рівень фізичної підготовленості, а також краще підготуватися до майбутньої професійної діяльності.

### *Список використаних джерел*

1. Гуцул, Н., Мадяр-Фазекаш, Е.О. & Ворончак, М. (2022). Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів різних функціональних груп здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (151), 55–60.
2. Ткаченко, П.П., Курилло, Т.В. & Грибан, Г.П. (2018). Значущість силових видів спорту для фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання. *Спортивна наука – 2018: зб. наук. праць IV*

- всеукраїнської наук.-практ. конф. / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Видавець О.О. Євенок, 91–97.
3. Круцевич Т.Ю. (Ред.) (2008). *Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. К.: Олімпійська література.
  4. Сороколіт, Н.С., Герасименко, С.Ю. & Павлів, І.Я. (2025). Навчально-тренувальні заняття студентів в умовах нових соціальних викликів. *Наук. часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5К(191), 186–90*.
  5. Рижкова, Л.Г. (2022). Фактори, що перешкоджають підготовці та виконанню нормативів студентами ВУЗів. *Теорія та практика фізичної культури, 5, 39–41*.
  6. Осипов, О.Ю. (2024). Сучасні методики кардіо-силового тренінгу у фізичному вихованні студентської молоді. *Фізичне виховання студентів, 6, 34–39*.

## **ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ NATIONAL VETERANS SPORTS PROGRAMS (США) У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

**ВАЛЕРІЙ ЄДНАК, ПЕТРО ЛАДИКА**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** Одним із ключових викликів сучасних систем охорони здоров'я є фізична реабілітація ветеранів бойових дій. Особливого значення це набуває в країнах, які пережили або переживають збройні конфлікти. Ветерани стикаються з комплексом фізичних, психологічних та соціальних проблем, що виникають унаслідок поранень, травм, втрати функціональних можливостей, а також посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та депресії. Традиційні методи реабілітації часто не враховують індивідуальні потреби ветеранів, їхній рівень фізичної підготовки, характер травм і психоемоційний стан, а це знижує ефективність відновлення та соціальну інтеграцію. [1, 2]

У зв'язку з цим цікавим є світовий досвід країн, де застосовується системний підхід до фізичної, психологічної та соціальної реабілітації ветеранів. Серед таких програм слід виокремити Національну програму спорту для ветеранів США (National Veterans Sports Programs and Special Events, NVSPSE), яка реалізується під егідою Департаменту у справах ветеранів США (VA), охоплює широкий спектр адаптивних спортивних заходів, спрямованих на оптимізацію незалежності, підвищення якості життя, розвиток навичок самостійності та соціальної взаємодії. [2]

Актуальною ця тема є і для України, яка з 2014 року перебуває у стані війни та має значну кількість ветеранів із бойовими травмами. Вивчення досвіду NVSPSE дозволить оцінити ефективність адаптивного спорту як інструменту реабілітації та сформулювати рекомендації щодо впровадження подібних підходів у процес реабілітації ветеранів в Україні.

**Мета дослідження:** аналіз досвіду National Veterans Sports Programs (США) у фізичній реабілітації ветеранів бойових дій.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні напрями діяльності National Veterans Sports Programs.

2. Визначити основні функції NVSPSE.

**Результати дослідження.** Офіс National Veterans Sports Programs and Special Events (NVSPSE) був створений у складі Департаменту у справах ветеранів США у 2008 році. Він є спеціалізованим підрозділом Міністерства у справах ветеранів США (Department of Veterans Affairs), який організовує адаптивні спортивні та мистецькі програми для ветеранів, спрямовані на їхню фізичну реабілітацію, соціальну інтеграцію та підвищення якості життя.

До основних функцій NVSPSE відноситься: [2, 3, 5]

1) організація адаптивних спортивних заходів: баскетбол на візках, плавання, лижі, веслування, гольф та інші види спорту, що враховують фізичні можливості ветеранів;

2) грантова підтримка різноманітних проєктів для ветеранів і військовослужбовців;

3) терапевтичні мистецькі програми: арт-терапія, музика, творчі майстерні як інструменти психологічної реабілітації;

4) організація на національному рівні заходів для ветеранів з інвалідністю (National Disabled Veterans Winter Sports Clinic (зимові види); National Veterans Creative Arts Festival (мистецький фестиваль, що поєднує творчість і реабілітацію).

Організація і проведення таких заходів відіграє важливу роль у фізичній та психосоціальній реабілітації та сприяє: покращенню фізичної підготовленості, зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу, підвищенню самооцінки та мотивації, інтегрує ветеранів у суспільне життя та формує нові соціальні зв'язки.

Програми NVSPSE включають широкий спектр адаптивних спортивних заходів, які зорієнтовані на індивідуальні потреби ветеранів із різними видами травм, віком, рівнем підготовки та психоемоційним станом. [1, 5]

Щорічно проводяться змагання для ветеранів із травмами спинного мозку, ампутаціями, розладами центральної нервової системи, інсультами та іншими неврологічними порушеннями. До програми включено понад 20 видів спорту: баскетбол на візках, регбі, плавання, стрільба, легка атлетика, боулінг, настільний теніс, бочче, риболовля, гольф, адаптивний фітнес, йога, каякінг, веслування, скелелазіння тощо. Участь у таких змаганнях сприяє не лише фізичній реабілітації, а й розвитку навичок самостійності, підвищенню самооцінки, формуванню нових соціальних комунікацій. Дослідження свідчать, що ветерани, які беруть участь у таких змаганнях, демонструють значне покращення мобільності, витривалості, а також підвищення якості життя. [4, 5]

Слід зазначити, що усі програми NVSPSE відзначаються інклюзивністю, мультидисциплінарністю, орієнтацією на індивідуальні потреби ветеранів, а

також тісною співпрацею з медичними експертами, тренерами, психологами та соціальними працівниками.

Імплементация досвіду NVSPSE може стати стратегічним курсом розвитку системи реабілітації ветеранів, сприятиме формуванню інклюзивного, безбар'єрного та підтримуючого середовища, допоможе підвищити ефективність фізичної, психологічної та соціальної реінтеграції ветеранів.

**Висновок.** Програми NVSPSE є провідним елементом системи реабілітації учасників бойових дій у США, які поєднують спорт, мистецтво та соціальну підтримку і забезпечують комплексний підхід до відновлення фізичного та психоемоційного стану ветеранів. Це досвід, який може бути цінним для включення у програми реабілітації ветеранів бойових дій в Україні.

### *Список використаних джерел*

---

1. Єднак, В.Д. (2026). Світовий досвід фізичної реабілітації учасників бойових дій. Актуальні питання у сучасній науці (серії: «Педагогіка», «Право», «Економіка», «Державне управління», «Техніка», «Історія та археологія»), 2(44), 1560–1572. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/view/37490/37491>
2. VA National Veterans Sports Programs VA / Adaptive Sports and Arts Home Department of Veterans Affairs [Electronic resource]. URL: <https://department.va.gov/veteran-sports/>.
3. Tinney, M.J.& Nguyen, C. (2024). Supporting a lifetime of fitness for the military veteran athlete: a narrative review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1510422. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2024.1510422/full>
4. Military Veterans and Adaptive Sports. *Adaptive Sports Medicine*. Cham: Springer, 2024. URL: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-44285-8\\_32](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-44285-8_32)
5. NVSPSE Fact Sheet VA Adaptive Sports & Arts: fact sheet. Version 4.2, updated May 8, 2024 [Electronic resource]. URL: [https://department.va.gov/veteran-sports/wp-content/uploads/sites/3/2024/05/NVSPSE-Fact-Sheet\\_2024\\_v4.2.pdf](https://department.va.gov/veteran-sports/wp-content/uploads/sites/3/2024/05/NVSPSE-Fact-Sheet_2024_v4.2.pdf)

## **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

---

**НАТАЛІЯ ЗАХОЖА**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

**Актуальність теми.** Система фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна сприяти утвердженню здорового способу життя ви виховувати здорову молодь. Такий підхід повною мірою відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання і спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина. Це потребує змін в існуючій системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Сучасні умови навчання характеризуються низьким рівнем рухової активності учасників освітнього процесу, що негативно впливає на їхнє фізичне та психоемоційне здоров'я. *У такому разі дуже важливо впроваджувати у фізичне виховання такі методи, які підвищують інтерес до занять, їхню рухову активність та покращують загальний стан організму.*

*Одним із таких методів є оздоровчий фітнес.* На сьогодні – це популярний, модний та сучасний вид спорту, що сприяє зацікавленню та залученню молоді до рухової активності. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, викликає інтерес не лише дівчат, а й хлопців, що дає можливість урізноманітнити заняття.

Основне завдання оздоровчого фітнесу – зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, розвиток фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресу [2].

**Мета дослідження** – висвітлити специфіку інтеграції оздоровчого фітнесу в освітній процес здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

**Результати дослідження.** Новинки сфери оздоровчого фітнесу своєрідно заохочують нових прихильників до ведення здорового способу життя та, безпосередньо, до занять різними видами рухової активності в сфері фітнесу. Поява нових видів та засобів для занять фітнесом привертають до себе увагу не лише відвідувачів занять, а й науковців, які досліджують його психологічні чинники, зміни функціональних та фізичних показників організму під впливом занять тощо [4].

Науковці [1; 3] наголошують, що ефективно й безпечно проведення фітнес-занять вимагає врахування вікових особливостей організму. У віці 17–20 років організм здатен краще адаптуватися до фізичних навантажень, що проявляється у зростанні витривалості та здатності виконувати вправи середньої і високої інтенсивності.

В результаті дослідження А. Харченко [5] встановила, що регулярна фізична активність сприяє:

- покращенню спостережливості, оскільки виконання рухів потребує концентрації та здатності швидко реагувати на зміну умов;
- розвитку орієнтувальних навичок, адже більшість фізичних вправ вимагають уміння швидко адаптувати свою поведінку до змінного середовища;
- вдосконаленню мислення, оскільки під час тренувань важливо аналізувати власні дії, оцінювати помилки й шукати ефективні способи їх подолання.

Отже, дослідниця робить висновок, що заняття фітнесом досить позитивно впливають на особистість, зокрема на її фізичний і психологічний стан, сприяють формуванню віри у власні сили, навичок постановки цілей та їх досягнення.

Оздоровчий фітнес сприяє як зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, так і розвитку фізичних якостей. Виконання вправ у ритмі музики активізує дихання, покращує кровообіг, стимулює обмін речовин, допомагає позбутися зайвої маси тіла, підтримує гормональний баланс. Психологічний ефект проявляється у підвищенні настрою, формуванні впевненості у власних силах, зниженні рівня тривожності й розвитку комунікативних навичок.

Заняття фітнесом мають тричастинну структуру: розминка, основна та заключна частини. Під час розминки (ритм музики близько 130 уд./хв.) відбувається поступова підготовка організму до навантаження.

Основна частина заняття спрямована на формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей та покращення постави. У ній застосовуються різноманітні рухи: підскоки, біг, стрибки, танцювальні кроки (полька, самба, ча-ча-ча тощо) з поступовим підвищенням музичного темпу до 150 уд./хв. Популярним методом є блокова хореографія – поетапне вивчення рухів із поступовим ускладненням. Під час активної фази заняття важливо не зупинятися різко через ризик порушення кровообігу мозку. За втоми краще перейти на крокування та стежити за диханням.

Використання інвентарю (гантелі, м'ячі, штанги, амортизатори тощо) дає змогу урізноманітнити заняття. Кількість повторів залежить від інтенсивності, складності рухів та ефективності вправ. Вправи ускладнюються поступово за рахунок координаційних рухів руками, поворотів, просування, що сприяє розвитку координації й поступовому підвищенню частоти серцевих скорочень. Цей підхід дає змогу всім учасникам працювати в одному темпі, адаптуючи рівень навантаження до власних можливостей.

Заключна частина триває 3–5 % часу й має за мету релаксацію та нормалізацію стану організму. Вона включає глибоке стретчинг-розтягування з фіксацією поз у високих і низьких положеннях на 10 секунд і більше, без ривків, під повільну музику. Тут доцільно використовувати елементи дихальної гімнастики, йоги та пілатесу.

Одним із найважливіших компонентів фітнесу є кардіореспіраторна витривалість. Вона відіграє вирішальну роль у можливості виконувати тренувальні завдання без передчасної втоми. Якщо в студентів низький рівень кардіореспіраторної витривалості, то їм значно важче виконувати навчальні вимоги. Тому поліпшення кардіореспіраторної витривалості є необхідною умовою будь-якої фітнес-програми.

Загалом, різноманітні системи фітнесу орієнтуються на етапну оцінку фізичного й психічного стану студентів, що дає змогу своєчасно змінювати інтенсивність навантаження та розвивати необхідні фізіологічні якості.

Для підтримки інтересу до занять викладач повинен поступово ускладнювати навчальну програму, адаптуючи її до індивідуальних можливостей студентів. Для цього застосовуються різні спеціальні методики варіативності рухів.

**Висновки.** Отже, застосування сучасних фітнес-технологій у системі фізичного виховання дає змогу реалізовувати принцип індивідуалізації, робити

тренування привабливими й ефективними, а емоційний фон занять утримує тривалий час високий рейтинг фітнесу серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Завдяки оновленим програмам цей вид рухової активності виступає потужним засобом профілактики гіподинамії, покращення фізичного стану, психоемоційної рівноваги та якості життя здобувачів освіти.

Упровадження в освітній процес закладів вищої освіти фітнес-занять сприяє не лише розвитку рухових, а й вольових та соціальних якостей студентів, формує позитивне ставлення до фізичної культури, підтримує високий рівень життєвої активності та сприяє формуванню здорового способу життя.

### *Список використаних джерел*

---

1. Корносенко, О. К. (2013). Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 112(3), 228–232.
2. Кренделева, В. У. (2025). Упровадження оздоровчої аеробіки в освітній процес як засобу фізичного та психологічного розвитку здобувачів освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (194), 135–138.
3. Кузьменко, Н. В. (2018). Фітнес-аеробіка як засіб для покращення фізичного виховання студенток ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*, 5(37) 3, 55–59.
4. Синиця, Т. & Синиця, С. (2024). Формування здоров'я студентської молоді з використанням засобів оздоровчого фітнесу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 5–9.
5. Харченко, А. (2015). Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Т. I. (сс.45-46). Київ: НАУ.

### **МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ**

---

**Владислав РИМИК, Роман РИМИК,  
Олександр ЛЕЩАК, Любомир МАЛАНЮК**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** Фізична підготовка працівників Національної поліції України охоплює два основні компоненти: загальну фізичну підготовку та спеціальну підготовку з питань самозахисту й особистої безпеки. Загальна фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення базових рухових якостей, а також формування практичних умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків як у повсякденних умовах, так і в ситуаціях підвищеного ризику. Її зміст передбачає розвиток фізичних

здібностей, що забезпечують спроможність поліцейських результативно переслідувати правопорушників, переважати під час силового затримання та долати різноманітні перешкоди. Окрім цього, у процесі підготовки курсанти засвоюють практичні прийоми самозахисту та забезпечення особистої безпеки [1, 4].

Підвищення якості освітнього процесу та вдосконалення підготовки висококваліфікованих фахівців і надалі залишаються стратегічно важливими завданнями закладів вищої освіти системи МВС України. В умовах воєнного стану та залучення силових структур до бойових дій суттєво посилилися вимоги до рівня професійної підготовленості майбутніх поліцейських [5]. Дослідники наголошують, що ефективна організація освітнього процесу, якісне навчання та виховання виступають ключовими передумовами формування професійної компетентності й готовності правоохоронців до належного виконання службових завдань [4, 5].

Аналіз наукових джерел [1, 2, 4] свідчить про те, що недостатній рівень професійної підготовленості фахівців з фізичної підготовки, обмежений практичний досвід діяльності в органах внутрішніх справ, а також відсутність власних спортивних досягнень у працівників негативно впливають на ефективність організації фізичної підготовки у підрозділах МВС.

Досягнення високого рівня фізичної працездатності правоохоронців можливе лише за умови дотримання комплексу організаційно-педагогічних і гігієнічних чинників, серед яких важливе значення мають раціональний режим праці та відпочинку, достатній рівень рухової активності, повноцінне відновлення організму та відмова від шкідливих звичок [2].

**Мета дослідження** – оцінка та аналіз показників фізичної підготовленості майбутніх поліцейських у процесі навчання в ЗВО МВС України.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано комплекс сучасних методів дослідження: теоретичні (метод аналізу, синтезу, узагальнення); емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети нами були залучені курсанти чоловічої статі першого, другого та третього курсів, Національної академії внутрішніх справ, всього 184 особи. Усі курсанти дали згоду на проведення експерименту.

**Результати.** Фізична підготовка є комплексною системою теоретичних знань, спеціально дібраних фізичних вправ і практичних умінь, спрямованих на розвиток та вдосконалення рухових якостей і професійно значущих навичок. Вона формує готовність до ефективного виконання службових обов'язків, зокрема під час пошуку та переслідування правопорушників, припинення протиправних дій, а також затримання осіб, які чинять активний опір, у тому числі із застосуванням фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості використовувалися такі контрольні тести: біг на 100 м, біг на 1000 м, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа та човниковий біг 10×10 м. Отримані результати тестування переводилися у бальну шкалу, на підставі якої визначався відповідний рівень фізичної підготовленості [4].

Аналіз результатів тестування засвідчив, що середній показник курсантів I курсу у бігу на 100 м становив  $14,79 \pm 1,54$  с. У вправі біг на 1000 м середнє значення склало  $261 \pm 30,6$  с. Під час виконання підтягувань на перекладині середній результат становив  $9,28 \pm 5,12$  повторень. У комплексній силовій вправі середній показник дорівнював  $46,08 \pm 10,82$  повторень за хвилину, а у тесті «човниковий біг 10×10 м» –  $30,19 \pm 1,92$  с. Отримані результати свідчать про недостатній рівень розвитку основних фізичних якостей курсантів першого курсу, особливо силових здібностей.

Аналіз результатів тестування курсантів II курсу показав, що середній результат у бігу на 100 м становив  $14,77 \pm 1,54$  с. У вправі біг на 1000 м середній показник дорівнював  $217,8 \pm 25,8$  с. У підтягуванні на перекладині середній результат серед курсантів другого курсу склав  $14,03 \pm 3,36$  повторень. За підсумками виконання комплексної силовій вправі середній показник становив  $53,73 \pm 13,66$  бала, а в човниковому бігу 10×10 м –  $29,46 \pm 1,99$  с. Разом із тим на другому курсі спостерігається значна частка курсантів із низьким рівнем фізичної підготовленості, зокрема у вправах біг на 100 м та човниковий біг 10×10 м.

У курсантів III курсу середній результат у контрольній вправі біг на 100 м становив  $14,15 \pm 1,15$  с. У бігу на 1000 м середній показник склав  $217,8 \pm 25,8$  с. У вправі підтягування на перекладині середній результат досяг  $16,35 \pm 4,69$  повторень. За результатами виконання комплексної силовій вправі середній показник у курсантів третього курсу становив  $58,40 \pm 13,31$  бала.

Середній показник виконання човникового бігу 10×10 м у курсантів III курсу становить  $27,36 \pm 1,67$  с. На третьому році навчання спостерігається суттєве покращення результатів фізичної підготовленості, однак окремі курсанти все ще демонструють низький рівень за деякими контрольними нормативами.

Загальний рівень фізичної підготовленості курсантів першого курсу переважно відповідає достатньому рівню, який зафіксовано у 32,05% обстежених. Високий рівень виявлено у 37,18% курсантів, тоді як 30,77% мають низький або задовільний рівень фізичної підготовленості.

На другому курсі структура розподілу показників є подібною: низький рівень встановлено у 6,45% курсантів, задовільний – у 29,03%, достатній – у 40,32%, а високий - у 24,19%.

Серед курсантів третього року навчання майже половина (46,15%) характеризується достатнім рівнем фізичної підготовленості, високий рівень

встановлено у понад третини обстежених (36,54%), тоді як решта 17,31% мають низький або задовільний рівень.

Таким чином, аналіз показників фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ свідчить про наявність чіткої позитивної динаміки результатів тестування від першого до третього курсу навчання. Загалом встановлено поступове зростання частки курсантів із достатнім рівнем фізичної підготовленості: з 32,05% на першому курсі до 40,32% на другому та 46,15% на третьому курсі. Частка курсантів із високим рівнем фізичної підготовленості становить відповідно 37,18%, 24,19% та 36,54%.

**Висновки.** Аналіз результатів фізичної підготовленості майбутніх поліцейських засвідчив наявність вираженої позитивної динаміки у зміні тестових показників від першого до третього курсу навчання. Статистично достовірні відмінності встановлено за всіма досліджуваними показниками під час порівняння результатів курсантів першого та третього курсів. Зокрема, час подолання дистанції 100 м скоротився з 14,79 с до 14,15 с, а 1000 м – з 228,6 с до 216,6 с. Показники силової підготовленості також суттєво покращилися: кількість підтягувань на перекладині зросла з 9,28 до 16,35 разу, а результати виконання комплексної силової вправи - з 46,08 до 58,40 разу. Крім того, час виконання човникового бігу 10×10 м зменшився з 30,19 с до 27,36 с, що свідчить про підвищення рівня розвитку швидко-силових здібностей та загальної фізичної підготовленості курсантів.

### Список використаних джерел

---

1. Бондаренко, В. В. (2018). Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції. У *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: збірник наукових праць* (с. 52–57). Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ.
2. Дідковський, В. А. (2019). *Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навчальний посібник*. Київ: Національна академія внутрішніх справ.
3. Одеров, А. М., Лещинський, О. В., Первачук, О. І., & Бабич, М. О. (2023). Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 3(161), 131–135. [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
4. Римик, В. Р. (2024). *Спеціальна фізична підготовка зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських* (Дисертація). Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.
5. Романчук, С., Одеров, А., Небожук, О., & Климович, В. (2023). Формування військово-прикладних навичок студентів закладів вищої освіти в процесі фізичного виховання. *Волинський національний університет імені Лесі Українки*, 1(61), 54–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-54-63>.

## **СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З АДАПТИВНОГО СПОРТУ ТА СПОРТУ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УМОВАХ ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ**

**Юлія ПЕТРОВА<sup>1</sup>, Микола ПРОЗАР<sup>1</sup>, Юлія ЯКУШЕВА<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

<sup>2</sup>Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

**Актуальність теми.** Професійна підготовка тренерів з адаптивного спорту та спорту ветеранів війни в Україні різко набуває стратегічного значення. Передумовами цього є зростання кількості ветеранів війни з інвалідністю, розвиток інклюзивної та безбар'єрної політики, євроінтеграційні процеси в освіті та спорті, потреба в психофізичному відновленні через спорт. Окрім цього внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту (17 квітня 2025 року, № 4370-IX) посилює роль закладів вищої освіти у підготовці фахівців спеціальності А7 Фізична культура і спорт з акцентом на адаптивний спорт. Тому актуальною є потреба у розширенні змісту освітніх програм з підготовки тренерів або відкритті нових, які будуть спрямовані на вузькоспеціалізоване навчання тренерів з адаптивного спорту та спорту ветеранів війни.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз вітчизняної та європейської практики професійної підготовки тренерів у закладах вищої освіти з адаптивного спорту та спорту ветеранів війни.

**Матеріали та методи.** У процесі дослідження використано комплекс теоретичних методів, що забезпечили системний аналіз стану професійної підготовки тренерів з адаптивного спорту та спорту ветеранів війни. Зокрема, застосовано аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, що регламентують підготовку фахівців у сфері фізичної культури і спорту; контент-аналіз освітньо-професійних програм (ОПП) закладів вищої освіти України; порівняльний аналіз освітніх програм українських і європейських закладів вищої освіти; метод узагальнення та інтерпретації даних.

Емпіричну базу дослідження становили офіційні сайти закладів вищої освіти України; освітньо-професійні програми першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів; міжнародні освітні програми у сфері Adapted Physical Activity (APA); матеріали державних і міжнародних ініціатив щодо підготовки тренерів для роботи з ветеранами війни.

**Результати дослідження.** Проаналізувавши досвід українських ЗВО щодо наявності та реалізації освітніх програм, які безпосередньо пов'язані з адаптивним спортом, виявили наступне. Станом на 2025 рік набір здобувачів вищої освіти в Україні здійснювався на десять освітньо-професійних програм, з них п'ять на перший (бакалаврський) рівень та п'ять на другий (магістерський рівень) [1].

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти:

– ОПП «Адаптивний спорт», Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка;

- ОПП «Адаптивний спорт», Український державний університет імені Михайла Драгоманова;
- ОПП «Адаптивний фітнес», ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»;
- ОПП «Відновлювальна фізична культура і спорт», Український державний університет науки і технологій;
- ОПП «Реабілітаційна фізична культура і спорт», Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.

Другий (магістерський) рівень вищої освіти:

- ОПП «Адаптивний спорт», Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка;
- ОПП «Адаптивний спорт», Український державний університет імені Михайла Драгоманова;
- ОПП «Адаптивний спорт та спорт ветеранів війни», Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського;
- ОПП «Адаптивний фітнес», ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»;
- ОПП «Реабілітаційна фізична культура і спорт», Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.

Окрім цього, за ініціативи та участі StratCom UA, Ігор Нескорених, Міністерства у справах ветеранів України та IREX, в Україні впроваджено освітню програму для тренерів, які працюють із ветеранами та військовослужбовцями у сфері адаптивного спорту. Вона базується на мультидисциплінарному підході та спрямована на поєднання фізичної реабілітації з психоемоційною підтримкою [3].

У країнах ЄС підготовка тренерів з адаптивного спорту не є фрагментарною, а швидше міждисциплінарною, що поєднує спортивну науку, медицину та реабілітацію, психологію та соціальну інклюзію. Проте існують окремі освітні програми, наприклад, DEUST «Adapted Physical and Sports Activities» (Страсбурзький університет, Франція), «Sciences and Techniques of Preventive and Adapted Physical Activities» (Університет К'єті-Пескара, Італія), «Human Movement & Sport Sciences: Adapted Physical Activity and Health» (Університет Paris-Saclay, Франція) [4; 5; 6]. Однак підготовка тренерів з адаптивного спорту у країнах Європи здебільшого інтегрується у загальну тренерську освіту через вивчення модулів адаптивного спорту, паралімпійського спорту, інклюзивної педагогіки. Що стосується спорту ветеранів війни, то цей напрямок взагалі не відображений в освітніх програмах, які були нами проаналізовані.

**Висновки.** Встановлено, що в Україні формується система професійної підготовки тренерів з адаптивного спорту та спорту ветеранів війни (рідше), яка представлена освітніми програмами бакалаврського та магістерського рівнів, із тенденцією до врахування реабілітаційних та інклюзивних компонентів. Поряд із формальною освітою активно розвиваються неформальні ініціативи, орієнтовані на підготовку тренерів для роботи з ветеранами війни на засадах

мультидисциплінарного підходу. Порівняльний аналіз показав, що у країнах ЄС підготовка має більш системний і міждисциплінарний характер та здебільшого інтегрується у загальну тренерську освіту, тоді як в Україні переважають спеціалізовані освітні програми. Водночас встановлено, що підготовка тренерів для роботи з ветеранами війни як окремий освітній напрям практично відсутня у європейських програмах, що підкреслює актуальність і перспективність розвитку цього напрямку в Україні.

### *Список використаних джерел*

---

1. Вступ. Освіта. UA. URL: <https://vstup.osvita.ua/>.
2. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>.
3. Розпочався курс підготовки тренерів для роботи з ветеранами та ветеранками. Міністерство у справах ветеранів війни. URL: <https://surl.li/cwsqgd>.
4. Університет К'єті–Пескара. Італія. URL: <https://surl.li/batelc>.
5. Університет Paris-Saclay. Франція. URL: <https://surl.li/xndutj>.
6. Факультет спортивної науки Страсбурзького університету. URL: <https://surl.li/uuivfh>.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

---

**ОРЕСТ ЛОЙКО**

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна*

**Актуальність теми.** В умовах сучасних бойових дій суттєво зростають вимоги до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, що безпосередньо впливає на ефективність виконання службово-бойових завдань і рівень безпеки їх життєдіяльності. Силова витривалість виступає однією з ключових фізичних якостей, яка забезпечує здатність до тривалого виконання фізичних навантажень у складних умовах діяльності. У цьому контексті особливої актуальності набуває визначення ефективних педагогічних умов, спрямованих на підвищення результативності фізичної підготовки курсантів.

**Мета дослідження** – визначити ефективність педагогічних умов підвищення силової витривалості курсантів на основі впровадження програми самостійних тренувань.

**Методи дослідження:** У дослідженні застосовано комплекс методів: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за технікою виконання вправ; анкетування курсантів з метою оцінки мотиваційних факторів та поведінкових змін; педагогічне тестування (вправа №20 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи); методи математичної статистики (описова статистика – Mean ± SD, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок,

коефіцієнт ефекту Cohen's  $d$ , частотний аналіз). Рівень статистичної значущості приймався на рівні  $p < 0,05$ .

**Результати дослідження.** У процесі дослідження впроваджено програму самостійних тренувань тривалістю 4 тижні, що включала відеоінструктаж техніки виконання вправи, рейтингову систему мотивації та поетапне тестування.

Результати педагогічного експерименту засвідчили статистично значуще підвищення показників силової витривалості курсантів: середнє значення кількості повторень вправи №20 достовірно зросло ( $p < 0,001$ ), а величина ефекту (Cohen's  $d > 1,0$ ) свідчить про високий практичний ефект запропонованої програми.

Анкетування підтвердило позитивний вплив педагогічних умов: 88,5% курсантів відзначили збільшення частоти самостійних тренувань, 89,4% – покращення розуміння техніки виконання вправи. Інтегральний показник ефективності програми (Program Impact Index) становив 72,1%.

Встановлено, що впровадження зазначених педагогічних умов сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й зменшенню ризику травматизму та підвищенню рівня безпеки життєдіяльності курсантів у процесі професійної діяльності.

**Висновок.** Вперше обґрунтовано комплекс педагогічних умов підвищення силової витривалості курсантів, що поєднує програму самостійних тренувань, відеоінструктаж та рейтингову систему мотивації, та доведено їх ефективність у контексті забезпечення безпеки життєдіяльності.

Ефективними педагогічними умовами підвищення силової витривалості курсантів є: впровадження програм самостійних тренувань, використання відеоінструктажу як засобу формування техніки виконання вправ та застосування рейтингової системи як інструменту підвищення мотивації. Запропонований підхід забезпечує статистично значуще покращення показників фізичної підготовленості та може бути рекомендований до впровадження у систему підготовки військовослужбовців.

### Список використаних джерел

1. Міністерство оборони України. Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в Збройних Силах України: Наказ № 225 від 05.08.2021.
2. Vypasniak, I., Boichuk, R., Ivanyshyn, I., Lutskiy, V., Temchenko, V. & Jagiello, M. (2025). Assessment of the physical education learning environment among Ukrainian university students during wartime: validation of the SAPPE questionnaire and gender-regional analysis. *Pedagogy of Health*, 4(2), 108–123. <https://doi.org/10.15561/health.2025.0203>.
3. Kraemer, W.J., Ratamess, N.A. (2004 Apr). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc*, 36(4), 674–688. doi: 10.1249/01.mss.0000121945.36635.61.

## **ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**ЛАРИСА БАЛАЦЬКА, МАРИНА ТІВЕЛІК**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасні умови функціонування закладів вищої освіти в Україні відбуваються під впливом воєнного стану, що суттєво впливає на спосіб життя студентської молоді. Обмеження доступу до спортивної інфраструктури, часті повітряні тривоги, перебої з електропостачанням та підвищений рівень психоемоційного напруження негативно позначаються на рівні рухової активності здобувачів освіти [2, 5].

Зниження фізичної активності студентів призводить до погіршення показників фізичної підготовленості та загального стану здоров'я, що обумовлює необхідність пошуку ефективних засобів фізичного виховання [1, 3]. У наукових дослідженнях доведено, що систематична фізична активність позитивно впливає на фізичний розвиток, психоемоційний стан та рівень працездатності молоді [4,6].

У сучасних умовах особливої актуальності набувають універсальні та адаптивні форми фізичного виховання, які можуть реалізовуватися без спеціального обладнання. Одним із таких засобів є функціональний фітнес, що базується на виконанні природних рухових дій та спрямований на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та стабільності. Дослідження свідчать, що функціональне тренування сприяє комплексному покращенню фізичної підготовленості студентів та ефективно інтегрується у систему фізичного виховання [3].

**Метою дослідження.** Визначити вплив занять функціональним фітнесом на показники фізичної підготовленості студентської молоді в умовах воєнного стану.

**Матеріали та методи дослідження.** У дослідженні використано такі методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування показників фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті взяли участь 72 студенти Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Дослідження тривало 4 місяці (з вересня по грудень 2025 року).

У процесі експерименту було впроваджено програму функціонального фітнесу, що передбачала виконання вправ з власною масою тіла методом колового тренування.

Програма була побудована за принципом поступового підвищення навантаження та включала три етапи: підготовчий (адаптація до фізичних навантажень, засвоєння техніки вправ); основний (збільшення інтенсивності та обсягу навантаження, використання інтервальних і колових тренувань);

підтримувальний (закріплення досягнутих результатів, варіювання навантаження).

До змісту занять входили: присідання, випади, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, планка, берпі, стрибкові та координаційні вправи.

Заняття проводилися 3 рази на тиждень тривалістю 45-60 хвилин та включали підготовчу, основну та заключну частину.

Оцінювання ефективності здійснювалося за показниками фізичної підготовленості студентів до та після експерименту.

**Результати дослідження.** Порівняльний аналіз результатів тестування засвідчив достовірне покращення показників фізичної підготовленості студентів після завершення експерименту ( $p < 0,05$ ).

Зокрема, показники силової витривалості, визначені за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», зросли в середньому на 18-22 %. Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) покращилися на 8-12 %. Рівень загальної витривалості (біг на 1000 м у юнаків та 800 м у дівчат) покращився на 10-15 %. Показники гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) зросли на 12-16 %, а координаційні здібності (утримання рівноваги) на 10-14 %.

Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими даними, згідно з якими функціональні тренування забезпечують значне підвищення сили, витривалості, швидкості та координації.

**Висновок.** Використання функціонального фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості в умовах воєнного стану.

Запропонована програма сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей, підвищує адаптаційні можливості організму та може бути рекомендована для впровадження у систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

### Список використаних джерел

1. Ключ, О. & Балацька, Л. (2025). Аналіз особливостей рухової активності та якості життя здобувачів в умовах воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 30(4), 240–251. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\).240-251](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).240-251)
2. Бойко, Г.Л. & Козлова, Т.Г. (2021). Вплив рухової активності на показники фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4 (134), 13–17. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).03.
3. Долбишева, Н. & Луценко, І. (2025). Рухова активність як основа здоров'язбережувальної поведінки студентів: сучасні підходи та тенденції. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 1, 7–17. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-1>.
4. Марченко, О.Ю., Ростов, О.І. & Шуїнг, Л. (2025). Сучасні організаційно-методичні підходи до формування оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської та учнівської молоді в умовах воєнного стану.

*Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапії*, 2, 93–99. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.13>.

5. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. URL: [https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451?utm\\_source](https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451?utm_source)
6. Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C. et al. (2020). Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the COVID-19 pandemic: a systematic overview. *Frontiers in Psychology*, 11, 1708. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.01708/full>

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 1 КУРСУ ЗАСОБАМИ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**ЖАННА МУДРИК**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує оновлення засобів і методів розвитку рухових якостей студентської молоді. Однією з важливих фізичних якостей є швидкість, яка визначає здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу. Для студенток 17–18 років розвиток швидкісних здібностей має важливе значення, оскільки сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості, працездатності та ефективності рухової діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що розвиток швидкості студенток у процесі фізичного виховання часто здійснюється переважно традиційними засобами, без достатнього використання короткочасних високоінтенсивних навантажень. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних тренувальних підходів, які можуть бути інтегровані у структуру занять фізичного виховання та сприяти цілеспрямованому розвитку швидкісних здібностей.

**Мета дослідження** – визначити ефективність застосування високоінтенсивних тренувальних засобів у розвитку швидкості студенток 1 курсу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо розвитку швидкісних здібностей студентської молоді.
2. Розробити програму високоінтенсивних тренувальних засобів для розвитку швидкості студенток.
3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 40 студенток 1 курсу, які були розподілені на експериментальну групу (ЕГ,  $n=20$ ) та контрольну групу (КГ,  $n=20$ ). На початку та наприкінці експерименту проводилося тестування рівня розвитку швидкісних здібностей за такими показниками: біг 30 м з низького старту, біг 30 м з ходу, біг 60 м.

Студентки контрольної групи займалися за традиційною програмою фізичного виховання. У заняття експериментальної групи додатково включалися короточасні високоінтенсивні тренувальні засоби: Tabata-комплекси, For Time, AMRAP та EMOM. Їх застосовували в основній частині заняття у невеликому обсязі: 1–2 Tabata-комплекси, 5 хвилин For Time або 10–12 хвилин EMOM. Зміст вправ був спрямований на максимальну активізацію нервово-м'язової системи, розвиток швидкості рухів, швидкісно-силових якостей та координації.

До високоінтенсивних засобів включалися бігові вправи, стрибкові вправи, прискорення, вправи з максимальною частотою рухів, короткі серії швидкісно-силових дій. Основною умовою виконання було збереження високої інтенсивності, технічної правильності рухів та достатнього відновлення між навантаженнями.

**Результати дослідження.** У процесі педагогічного експерименту встановлено, що застосування високоінтенсивних тренувальних засобів сприяло більш вираженому покращенню показників швидкісної підготовленості студенток експериментальної групи порівняно з контрольною.

У студенток ЕГ відзначено достовірне ( $p<0,05$ ) покращення результатів у всіх тестах, що характеризують різні прояви швидкісних здібностей: стартову швидкість, максимальну швидкість та швидкісну витривалість. У контрольній групі позитивна динаміка мала менш виражений характер і в окремих показниках не досягала статистичної значущості. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники швидкісної підготовленості студенток (до та після експерименту)**

Показники	Група	До експерименту (с)	Після експерименту (с)	Приріст (%)
30 м з н/с	ЕГ	5,45 ± 0,12	5,21 ± 0,10	4,4%
	КГ	5,47 ± 0,11	5,36 ± 0,10	2,0%
30 м з ходу	ЕГ	3,78 ± 0,09	3,60 ± 0,08	4,8%
	КГ	3,79 ± 0,08	3,71 ± 0,09	2,1%
60 м	ЕГ	10,12 ± 0,18	9,78 ± 0,15	3,4%
	КГ	10,10 ± 0,17	9,95 ± 0,16	1,5%

Після завершення експерименту в експериментальній групі спостерігалася позитивна динаміка показників швидкісної підготовленості. Покращення результатів у бігу на 30 м з низького старту свідчило про підвищення стартової швидкості та здатності до швидкого прискорення. Зменшення часу в бігу на 30

м з ходу вказувало на покращення максимальної швидкості бігу. Позитивні зміни у бігу на 60 м підтвердили зростання здатності підтримувати високу швидкість на короткій дистанції.

У контрольній групі також відзначалася певна позитивна динаміка, однак вона була менш вираженою. Це дає підстави вважати, що включення короточасних високоінтенсивних тренувальних засобів у заняття фізичного виховання є ефективним для розвитку швидкісних здібностей студенток.

**Висновки.** Встановлено, що включення короточасних високоінтенсивних тренувальних засобів у заняття фізичного виховання сприяє ефективному розвитку швидкісних здібностей студенток 1 курсу.

У студенток експериментальної групи виявлено достовірне ( $p < 0,05$ ) покращення показників стартової, максимальної швидкості та здатності підтримувати швидкість порівняно з контрольною групою.

Застосування протоколів Tabata, For Time, AMRAP та EMOM у короткому обсязі є доцільним і може бути рекомендоване для практики фізичного виховання.

### *Список використаних джерел*

---

1. Опанасюк, Ф.Г., Скорий, О.С. & Єловець, О.І. (2019). Розвиток швидкості в студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Спортивна наука*, 3, 59–62.
2. Червоношапка, М.О., Чичкан, О.А., Гнип, І.Я. & Котов, С.М. (2016). *Основи методики розвитку швидкісних якостей курсантів та студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації*. Львів: ЛьвДУВС.
3. Сергієнко, В.П. (2012). Вікові особливості розвитку швидкісних здібностей студенток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3 (19), 85–89.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПОЗАКЛАСНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗЗСО З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ**

---

**Людмила ВАЩУК**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна*

**Актуальність теми.** Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-економічними, освітніми та безпековими викликами, з якими стикається система загальної середньої освіти України, особливо в умовах воєнного стану. Обмеження повноцінного освітнього процесу, зниження рівня рухової активності, зростання психоемоційного напруження та порушення звичного способу життя негативно впливають на фізичний і психічний стан школярів [1].

У цих умовах фізкультурна позакласна діяльність набуває особливого значення як важливий засіб збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

Вона сприяє формуванню стійкості до стресу, розвитку фізичних якостей, підтриманню емоційної рівноваги та соціальної взаємодії учнів.

Використання засобів фітнесу у позакласній роботі дозволяє забезпечити доступні, варіативні та безпечні форми рухової активності, які можна адаптувати до різних умов навчання (очної, дистанційної або змішаної). Фітнес-програми вирізняються простотою організації, емоційністю та високою мотиваційною привабливістю для школярів [2,3].

Спортивний туризм, у свою чергу, сприяє формуванню прикладних рухових навичок, розвитку витривалості, відповідальності, взаємодопомоги та навичок безпечної поведінки в природному середовищі, що є особливо важливим у сучасних умовах. Елементи туристичної діяльності можуть ефективно використовуватися як засіб активного відновлення, патріотичного виховання та формування життєво необхідних умінь. Як наслідок, проблема організації фізкультурної позакласної діяльності у ЗЗСО засобами фітнесу та спортивного туризму є актуальною, соціально значущою та потребує подальшого науково-практичного обґрунтування, особливо з урахуванням викликів воєнного часу [4].

**Мета дослідження:** Дослідити можливості організації фізкультурної позакласної діяльності учнів ЗЗСО засобами фітнесу та спортивного туризму.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі КЗЗСО «Луцький лицей №28 Луцької міської ради», участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення. Методологія дослідження полягала в аналізі наукових праць, анкетуванні, тестуванні; визначенні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості старшокласників; виборі стратегії занять (мети та головних завдань); визначення спрямованості самостійних програм; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів та режимів фізичних навантажень, тривалості та характеру відпочинку; корекція самостійних програм відповідно до результатів. На першому етапі дослідження було проведено анкетування старшокласників для визначення їхнього початкового психоемоційного стану. Анкета включала питання щодо рівня стресу, тривожності, депресії, а також загального самопочуття та задоволеності життям. Протягом всього періоду дослідження здійснювалося спостереження за учасниками програми. Спостереження дозволило оцінити зміни в поведінці, настрої та взаємодії старшокласників у групі. Спостереження проводилося в позаурочний час. Основним методом дослідження був експеримент, який передбачав проведення програми для старшокласників протягом визначеного періоду часу. Програма включала регулярні заняття фітнесом та спортивним туризмом, учасники експерименту були розділені на дві групи: експериментальну (яка бере участь у програмі) та контрольну (яка не бере участі). Додатково було проведено інтерв'ю з учасниками експериментальної групи для отримання якісних даних щодо їхніх вражень та відчуттів від участі у програмі.

**Результати дослідження.** Для виконання поставлених завдань дослідження були використані розроблені методики індивідуальних фітнес-програм, засоби спортивного туризму, які сприяють зростанню мотивації

старшокласників до рухової активності, підвищують фізичний та психоемоційний стан старшокласників в умовах війни, формують інтерес учнів до занять фізичною культурою.

В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня зацікавленості старшокласників у заняттях фізичною культурою. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані інтерв'ю що склалися із ключових питань, які дали змогу визначити ступінь реалізації поставленої мети. Ці результати підтверджують доцільність використання фітнес-занять як засобу покращення психоемоційного стану учнів у позакласній діяльності. Згідно з отриманими даними, переважна більшість учасників (70%) оцінили вплив як позитивний, що свідчить про ефективність запропонованої програми. 20% респондентів зазначили нейтральний вплив, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями або зовнішніми чинниками. Лише 10% учасників повідомили про негативний вплив, що є незначною часткою і потребує подальшого аналізу причин.

Для оцінки психоемоційного стану учасників використовувалася шкала «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН), що дозволило визначити динаміку змін суб'єктивного самопочуття, рівня активності та емоційного стану до і після проведення дослідження.

Шкалу позитивного та негативного афекту (PANAS) використовували для оцінки емоційного стану учнів. Респонденти оцінювали інтенсивність переживання позитивних і негативних емоцій за бальною шкалою до та після участі у фітнес-заняттях. Порівняльний аналіз результатів засвідчив зростання позитивного афекту та зниження негативного, що свідчить про ефективний вплив фітнес-занять на емоційний стан учнів.

**Висновки.** Отже, впровадження сучасних методів і технологій у позакласну діяльність з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є науково обґрунтованим та педагогічно доцільним. Вони забезпечують підвищення мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, сприяють гармонійному фізичному розвитку старшокласників та виступають ефективним засобом реалізації здоров'язбережувальної функції фізичної культури в сучасних освітніх умовах.

Практика показує, що використання альтернативних та менш традиційних видів рухової активності сприяє залученню до занять навіть тих старшокласників, які не виявляють інтересу до класичних видів спорту. Це підтверджує доцільність широкого впровадження варіативних форм позакласної діяльності з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

### *Список використаних джерел*

1. Белікова, Н., Цьось, А., Індика, С. & Ващук, Л. (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

2. Ващук, Л.М. (2023). Особливості побудови фітнес-програм силового спрямування для дівчат 16–17 років залежно від рівня фізичної підготовленості. *Науковий журнал «Олімпійський та паралімпійський спорт»*, 3, 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2023.3>.
3. Дем'янчук, О.Г., Ващук, Л.М., Єрко, І., & Єрко, А.В. (2023). Національно-патріотичне виховання школярів у закладах туристсько-краєзнавчого профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2(160), 90–93. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).19).
4. Ващук, Л. (2023). Методика організації рухової активності школярів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 38–41).

## **РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОЗУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Володимир ОМЕЛЬЯНЕНКО, Інна ОМЕЛЬЯНЕНКО**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** Порівняльний аналіз традиційних і сучасних методичних підходів до дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури засвідчує трансформацію педагогічних орієнтирів: якщо в межах традиційної парадигми домінує вчитель, який регламентує обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, то сучасні підходи орієнтовані на самостійне його регулювання здобувачами базової освіти.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування ролі вчителя фізичної культури у процесі дозування фізичного навантаження здобувачів загальної середньої освіти.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел і матеріалів мережі «Інтернет», порівняльний метод для обґрунтування висновків щодо застосування традиційних та сучасних підходів до дозування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Аналіз нормативно-правових документів, у яких визначено загальні вимоги до створення в закладах загальної середньої освіти здоров'язбережувального освітнього середовища, засвідчив, що педагогічний контроль за фізичним навантаженням учнів і учениць регламентується на кількох рівнях нормативно-правового забезпечення: законодавчому (закони України), які визначають загальні вимоги до безпеки та збереження здоров'я здобувачів базової середньої освіти [10, 11]; медичному (накази МОЗ), що регламентують допуск до занять, розподіл учнів на медичні групи та визначають обов'язки вчителів фізичної культури щодо контролю за фізичним навантаженням [8, 9]; педагогічному (державні стандарти, накази, навчальні

програми, рекомендації МОН), які встановлюють обов'язкові вимоги до змісту, обсягу та результатів навчання [2, 3, 5].

Аналіз спеціальної навчально-методичної літератури свідчить, що створення здоров'язбережувального освітнього середовища безпосередньо пов'язане з педагогічним контролем фізичного навантаження з боку вчителя фізичної культури (Б. М. Шиян, Т. Ю. Круцевич та ін.). Наголошується, що дозування фізичного навантаження є складним педагогічним процесом, який вимагає від учителя фізичної культури сформованої здоров'язбережувальної компетентності, а також знань щодо науково обґрунтованого визначення обсягу, інтенсивності, тривалості та кратності виконання фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних і медичних особливостей учнів і учениць. Здоров'язбережувальна компетентність учителя фізичної культури є однією з вимог Професійного стандарту вчителя закладу загальної середньої освіти та розглядається як складова його професійної компетентності [1].

Контроль за фізичним навантаженням учнів/учениць на уроках фізичної культури з боку вчителя передбачено модельною навчальною програмою з фізичної культури для 5–9 класів, а також інструктивно-методичними рекомендаціями щодо викладання навчальних предметів та інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році [4, 7]. У зазначених документах наголошується, що під час проведення уроків фізичної культури вчитель має дотримуватися як загальнопедагогічних принципів навчання (зокрема, врахування індивідуальних особливостей учнів), так і специфічних принципів фізичного виховання, серед яких – принцип поступового підвищення розвивально-тренувальних впливів. До того ж, методика розвитку фізичних якостей передбачає, зокрема, визначення величини фізичних навантажень відповідно до кожної з них. Отже, чинні нормативно-правові акти, що регламентують діяльність учителя фізичної культури, містять чіткі положення щодо його провідної ролі у визначенні параметрів фізичного навантаження на уроках фізичної культури.

Попри це, Рекомендації містять положення, що певною мірою суперечать традиційній методиці проведення уроку фізичної культури. Зокрема, автори документа акцентують увагу на необхідності переходу до «реальної індивідуалізації навчання», відповідно до якої учні й учениці мають самостійно визначати кількість повторень, амплітуду та темп виконання вправ залежно від власних інтересів і можливостей. При цьому доцільним, на їхню думку, залишається лише визначення вчителем тривалості виконання рухового завдання [4].

Такий підхід є дискусійним щодо його ефективності, оскільки може ускладнювати цілеспрямований розвиток фізичних якостей через недотримання принципів і правил дозування фізичних навантажень, необхідних для досягнення розвивального ефекту. Відтак актуалізується питання розподілу відповідальності за визначення адекватного рівня фізичного навантаження, що має враховувати безпекові аспекти та індивідуальні особливості учнів і учениць. А покладання функції дозування фізичного навантаження на здобувачів освіти видається недостатньо обґрунтованим з огляду на зміст

Державного стандарту базової середньої освіти, який не передбачає формування такого вміння як обов'язкового результату навчання.

Крім того, запропонований у Рекомендаціях підхід неповною мірою враховує емоційно-поведінкові особливості підлітків, яким притаманна переоцінка власних можливостей. Це може призводити до перенапруження адаптаційних механізмів організму у відповідь на фізичне навантаження.

**Висновок.** Аналіз нормативно-правових актів у сфері загальної середньої освіти засвідчив, що провідна роль у дозуванні фізичного навантаження учнів/учениць на уроках фізичної культури належить учителю. Саме вчитель, володіючи здоров'язбережувальною компетентністю, має визначати обсяг, інтенсивність і тривалість фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних та медичних особливостей здобувачів базової середньої освіти.

### Список використаних джерел

---

1. Вчитель закладу загальної середньої освіти. Професійний стандарт. Наказ МОН України № 1225 (2024) (Україна). <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66e/806/fcb/66e806fcb90e2017837434.pdf>.
2. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова Кабінету Міністрів України №898 (2020). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п>.
3. Державний стандарт базової та повної загальної середньої освіти. Постанова Кабінету Міністрів України №1392 (2011) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п#Text>.
4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році. Лист МОН України №1/16828-25 (2025) (Україна). [https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/689/c85/369/689c85369\\_d426859143135.pdf](https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/689/c85/369/689c85369_d426859143135.pdf).
5. Концепція Нової української школи. Рішення Колегії МОН України (2016) (Україна). [https://roippo.org.ua/images/downloads/nush/kontsepts\\_ua\\_novo\\_ukra\\_nsko\\_shkoli.pdf](https://roippo.org.ua/images/downloads/nush/kontsepts_ua_novo_ukra_nsko_shkoli.pdf).
6. Круцевич, Т.Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.
7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. наказ МОН України №1185 (2024) (Україна). [https://rada.info/upload/users\\_files/43981367/a33b978f5e5944268ce30f0fba1ecba7.pdf](https://rada.info/upload/users_files/43981367/a33b978f5e5944268ce30f0fba1ecba7.pdf).
8. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. Наказ МОЗ України, МОН України №518/674 (2009). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>.
9. Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах. Наказ МОН України №521 (2010) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>.
10. Про освіту. Закон України №2145-VIII (2017) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
11. Про повну загальну середню освіту. Закон України № 463-IX (2020) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>.

12. Шиян, Б.М. & Омеляненко, І.О. (2012). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*: підручник: у 2 ч. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан.

## **РОЗВИТОК ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

ВОЛОДИМИР МИСІВ, ЮРІЙ ЮРЧИШИН, ОЛЕКСАНДР КІШАНОВСЬКИЙ,  
ВАДИМ ВОРОНЕЦЬКИЙ

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасному спорті досягнення високих результатів значною мірою залежить від раціональної організації тренувального процесу протягом річного циклу підготовки. Ефективність змагальної діяльності команди визначається рівнем сформованості комплексу показників готовності спортсменів, що включають фізичну, технічну та тактичну підготовленість. Саме їхня взаємодія створює передумови для стабільного прояву спортивної майстерності під час офіційних змагань [7].

**Мета дослідження.** Обґрунтувати педагогічні умови та експериментально перевірити методику розвитку психофізичних якостей учнів ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою в процесі занять волейболом протягом річного циклу тренувань.

**Матеріали та методи.** Використані теоретичні методи дослідження, зокрема був зроблений теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових актів у сфері військово-фізичної підготовки та програмно-нормативних документів з волейболу.

**Результати.** У теорії і методиці спортивного тренування річний цикл підготовки розглядається як система послідовно організованих етапів, у межах яких відбувається поступове підвищення рівня функціональних можливостей спортсменів, удосконалення техніко-тактичної майстерності та формування оптимального рівня спортивної форми. Важливим завданням тренувального процесу є забезпечення такої динаміки підготовленості спортсменів, яка дозволяє досягти найвищого рівня готовності саме у період основних змагань [5].

У спортивних іграх, зокрема у волейболі, змагальна діяльність характеризується високою інтенсивністю рухової активності, швидкою зміною ігрових ситуацій та необхідністю прийняття оперативних рішень. Це зумовлює підвищені вимоги до фізичних можливостей спортсменів, рівня технічної майстерності та ефективності тактичної взаємодії гравців. Тому вивчення динаміки показників готовності команди у різні періоди річного циклу підготовки є важливим науково-практичним завданням [4].

Готовність спортсменів до змагальної діяльності є комплексною характеристикою, що відображає рівень розвитку основних складових

спортивної підготовки. До них належать фізична, технічна та тактична підготовленість, які формуються у процесі тривалого тренування та проявляються під час змагальної боротьби [7].

Фізична підготовленість є фундаментальною основою спортивної діяльності. Вона створює передумови для ефективного виконання технічних дій і реалізації тактичних задумів команди. Впродовж річного циклу підготовки динаміка фізичної підготовленості має хвилеподібний характер і залежить від завдань окремих періодів тренування [9].

У підготовчому періоді основна увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовленості спортсменів. У цей час створюється функціональна база для подальшого вдосконалення спеціальних рухових якостей. Значну роль відіграє розвиток сили, витривалості, швидкісно-силових здібностей та координаційних можливостей організму [2].

У міру наближення до змагального періоду тренувальний процес набуває більш спеціалізованого характеру. Для волейболістів особливе значення мають швидкість переміщень, стрибучість, швидкісно-силові здібності та спеціальна витривалість [1].

У змагальному періоді головним завданням є підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості та забезпечення оптимального функціонального стану учнів ліцею, які займаються волейболом. Навантаження у цей час мають переважно підтримувальний характер і поєднуються з участю команди у змаганнях.

Важливою складовою готовності спортсменів до змагальної діяльності є технічна підготовленість. Вона характеризує рівень оволодіння раціональними способами виконання ігрових дій та ступінь їх автоматизації. У процесі річного циклу підготовки технічна майстерність спортсменів постійно вдосконалюється, що проявляється у підвищенні точності, стабільності та варіативності виконання технічних прийомів [3].

На початкових етапах підготовчого періоду основна увага приділяється вдосконаленню базових технічних елементів. У подальшому технічні дії відпрацьовуються у складніших умовах, що максимально наближені до змагальної діяльності. Такий підхід дозволяє підвищити надійність виконання технічних прийомів у реальних ігрових ситуаціях.

Не менш важливим компонентом готовності команди є тактична підготовленість. Вона передбачає здатність спортсменів ефективно використовувати технічні дії відповідно до конкретної ігрової ситуації, а також узгоджено взаємодіяти з партнерами по команді [8].

Впродовж річного циклу підготовки тактична підготовка поступово ускладнюється. Спочатку відпрацьовуються індивідуальні тактичні дії спортсменів, далі – групові взаємодії, а згодом – командні тактичні комбінації. Така послідовність дозволяє забезпечити поступове формування цілісної системи командної гри.

У змагальному періоді особлива увага приділяється вдосконаленню тактичної взаємодії гравців, швидкості прийняття рішень та ефективності

реалізації тактичних задумів у конкретних ігрових ситуаціях. Саме у цей час відбувається найповніша реалізація потенційних можливостей команди.

Для учнів ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою ці процеси інтегруються з професійно-прикладною спрямованістю навчання, де психофізіологічна стійкість є визначальною для успішної реалізації набутих навичок [2].

Аналіз динаміки показників готовності ліцеїстів засвідчив, що найбільш інтенсивне зростання фізичних якостей спостерігається наприкінці спеціально-підготовчого етапу. Впровадження методики, що поєднує вправи на розвиток вибухової сили ніг та швидкості переміщення по майданчику, дозволило достовірно підвищити висоту стрибка у гравців, що є критичним фактором для ефективного виконання атакуючих ударів та блокування [2]. При цьому особлива увага приділялася дозуванню навантажень для запобігання перевтомі в умовах насиченого розпорядку дня ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Важливим аспектом розвитку технічної майстерності стала автоматизація навичок прийому м'яча після силових подач. Використання ігрових вправ із підвищеною емоційною напругою та лімітом часу на прийняття рішення сприяло стабілізації технічних дій у стресових ситуаціях. Такий підхід забезпечив перехід від простого відтворення технічних елементів до їх варіативного застосування залежно від зміни ігрової обстановки, що корелює з вимогами до професійної стійкості майбутніх військовослужбовців [3].

Тактична підготовка в межах дослідження базувалася на вдосконаленні групових взаємодій у зоні сітки. Встановлено, що розвиток когнітивних здібностей ліцеїстів, зокрема оперативного мислення та розподілу уваги, безпосередньо впливає на успішність реалізації командних тактичних комбінацій. Завдяки впровадженню алгоритмізованих схем захисту та нападу вдалося досягти кращої зіграності команди, що проявилось у зменшенні кількості тактичних помилок під час контрольних ігор [8].

Психофізіологічний компонент підготовки ліцеїстів, які займаються волейболом виявився тісно пов'язаним із розвитком специфічних якостей, необхідних для військової служби. Заняття волейболом виступали дієвим засобом формування швидкості реакції на рухомий об'єкт та здатності до тривалої концентрації уваги на фоні фізичної втоми. Це підтверджує доцільність використання спортивних ігор як ефективного інструменту професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах зі спеціальними умовами навчання [1].

Узагальнення результатів річного циклу підготовки дозволяє стверджувати, що запропоновані педагогічні умови забезпечують гармонійне поєднання фізичного розвитку та професійного виховання ліцеїстів. Досягнення оптимальної спортивної форми у змагальному періоді супроводжувалося зміцненням вольових якостей та командного духу, що є стратегічно важливим завданням для вчителів з фізичної культури ліцею із посиленою військово-фізичною підготовкою [6].

**Висновки.** Динаміка показників готовності команди до змагальної діяльності впродовж річного циклу підготовки визначається взаємодією фізичних, технічних і тактичних складових спортивної підготовки. Раціональне поєднання засобів і методів тренування на різних етапах підготовки сприяє формуванню оптимальної спортивної форми спортсменів. Готовність команди до змагальної діяльності є комплексною характеристикою, що включає фізичну, технічну та тактичну підготовленість спортсменів, які формуються у процесі річного циклу підготовки. Технічна підготовленість спортсменів удосконалюється протягом усього річного циклу та проявляється у підвищенні точності, стабільності та надійності виконання технічних прийомів у змагальних умовах. Тактична підготовка забезпечує ефективну взаємодію гравців та реалізацію командної стратегії у змагальній діяльності, що є важливим чинником досягнення високих спортивних результатів.

### *Список використаних джерел*

---

1. Єдинак, Г., Мисів, В. & Скавронський, О. (2012). *Фізична підготовка учнів військових ліцеїв*: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута».
2. Єдинак, Г.А., Рощук, О.С., Мисів, В. М. & Овчарук, І.С. (2003). *Методика фізичного виховання у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою*: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Понтюк С., ПП Мошинський М.
3. Єрмаков, С.С. (2010). Особливості підготовки волейболістів у річному циклі тренувань. *Теорія та методика фізичного виховання*, 4, 12–18.
4. Козіна, Ж.Л. (2010). *Система індивідуалізації підготовки спортсменів в ігрових видах спорту*. Харків: Точка.
5. Круцевич, Т.Ю. (2017). *Теорія і методика фізичного виховання*: підручник. Київ: Олімпійська література.
6. Мисів, В.М. (2012). Характеристика технологій фізичного виховання у військових ліцеях в аспекті розв'язання завдань оздоровчого змісту (ретроспективний аналіз). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4, 151–156.
7. Платонов, В.М. (2004). *Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки*. Київ: Олімпійська література.
8. Приступа, Є.Н. (2015). Сучасний стан та перспективи розвитку волейболу. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 104–107.
9. Ровний, А.С. (2014). *Психосенсорні механізми управління точнісними рухами спортсменів*. Харків: ХНАДУ.

### **МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЧОЛОВІКІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗРІЛОГО ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ**

---

**НАТАЛІЯ ЧУПРУН, ДЕНИС КОВАЛЬОВ**

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна*

**Актуальність теми.** Проблема адаптації та відновлення спортсменів зрілого працездатного віку є однією з ключових у сучасній спортивній науці. З

віком знижується функціональний резерв організму, що обумовлює необхідність оптимізації тренувальних навантажень і відновлювальних заходів.

Згідно з концепцією Платонова В., адаптація є центральним механізмом спортивної підготовки, який забезпечує підвищення функціональних можливостей організму під впливом навантажень.

Класичні положення теорії стресу Ганс Сельє () визначають адаптацію як універсальну реакцію організму на навантаження, що проходить стадії тривоги, резистентності та виснаження.

**Мета дослідження** – визначити сучасні механізми адаптації та відновлення чоловіків-спортсменів зрілого працездатного віку та обґрунтувати їх практичне застосування у тренувальному процесі.

**Матеріали дослідження** становили наукові публікації вітчизняних і зарубіжних авторів, представлені у фахових журналах, монографіях, базах даних (PubMed, Scopus, Web of Science), а також результати експериментальних і клінічних досліджень, присвячених питанням стрес-реактивності, адаптації та відновлення хвороб. Особливу увагу приділено працям українських дослідників (О. Палій, О. Гузій, А. Магльований), які розглядають адаптаційні процеси в контексті фізичної реабілітації та спортивної медицини, а також фундаментальними теоретичними концепціями зарубіжних учених (G. Selye, W. Cannon, A. Gorban), що заклали основи сучасного розуміння стресу, гомеостазу та складних біологічних систем.

**Методи дослідження** включали:

Аналіз наукової літератури – функція систематизації сучасних уявлень про механізми адаптації та відновлення. Використано методи критичного огляду, порівняльного аналізу та контент-аналізу джерел, що дозволило виявити ключові наукові підходи, прикладності та прогалини у дослідженнях.

Системний підхід – застосовується для розгляду причин як клітинної відкритої біологічної системи, здатної до саморегуляції та адаптації під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. Це дало можливість інтегрувати фізіологічні, біохімічні та психоемоційні компоненти адаптаційних реакцій в єдину концептуальну модель.

Метод узагальнення результатів досліджень – використовується для синтезу отриманих даних і формування узагальнених висновків щодо закономірностей адаптаційних процесів. Узагальнення відбувалося шляхом інтеграції результатів різних досліджень з урахуванням їх методологічних особливостей, вибору та умов проведення.

Міждисциплінарний підхід – передбачав залучення знань із фізіології, медицини, біомеханіки, психології та теорії складних систем, що дозволило більш глибоко розкрити механізми адаптації та відновлення, особливо в умовах підвищених фізичних навантажень.

Таким чином, використання комплексного підходу, що сприяє аналізу літератури, системному мисленню та узагальненню наукових даних, забезпечило наукову обґрунтованість і цільність дослідження, а також дозволило сформулювати сучасні механізми бачення адаптації чоловіків-спортсменів зрілого працездатного віку.

**Результати дослідження.** Адаптація організму спортсменів зрілого працездатного віку є складним багаторівневим процесом, що базується на перебудові функціональних систем з метою підтримання гомеостазу та підвищення функціональних резервів. Концептуальні основи цих процесів були закладені у працях [1,3,4] і обґрунтовані принцип гомеостазу як здатність організму підтримувати відносну сталість внутрішнього середовища та сформульована теорія загального адаптаційного синдрому.

Кардіореспіраторна адаптація проявляється у підвищенні хвилинного об'єму кровообігу, економізації серцевої діяльності (зниження ЧСС у стані спокою), а також зростанні ефективності легеневої вентиляції. За даними дослідників [2,8,11], довготривала адаптація супроводжується морфофункціональними змінами міокарда та підвищенням киснево-транспортної функції крові. М'язова адаптація характеризується гіпертрофією м'язових волокон, зростанням кількості мітохондрій та активності окислювальних ферментів [3,8]. Це забезпечує підвищення витривалості та силових можливостей. Енергетична адаптація, у свою чергу, полягає в оптимізації аеробного та анаеробного метаболізму, що дозволяє ефективніше використовувати енергетичні субстрати.

У роботах [5,6] доведено фазовість адаптаційних процесів, виділяючи етапи термінової, довготривалої та стійкої адаптації, що супроводжуються структурною перебудовою органів і систем.

Нейрогуморальна регуляція є ключовою ланкою адаптації, забезпечуючи інтеграцію функцій організму. Значний внесок у розуміння цих процесів зробили Cannon, W. B. [1], який описав реакцію «бий або тікай», та Halson, S. L. [10], який визначив роль гормональної системи у відповіді на стрес.

Активация симпатичної нервової системи забезпечує мобілізацію ресурсів організму під час навантаження, тоді як парасимпатична система відповідає за відновлення. Гормональні механізми включають регуляцію рівнів кортизолу, тестостерону та гормону росту, які визначають співвідношення катаболічних і анаболічних процесів.

Згідно з дослідженнями [5,9,11], одним із найбільш інформативних показників адаптації є варіабельність серцевого ритму (HRV), що відображає стан автономної нервової системи. Висока варіабельність свідчить про адекватні адаптаційні можливості, тоді як її зниження є маркером перевантаження та ризику перетренованості. Адаптація спортсменів включає не лише фізіологічні, але й психофізіологічні компоненти. Важливими є підвищення стресостійкості, оптимізація сенсомоторних реакцій та стабілізація когнітивних функцій [1,3,4].

Відповідно до сучасних досліджень у галузі нейрофізіології Bellinger, P. [8] Gronwald, T., & Hoos, O. [6], адекватна адаптація центральної нервової системи проявляється покращенням швидкості реакції, точності рухів та здатності до концентрації після фізичних навантажень.

З віком відбуваються закономірні зміни адаптаційних можливостей організму [2,3,7]. Знижується швидкість відновлення, зменшується анаболічна

відповідь на навантаження, а також підвищується ризик розвитку перетренованості та хронічного стресу.

Ці зміни пов'язані зі зниженням функціональних резервів серцево-судинної, ендокринної та нервової систем. У цьому контексті особливого значення набуває концепція адаптаційного резерву, яка розглядає можливості організму до пристосування як обмежений ресурс.

**Висновки.** Адаптація спортсменів є складним багаторівневим процесом, що включає фізіологічні, нейрогуморальні та психофізіологічні механізми. Відновлення є ключовим фактором підтримки адаптаційних резервів організму. У спортсменів зрілого віку адаптаційні процеси сповільнюються, що потребує корекції тренувальних програм.

Найбільш ефективним є комплексний підхід до відновлення, який включає фізичні, психологічні та нутритивні методи.

### Список використаних джерел

---

1. Cannon, W.B. (1932). *The wisdom of the body*. New York, NY.: W.W. Norton & Company.
2. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY.: McGraw-Hill.
3. Gorban, A.N., & Smirnova, E.V. (2007). Evolution of adaptation mechanisms: Adaptation energy, stress, and oscillating death. *Mathematical Modelling of Natural Phenomena*, 2(2), 12–43. <https://doi.org/10.1051/mmnp:2008022>.
4. Li, S., Kempe, M., Brink, M. S., & Lemmink, K.A.P.M. (2024). Effectiveness of recovery strategies after training and competition in endurance athletes: An umbrella review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00724-6>.
5. Engel, F. A., Ackermann, A., & Sperlich, B. (2024). Effects of active versus passive recovery during interval training: A systematic review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00673-0>.
6. Gronwald, T., & Hoos, O. (2023). Correlation properties of heart rate variability and their application in sports science: A systematic review. *Frontiers in Physiology*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.112233>.
7. Plews, D. J., Laursen, P. B., Stanley, J., Kilding, A. E., & Buchheit, M. (2022). Training adaptation and heart rate variability in elite endurance athletes: Opening the door to effective monitoring. *Sports Medicine*, 52(3), 567–581. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01565-0>.
8. Bellinger, P. (2023). Functional overreaching and overtraining in endurance athletes: A review. *Sports Medicine*, 53(1), 23–38. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01764-8>.
9. Kellmann, M., Beckmann, J., & Bertollo, M. (2022). Recovery and stress in sport: A manual for testing and assessment. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003023465>.
10. Halson, S.L. (2022). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 52(Suppl 2), 45–53. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01695-4>.
11. Coutts, A. J., & Crowcroft, S. (2021). Monitoring athlete training loads: The role of subjective measures. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(9), 1285–1287. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0204>.

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я**

**ОЛЕНА ДЕМ'ЯНЧУК**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*

**Актуальність теми** У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я населення набуває особливого значення. Урбанізація, інтенсифікація праці, зростання інформаційного навантаження, а також малорухливий спосіб життя спричиняють значне погіршення фізичного стану і психоемоційного благополуччя людей. Особливо це стосується осіб зрілого віку, які становлять основну частину працездатного населення.

Постійні стресові ситуації, дефіцит рухової активності, обмежене перебування на свіжому повітрі негативно впливають на стан серцево-судинної, нервової та імунної систем [5; 7]. У зв'язку з цим зростає потреба у пошуку ефективних засобів відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів організму.

Одним із таких засобів є оздоровчий туризм, який поєднує фізичну активність, природні фактори та психологічне розвантаження [1]. Він виступає не лише як форма активного відпочинку, але й як важливий компонент здорового способу життя, що забезпечує комплексний вплив на організм людини.

Регулярна участь у діяльності, з використанням засобів оздоровчого туризму, сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищенню фізичної працездатності, профілактиці хронічних захворювань [2; 7]. Водночас оздоровчий туризм позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень стресу, покращує настрій та підвищує якість життя [5].

**Метою дослідження** є визначення впливу оздоровчого туризму на фізичне та психоемоційне здоров'я людини.

**Матеріали та методи:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизація сучасних наукових підходів до проблеми.

**Результати дослідження.** Оздоровчий туризм розглядається як специфічний вид рекреаційної діяльності, спрямований на відновлення фізичних і психічних сил людини шляхом використання природних умов і помірних фізичних навантажень [1]. До його основних форм належать трекінг, хайкінг, туристичні походи, велотуризм, водний туризм, рекреаційні подорожі та інші види активного відпочинку [2].

Важливою особливістю оздоровчого туризму є його комплексний вплив на організм людини. Поєднання фізичної активності з природними чинниками (чисте повітря, оптимальний температурний режим, природні ландшафти) сприяє активації фізіологічних процесів та підвищенню загальної працездатності [3; 4].

Фізичний вплив оздоровчого туризму проявляється у покращенні діяльності основних систем організму. Участь у туристичних заходах сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню функцій дихання,

активізації обміну речовин [3]. Помірні навантаження позитивно впливають на опорно-руховий апарат, сприяють зміцненню м'язів і зв'язок, підвищенню гнучкості та координації рухів.

Значну роль оздоровчий туризм відіграє у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань, таких як гіпертонічна хвороба, ожиріння, цукровий діабет II типу, захворювання опорно-рухового апарату [4; 7]. Регулярна рухова активність у природних умовах сприяє нормалізації артеріального тиску, покращенню кровообігу та зміцненню імунної системи.

Не менш важливим є вплив оздоровчого туризму на психоемоційний стан людини. Перебування на природі, зміна звичного середовища, відсутність інформаційного перевантаження сприяють зниженню рівня стресу та емоційної напруги [1; 5]. Людина отримує можливість психологічного відновлення, що позитивно позначається на її загальному самопочутті.

Оздоровчий туризм сприяє формуванню позитивного емоційного фону, підвищенню життєвого тону, зниженню рівня тривожності та депресивних проявів [5; 6]. Участь у туристичних заходах передбачає колективну взаємодію, що сприяє розвитку комунікативних навичок, соціалізації та формуванню міжособистісних зв'язків.

Особливе значення має також вплив оздоровчого туризму на когнітивні функції. Дослідження показують, що фізична активність у поєднанні з природним середовищем покращує концентрацію уваги, пам'ять, швидкість мислення [7]. Це особливо актуально для осіб зрілого віку, у яких із віком можуть спостерігатися зміни когнітивної сфери.

Крім того, оздоровчий туризм формує мотивацію до здорового способу життя. У процесі активного відпочинку у людини виникає усвідомлення цінності рухової активності, необхідності дотримання режиму праці та відпочинку [3; 6].

Для осіб зрілого віку оздоровчий туризм є ефективним засобом підтримки фізичної форми та профілактики вікових змін організму [4]. Він сприяє збереженню працездатності, підвищенню якості життя та продовженню активного довголіття. Важливим є також те, що оздоровчий туризм має високий рівень адаптивності: його можна дозувати відповідно до віку, стану здоров'я та фізичних можливостей організму.

Таким чином, залучення населення до оздоровчого туризму доцільно розглядати як важливий напрям формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я нації.

**Висновки.** Оздоровчий туризм є ефективним засобом зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я людини. Він забезпечує комплексний вплив на організм, поєднуючи фізичну активність із природними та соціальними чинниками.

Систематичне залучення до оздоровчого туризму сприяє підвищенню фізичної працездатності, покращенню емоційного стану та формуванню здорового способу життя.

Використання засобів оздоровчого туризму доцільно розглядати як важливий напрям профілактики захворювань і підвищення якості життя

населення.

### *Список використаних джерел*

---

1. Гакман, А.В. & Балатюк, Л.Б. (2019). Рекреаційно-оздоровчий туризм як складова здорового способу життя. *Молодий вчений*, 5 (69), 220–224.
2. Дем'янчук, О. (2025). Фізична активність осіб зрілого віку як ресурс якісного довголіття. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. IX Міжнар. наук.-практ. конференції (12-13 черв.2025р.). (сс. 162-163). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, база практик табору «Гарт».
3. Костюкевич, В.М. (2014). Теорія і методика спортивної підготовки (з елементами оздоровчого туризму): навчальний посібник. Вінниця: Планер.
4. Павлюк, І.В. (2021). Фізична активність людей зрілого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 115–121. Вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/251900>.
5. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>.
6. American Heart Association. Recommendations for Physical Activity in Adults. URL: <https://www.heart.org/>.
7. World Health Organization. Physical activity. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК РЕСУРС ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

---

**ЯРОСЛАВ ЗОРІЙ**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасні соціальні виклики, пов'язані з воєнним станом, інформаційним перевантаженням, вимушеною міграцією, дистанційним навчанням та загальною суспільною нестабільністю, суттєво впливають на психоемоційний стан здобувачів освіти. Підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та стресових розладів негативно позначається на навчальній мотивації, соціальній адаптації та стані здоров'я молоді.

У цих умовах особливої значущості набуває психолого-педагогічний супровід фізичної культури як інтегративна система підтримки психічного й фізичного благополуччя особистості. Наукові дослідження підтверджують, що систематична рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану, розвитку стресостійкості та соціальної адаптації здобувачів освіти.

**Мета дослідження** – обґрунтувати значення психолого-педагогічного супроводу фізичної культури як ефективного засобу профілактики та зниження тривожності й стресу здобувачів освіти в умовах суспільної нестабільності.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію науково-методичної літератури з проблеми впливу фізичної активності на психоемоційний стан особистості. Також застосовано порівняльний аналіз сучасних наукових праць українських і зарубіжних учених щодо психолого-педагогічного супроводу фізичного виховання в умовах кризових соціальних змін.

Інформаційну базу дослідження становили наукові статті, присвячені проблемам тривожності, стресостійкості, фізичної активності та ментального здоров'я студентської молоді.

**Результати дослідження.** Аналіз наукових джерел засвідчив, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на психоемоційний стан здобувачів освіти. Фізична активність сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності, покращує сон, підвищує емоційну стабільність і адаптаційні можливості організму.

Встановлено, що ефективний психолого-педагогічний супровід фізичної культури має включати:

- створення безпечного емоційного середовища;
- використання оздоровчо-рекреаційних технологій;
- індивідуалізацію фізичних навантажень;
- впровадження вправ релаксаційного та антистресового характеру;
- формування мотивації до регулярної рухової активності;
- підтримку позитивної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Особливу ефективність демонструють рухові практики помірної інтенсивності, командні види діяльності, фітнес-програми, дихальні вправи та елементи рекреаційного туризму.

### **Висновки.**

Психолого-педагогічний супровід фізичної культури є важливим чинником підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах суспільної нестабільності. Систематична рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, формуванню емоційної стійкості, покращенню соціальної адаптації та якості життя молоді.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення інноваційних моделей психолого-педагогічного супроводу фізичного виховання з урахуванням умов воєнного стану та змішаного навчання.

### *Список використаних джерел*

1. Андреева, О. & Бишевец, Н. (2024). Інноваційні підходи до профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum*, 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-8>
2. Byshevets, N., Andriieva, O., Shynkaruk, O., Dutchak, M., Blagii, O., Zakharina, I., Khlus, N., & Golovanova, N. (2025). Modelling the Effectiveness of Recreational Physical Activities Focused on Improving Stress Tolerance in University Students During Wartime. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(2), 312–321. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.2.12>

3. Abrahamovych, K. Y., Bevz, O. V., Haiduk, A. B., Ivasivka, R. S., Novosad, A. B., & Bazylevych, A. Y. (2026). Physical activity, sleep quality, and mental health among university students during wartime: findings from a mediation study. *Zaporozhye Medical Journal*, 28(1), 58–64. <https://doi.org/10.14739/2310-1210.2026.1.338520>
4. Василенко, М., Горенко, З. & Петренко, С. (2024). Сучасні підходи до корекції стрес-асоційованих станів дітей засобами фізичної культури. Наукові праці МАУП. Педагогічні науки. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2024.1.1>
5. Галан, Я. & Зорій, Я. (2024). Стратегічні напрями зміцнення психофізичного стану школярів через підвищення рівня рухової активності в умовах соціальних змін та воєнного стану. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 241–246. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.37>
6. Rak, L.I., Kashina-Yarmak, V.L. & Eshenko, A.V. (2024). Physical activity of adolescents in wartime conditions, ways to optimize it. *Modern Pediatrics. Ukraine*. DOI: [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361)
7. Dehtiarova, I., Gasan, Y., & Alpatova, A. (2017). Fighting stress in physical education classes for students of special medical groups. *Health, Sport, Rehabilitation*, 3(3), 11–15. <https://doi.org/10.34142/HSR.2017.03.03.02>
8. Andres, A., Sorokolit, N., Mandiuk, A., Rymar, O., Khanikiants, O. (2024). The impact of sports activities on the psycho-emotional state of cadets in higher education institutions during wartime. *Environment. Technology. Resources. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, 4, 23-26. <https://doi.org/10.17770/etr2024vol4.8206>.

## **ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ**

**Владислав ШУТЬ<sup>1</sup>, Карина ШУТЬ<sup>2</sup>**

*Комунальний заклад «Харківський ліцей №14» Харківської міської ради, Україна  
Державний навчальний заклад «Харківський регіональний центр професійної освіти  
поліграфічних медіатехнологій та машинобудування», Україна*

**Актуальність теми.** Українська освіта зараз – це високий рівень інтеграційних та взаємозв'язаних процесів. Основним принципом сучасної освітньої реформи можна вважати принцип лідерства, самовдосконалення та впевненості у результатах. Задача вчителя в цей час стати наставником, який може не тільки надати знання здобувачу освіти, а й навчити використовувати ці знання у повсякденному житті. Тому, позиція щодо формування лідерських якостей наразі знаходиться в пріоритеті функції вчителя.

**Мета дослідження:** проаналізувати можливості формування лідерських якостей учнів.

**Методи дослідження:** узагальнення даних науково-методичної літератури, аналізування документальних матеріалів.

**Результати дослідження.** Важливість вивчення лідерських якостей в учнів є однією з провідних запитів сьогодення, оскільки, під час навчання у закладах освіти відбувається формування особистості. У шкільні роки здобувачі освіти

розвивають комунікативні навички шляхом спілкування з однолітками, друзями, вчителями, колективом та суспільством.

Лідер – це людина, яка береться за справу сама або розподіляє завдання між членами групи так, щоб кожен з них міг виявити ініціативу. Це людина, яка бачить конкретну мету та шляхи її досягнення, а також має досить сил і можливостей це зробити - так визначив поняття «лідер» провідний фахівець в галузі досліджень лідерства Р.М. Стогділл (Ralph Melvin Stogdill) ще 1948 році [4].

Дослідник А.В. Лотоненко вважає, що ефективність лідерства залежить від поєднання або взаємодії ситуаційних чинників і лінії поведінки. Якщо індивідуальні лідерські особливості цієї людини проявляються в спільній діяльності і спілкуванні з іншими членами групи та відповідають вимогам ситуації, що склалася, то в результаті вона стає лідером [1].

Виховання лідерських якостей особистості – це соціально та педагогічно організований процес цілеспрямованого систематичного формування характерних рис особистості, які забезпечують ефективність діяльності та допомагають їй займати позицію лідера в групі, бути прикладом для наслідування. Основними видами діяльності, які спрямовані на формування лідерських якостей учнівської молоді є:

- 1) навчальна діяльність (індивідуальна, групова, колективна);
- 2) виховна діяльність (участь у конференціях, програмах, проектах);
- 3) наукова діяльність (розроблення та захист індивідуальних і колективних проектів, творчих справ);
- 4) проектна діяльність (розроблення та захист індивідуальних та колективних проектів, творчих справ);
- 5) громадська діяльність (участь у роботі учнівського самоврядування та громадських молодіжних організацій, наукових товариствах, асоціаціях, учнівських творчих клубах);
- 6) представницька діяльність (уміння ефективно представляти себе, однолітків, молодіжну громадську організацію, освітній заклад) [2].

У Концепції Нової української школи та модернізації освіти саме на уроках фізичного виховання та військової підготовки наголошується, що молодь має взяти на себе відповідальність за сьогодення і майбутнє світу. В умовах військового часу ця позиція стає дуже важливою.

Для того, щоб у учнів розвивався лідерський потенціал потрібно створити умови, які потребують прояву активності у здобувачів освіти. Враховуючи те, що наразі в Україні є регіони, які працюють тільки в дистанційній формі навчання, робити акцент слід саме на групову роботу з учнями. Становлення дитини – лідера включає у себе: наділення роллю лідера; навчання моделюванню діяльності; втілення потенційних і актуальних задатків. Сучасні умови життя ставлять нові вимоги до якості освіти. Зокрема, орієнтир робиться на вихованні в учнів самодостатності, тобто особистості, яка здатна до прийняття самостійних рішень. Особлива увага в цьому завданні приділяється тому, щоб ця особистість не тільки навчилася приймати ці рішення, а й несла за них відповідальність[3].

Важливе значення в організації розвитку особистісних якостей та діяльності здобувачів освіти має компетентність і психологічна грамотність вчителя, психо-соціальний клімат колективу. Коли вчитель створює сприятливу атмосферу для вивчення нового матеріалу або закріпленню раніше отриманих знань, умінь та навичок. Педагог виконує мотиваційну функцію, привертаючи увагу здобувача освіти до теми з метою викликати інтерес. Ще під час планування уроку вчителю необхідно подумати над темою, яка буде актуальна і цікава.

Особливу роль відіграють лідерські якості вчителя, його лідерський потенціал, адже очікується, що педагог володіє не лише начальним предметом, який викладає, а й педагогічною психологією. Вчителі мають впливати на учнів власною особистістю та характером.

Сучасний здобувач освіти має володіти рисами лідера і розвивати їх потрібно починати з молодшого віку. Багато учнів мають прихований потенціал лідерства, проте вони не розкривають його з різних причин. Наслідком цього є зниження зацікавленості у спілкуванні, відсутність навичок взаємодії, співпраці й партнерства, мотивації. З цієї причини необхідно розробляти і впроваджувати систему навчання, яка готує лідерів.

### *Список використаних джерел*

---

1. Грибан, Г., Пронтенко, К., Лайчук, А., Гресь, М., Гошко, А., Скорий, О., & Пилипчук, П. (2025). Формування лідерських компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (9(196), 74-77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).14)
2. Сушик, Н. (2013). Теоретичні основи формування лідерських якостей учнівської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки*, 7, 110–114.
3. Литвинюк, Л. В. (наук. ред.) (2015). *Формування лідерської компетентності в школі пошук технологій*. Полтава: ПОІППО.
4. Janinks, D. (1995). *On Becoming a Leader*. Cambridge.

### **СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРИ В ШАХИ, НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

---

**Андрій ШАНКОВСЬКИЙ, Віра УЛІЗЬКО, Володимир КРИЖАНІВСЬКИЙ,  
Тетяна ЗАХАРКЕВИЧ, Гіві ДЖАПАРІДЗЕ**

*Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Україна*

**Актуальність теми.** На початку ХХІ століття шахи трансформувалися в унікальний симбіоз стародавньої традиції, високих технологій та дієвого освітнього інструменту. Завдяки своїй здатності розвивати критичне мислення, пам'ять та вміння приймати рішення в умовах дефіциту часу, шахи як частина програми фізичної культури вже введені в загальноосвітніх школах та закладах вищої освіти України та Європи [5].

Сучасна методика навчання передбачає не лише інтелектуальний розвиток, а й комплексну психофізичну підготовку учня. Впровадження шахів на уроках фізичної культури відповідає принципам сучасної української школи, де пріоритетом є розвиток особистості, здатної критично мислити, самостійно приймати рішення та творчо розв'язувати поставлені завдання [6].

**Мета дослідження** полягала у виявленні сучасних особливостей навчання гри в шахи, на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження.** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Навчання учнів відбувається за принципом «від простого до складного». Це означає, що на початкових етапах основний акцент ставиться на вивченні ендшпілю (закінчення партії), оскільки мала кількість фігур на дошці полегшує сприйняття матеріалу учнями.

Поступово складність завдань зростає, переходячи до вивчення дебютних принципів (боротьба за центр, розвиток фігур) та міттельшпілю (побудова плану гри, покращення фігур, маневри і т. п.).

Регулярні заняття шахами, на уроках фізичної культури повинні охоплювати три ключові напрямки:

Теоретичний: вивчення стратегії, тактики та типових ідей.

Практичний: тренувальні ігри, участь у змаганнях.

Фізичний: підтримка загального тону організму для забезпечення високої розумової працездатності [3].

Однією з найважливіших особливостей сучасного навчання є активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій. Сучасний шахіст – це дослідник, який використовує штучний інтелект та комп'ютерні рушії для аналізу позицій.

Використання спеціалізованих програм, таких як «Динозаври вчать шахів» або «Шахова школа для початківців», забезпечує високу наочність матеріалу та дозволяє дитині тренуватися з «персональним тренером» безпосередньо на комп'ютері.

Онлайн-платформи (Chess.com, Lichess.org) стали головними майданчиками для практики, де учні можуть знаходити суперників будь-якого рівня в режимі реального часу [2].

Проте важливо поєднувати гру на комп'ютері з використанням справжньої шахівниці, щоб учень не втрачав навички орієнтації в реальних умовах гри.

Хоча шахи здаються суто інтелектуальним заняттям, вони потребують значних фізичних зусиль. Експериментально доведено, що на фоні втоми кількість помилок під час гри різко збільшується, тому фізична підготовка є критично важливою для підтримки розумової працездатності.

Для шахістів рекомендуються:

Циклічні вправи: біг, плавання або ходьба, що покращують роботу серцево-судинної системи.

Вправи на гнучкість та поставу: йога або пілатес для зняття м'язової напруги після тривалого сидіння за дошкою.

Дихальна гімнастика: для зниження стресу та покращення концентрації уваги [1].

Сучасний підхід вимагає від вчителя використання комплексного тренування, яке передбачає поступову зміну видів діяльності учнів (не менше чотирьох за урок) та хвилиподібний розподіл навантаження. Це дозволяє уникати перевтоми та підтримувати інтерес дитини до навчання.

Шахи на уроках фізичної культури є дієвим засобом виховання вольових якостей, таких як цілеспрямованість, витримка, самоконтроль, наполегливість та рішучість. Процес навчання пов'язаний із подоланням зовнішніх і внутрішніх труднощів (лінь, втома, страх помилки), що формує сильний характер учня. Кожна партія стає іспитом, що вчить дитину спокійно приймати поразки, аналізувати власні помилки та діяти в умовах жорсткої конкуренції [4].

**Висновок.** Навчання учнів гри в шахи, на уроках фізичної культури, в сучасних умовах є багатограним процесом, що поєднує класичну теорію, інноваційні цифрові інструменти та цілеспрямоване фізичне загартування.

Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток дитини, готуючи її до викликів цифрової епохи, де вміння швидко аналізувати інформацію та зберігати концентрацію є ключовими навичками успіху.

### *Список використаних джерел*

1. Єршомін, І. (2020) *Особливості психофізичної підготовки шахістів-початківців*. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра. Маріуполь, 2020. 83 с.
2. Мозговий, І. (2020) *Методика навчання гри в шахи дітей 6-7 років із застосуванням комп'ютерних технологій*. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра. Запоріжжя, 52 с.
3. Семизорова, В., Духновська, О., Пащенко, Л., (2015) *Мудрі шахи. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шахи*. Тернопіль: мандрівець, 73 с.
4. Грибан, Г., Лайчук, А., Гарлінська, А., Жуковський, Є., Ткаченко, П., Цуд, І. (2025). Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до виховання вольових якостей в учнів нової української школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 12(199), 58–62.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).12)
5. Стадник, С. (2026). Ресурсне забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3(202), 133–138.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03\(202\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).27)
6. Шанковський, А., Улізько, В., Грабчук, А., (2026). Особливості у шаховому спорті на початку ХХІ століття. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(203), 337–341.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).78](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).78)

## **ЕЛЕМЕНТИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ ЯК ПРООБРАЗ СУЧАСНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

РОМАН ТЯГУР, Андрій СИНІЦЯ, Любомир МАЛАНЮК,  
Юлія ВОРОНИЧ, Віктор МАЙСТРУК

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах трансформації системи фізичного виховання особливої ваги набуває пошук ефективних, інтегрованих форм підготовки, що поєднують фізичний розвиток, психоемоційну стійкість і формування життєво необхідних компетентностей. Глобальні виклики (зростання гіподинамії, стресових навантажень, потреба у формуванні навичок самозахисту та виживання) зумовлюють необхідність звернення до історичного досвіду, який демонструє ефективні моделі фізичного виховання. У цьому контексті, на нашу думку, особливий науковий інтерес становить система військово-прикладної підготовки запорозьких козаків, яка формувалася в умовах постійної військової небезпеки та вимагала високого рівня фізичної і психологічної готовності. Вона поєднувала природні форми рухової активності, бойові практики, елементи самовиховання та колективної взаємодії. Фізична підготовка козаків не була стихійною, а мала ознаки цілісної педагогічної системи [1,2]. Актуальність теми, водночас, зумовлена потребою: інтеграції національно-історичного досвіду у сучасну систему фізичного виховання; розвитку військово-патріотичного виховання молоді; формування прикладних рухових умінь і навичок; посилення міждисциплінарних досліджень у галузі фізичної культури, історії та педагогіки. Таким чином, аналіз військово-прикладної підготовки козаків дозволяє не лише поглибити історико-педагогічні знання, а й окреслити перспективи модернізації сучасних форм фізичного виховання.

**Мета дослідження:** аналіз елементів військово-прикладної підготовки запорозьких козаків та обґрунтування їх значення як історичного підґрунтя сучасних форм фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення історико-педагогічної літератури;

історико-порівняльний метод; системний аналіз; метод інтерпретації літературних джерел.

**Результати дослідження:** Отримані результати дають підстави стверджувати, що військово-прикладна підготовка запорозьких козаків являла собою цілісну, багаторівневу систему, яка охоплювала фізичні, функціональні, психологічні та соціальні аспекти розвитку особистості. Основу фізичної підготовки становили природні рухові дії: тривалий біг, плавання на великі дистанції, веслування, їзда верхи, пересування пересіченою місцевістю. Вони забезпечували розвиток витривалості, сили, швидкості та координації. За своїм змістом ці вправи корелюють із сучасними засобами функціонального тренінгу [6].

Доведено, що козаки досконало володіли холодною зброєю (шабля, спис), навичками стрільби, рукопашного бою. Такі форми підготовки мають аналогії у сучасних єдиноборствах, військово-спортивних дисциплінах і системах самозахисту [5].

Встановлено, що підготовка здійснювалася через наступні організаційні форми: індивідуальні тренування (самовдосконалення); групові заняття (військові вправи, змагання); участь у походах як формі практичного навчання; випробування та ініціації як засоби контролю підготовленості [3]. Ці форми можна інтерпретувати як прообраз сучасних: тренувальних занять; навчально-тренувальних зборів; контрольних нормативів; командних видів діяльності [4].

Як показує аналіз, особлива увага приділялася розвитку витримки, самоконтролю, сміливості, здатності діяти в екстремальних умовах. У народній традиції це пов'язувалося з феноменом “характерників”, що в сучасній науковій інтерпретації може розглядатися як високий рівень психофізичної підготовленості [5].

Визначено, що підготовка здійснювалася в умовах колективу, що сприяло формуванню дисципліни, відповідальності, взаємодопомоги та лідерських якостей [2]. Узагальнення результатів дозволило встановити, що військово-прикладна підготовка козаків має структурно-функціональну подібність із сучасними формами фізичного виховання, орієнтованими на комплексний розвиток особистості.

**Висновок.** З огляду на наведене вище можна констатувати, що військово-прикладна підготовка запорозьких козаків являла собою історично сформовану, цілісну систему фізичного виховання, що поєднувала фізичні вправи, бойові практики та психофізичну підготовку.

Важливо наголосити, що основні форми організації підготовки (індивідуальні тренування, групові заняття, випробування, участь у походах) мали практико-орієнтований характер і забезпечували високий рівень функціональної готовності особистості. Показовим у цьому аспекті є суттєва відповідність між традиційними козацькими практиками та сучасними формами фізичного виховання, зокрема функціональним тренінгом, військово-патріотичним вихованням, прикладними видами спорту.

Феномен психофізичної підготовки козаків, відображений у народних уявленнях про “характерників”, може бути науково інтерпретований як розвиток психологічної стійкості, саморегуляції та адаптивності. Історичний досвід запорозького козацтва доцільно використовувати у сучасній системі фізичного виховання з метою підвищення її ефективності, національної спрямованості та практичної значущості.

### *Список використаних джерел*

1. Грушевський, М.С. (1991). *Історія України-Руси*. Київ: Наукова думка, 7.
2. Крип'якевич, І.П. (1992). *Історія українського війська (від княжих часів до 20-х років ХХ ст.)*. Львів: Світ.

3. Коннова, М. (2020). Фізичне виховання запорізьких козаків: історичний вимір. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вінниця, (сс.359–364).
4. Кузьменко, І. (2024). Традиції військово-фізичної підготовки козаків як фундамент національної системи фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, (сс.101–111).
5. Полонська-Василенко, Н.Д. (1992). *Історія України*: Т 1. Київ: Либідь.
6. Яворницький, Д.І. (1990). *Історія запорозьких козаків* :Т 2. Київ: Наукова думка.

## **ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ НА ПРИКАРПАТТІ**

Леся МАРІНА, Роман МОСКАЛИК, Петро ДАНИЛЮК,  
СВЯТОСЛАВ ДАНИЛИШИН

*ВСП "Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України"*

**Актуальність теми.** Рухова активність як захід збереження здоров'я. Регіональні аспекти, загальний гармонійний розвиток, моральне та фізичне здоров'я. Формування гарної особистості є основним завданням національних закладів освіти, визначених нижче. Відповідно до нормативних документів («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», ТО «Про освіту», «Про середню загальну освіту», «Про фізичне виховання і спорт» та ін.). Тому уроки в сучасних ліцеях є основним елементом навчально-виховного процесу, на якому на основі фізичних особливостей, адаптаційних можливостей і психофізичних показників будується особиста історія здоров'я учня. Діяльність сучасних закладів освіти спрямована на формування компетентностей, необхідних випускникам для успішної самореалізації у дорослому житті. Навчальний процес перенасичений інформацією, що вимагає частотої зміни видів діяльності та використання похвилинної інтенсивності на заняттях. Стреси та ситуації перевтоми є факторами, що погіршують здоров'я дітей. Проблему організації здоров'язберігаючого освітнього середовища досліджували Н. А. Бондарчук (2009), Н. Ф. Денисенко, Л.В. Лиходід, А.Ф. Михайличенко (2010), Л.В. Коваль (2011), Н.Д. Карапузова, Е.А. Починок, А.Н. Поліщук (2013), С.Г. Дудко (2015) та ін. Науковці наголошують на підвищенні персональної відповідальності вчителів за здоров'я та безпеку дітей та негайному реагуванні на перші ознаки втоми дитини.

**Мета дослідження** – вивчення та аналіз інклюзивного навчання дітей з особливими потребами в контексті сучасної освіти.

**Методи дослідження:** загальнотеоретичні методи дослідження, вивчення наукових джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; методи математично-статистичної обробки даних.

**Результати дослідження.** Після комплексного аналізу доступної спеціалізованої літератури та вивчення інформації, розповсюдженої через мережу Інтернет, стало очевидним, що основними формами фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти та вдома є фізкультхвилинка, фізкультпауза, прогулянки на свіжому повітрі, уроки фізичної культури, рухливі ігри, ранкова зарядка, пальчикова зарядка, спеціальні вправи на початку занять тощо. Прикарпаття – багатонаціональний регіон на заході України з яскравою історією, самобутньою культурою та традиціями. З моменту прийняття ряду нормативних документів («Концепція розвитку інклюзивної освіти», «Концепція нової української школи», Закон України «Про освіту» та ін.) встановлено що школи брали участь у всеукраїнському русі за розвиток інклюзивної освіти. За офіційною інформацією Управління освіти Івано-Франківської міської ради у Івано-Франківську та області інклюзивне навчання почали впроваджувати з 2012 року. На той час цей процес відбувався за відсутності повноцінної законодавчої бази – заклади освіти самостійно опановували нову форму навчання, а кількість учнів на інклюзії в усьому регіоні становила лише 7 осіб, а вже в 2020р. інклюзивні класи вже діяли у 32 школах Івано-Франківської ОТГ, охоплюючи понад 130 дітей.

За словами Н.В. Скрипник професорки, доктора медичних наук, завідувачки кафедри ендокринології Івано-Франківського Національного медичного університету кількість закладів загальної середньої освіти, де зараз навчаються учні з вадами психофізичного розвитку, зростає до 19 закладів (у тому числі 79 «особливих»). Багато шкіл міста вже мають досвід створення інклюзивних класів та забезпечують роботу асистентів вчителів.

Серед закладів, які офіційно заявляють про інклюзивні та індивідуальні програми є:

Ліцей №16 (надає послуги інклюзивної та індивідуальної освіти);

Ліцей №3 (реалізує проєкт «Рівний доступ до навчання» та створює інклюзивне середовище);

Ліцей №18 (навчання дітей з порушеннями зору в молодших класах);

Івано-Франківська спеціальна школа ІФОР (спеціалізована освіта для дітей, які потребують специфічного супроводу при тяжких порушеннях мовлення).

Вправи, які використовуються в ліцеях (чергування рухів у формі музики та віршів, у формі гри), у поєднанні з доброзичливою атмосферою та позитивним емоційним фоном, сприяють формуванню у дитини почуття безпеки та допомагають дитині. Різновиди гімнастики з інклюзивною формою навчання, є музична гімнастика, яка рекомендована вчителям у рамках реалізації концепції «Нова українська школа». Вчителі можуть використовувати вправи та ігрові рухи з використанням віршів. [2] У процесі дослідження та аналізу професійного досвіду вчителів початкових та молодших закладів освіти Івано-Франківської області було опитано 689 вчителів, з них 357 вчителів 5–8 класів.

Були отримані такі результати. 97% респондентів підходять з методичними знаннями про роль і місце рухливих хвилин, вправ тощо на навчальних заняттях, а 3% не відповіли; 45% сказали, що їхні знання та навички з організації рухових моментів добре сформовані і вони вибирають саме ті моменти, які їм потрібні, орієнтуючись на значну кількість учнів, які виявляють втому; 17% – визнали, що хоча в класі є активні за темпераментом діти, потрібно враховувати стан дітей з порушеннями психофізичного розвитку; 79% опитаних вчителів підтримують впровадження інновацій, які запроваджуються через реалізацію концепції «Нова українська школа», оскільки школа також сприяє цьому, проте 21% не готові до інновацій, оскільки сформований стиль викладання є дуже задовільним (гарантує учням якісні знання); 10% – не вважають, що потрібно щось змінювати в роботі.

Фізична активність знижується в середній школі порівняно з початковою: 1 клас (100% опитаних), 2 клас (100%), 3 клас (79%), 4 клас (54%), 5 клас (44%), 6 клас (18%), 7 клас (7%), 8 клас (2%), 9 клас (0%), 10 клас (0%), 11 клас (0%).

**Висновок:** Таким чином вищевикладене свідчить про актуальність нашого дослідження, спрямованого на вивчення інклюзивного навчання, як системи що забезпечує рівний доступ до освіти для дітей з особливими потребами в загальноосвітніх закладах, створюючи сприятливі умови, адаптуючи програми та середовище. Це не лише віра в дитину та її успіх, а й ефективний інструмент соціалізації, який виховує прийняття та толерантність у суспільстві. Інклюзивне навчання не стосується лише дітей з інвалідністю, воно охоплює всіх, хто може потребувати додаткової уваги. Кожна школа за своєю філософією повинна бути інклюзивною це означає готовність у будь-який час прийняти кожну дитину, прагнучи створити максимально сприятливе середовище для розвитку її потенціалу. Це і підвищення компетентності педагогічних працівників та руйнування суспільних стереотипів щодо освіти таких дітей.

### *Список використаних джерел*

7. Алєєва, Н.М. (Гол.ред.) (2016). *Діти з порушенням зору в умовах інклюзивної освіти*: навч.-метод. посіб. Київ: Кафедра.
8. Вержиковська, О.М. (Гол.ред.) (2017). *Спеціальна методика виховання дітей з тяжкими порушеннями мовлення*: навч.-метод. посіб. 2-ге вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.
9. Андрєєва, В. (Гол.ред.) (2018). *Дитина з особливими потребами: Інклюзивна освіта*. Дефектологія. Корекційна педагогіка: журнал.
10. Мартиненко, І.В. (2016). *Особливості комунікативної діяльності дітей старшого дошкільного віку з системними порушеннями мовлення*: монографія, Київ: ДІА.
11. Бібік, Н.М. (Гол.ред.) (2018). *Нова українська школа: poradnik для вчителя*. Київ: Літера ЛТД.
12. Засенко, В.В. (Гол.ред.) (2014). *Особлива дитина: навчання і виховання*: науковий, навчальний, інформаційний журнал, 4 (72), 111 с.

13. Синиця, Т.О (2018). Фізичне виховання для різних груп населення. (сс. 227–233)
14. Круцевич, Т.Ю. (Гол.ред.) (2008). Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посібн.: у 2 томах. Київ: Олімпійська література.

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

Галина П'ЯТНИЧУК, Дмитро П'ЯТНИЧУК, Ірина ЦАП

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність дослідження.** Підготовка легкоатлетів є складним педагогічним процесом, спрямованим на вдосконалення та оптимізацію рухових навичок і фізичних якостей спортсменів. У легкій атлетиці швидкість виступає одним із провідних чинників спортивної результативності, адже без належного рівня її розвитку досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції є неможливим [1].

Підготовчий період спрямований на формування спортивної форми спортсмена, що передбачає створення міцної основи загальної та спеціальної підготовки до змагальної діяльності, а також удосконалення різних складових фізичної підготовленості. Для цього етапу характерний значний обсяг тренувальних навантажень. Практичний досвід у спорті свідчить, що використання обмеженого комплексу спеціальних швидкісних вправ спочатку забезпечує стрімке зростання спортивних результатів, однак згодом може спричинити до стабілізації рівня швидкісних можливостей спортсмена [2–4].

З метою вдосконалення фізичної та технічної підготовленості спринтерів необхідно урізноманітнювати методику тренувань, змінювати умови виконання вправ і місця проведення занять. На сьогодні існує значна кількість методик підготовки легкоатлетів, проте лише незначна частина тренерів використовує сучасні методики для підвищення ефективності тренувального процесу.

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні та оптимізації швидкісно-силових тренувальних навантажень у підготовчому періоді підготовки легкоатлетів-спринтерів.

**Матеріали та методи:** опрацювання та аналіз науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, контрольні тести, а також методи математико-статистичної обробки результатів.

**Результати дослідження.** Розвиток швидкісно-силових якостей посідає важливе місце у системі фізичної підготовки легкоатлетів. У процесі швидкісно-силової підготовки спринтерів застосовується широкий спектр спеціалізованих вправ, зокрема вправи з обтяженнями різної величини. Важливою вимогою до таких вправ є їх відповідність характеру нервово-м'язових зусиль та структурі рухових дій, що максимально наближені до рухів спортсмена під час виконання старту.

На основі аналізу та визначення вправ, спрямованих на залучення м'язових груп, що беруть безпосередню участь у змагальній діяльності, було розроблено спеціальний комплекс вправ. Зміст тренувальних занять експериментальної групи передбачав виконання вправ у пліометричному режимі роботи м'язів. У межах дослідження було сформовано п'ять блоків спеціалізованих вправ (табл. 1).

Таблиця 1

**Блоки спеціалізованих вправ**

Блок спеціалізованих вправ	Спрямованість вправ	Засоби	Очікуваний результат
Блок 1	Розвиток вибухової сили нижніх кінцівок	Стрибки вгору, вистрибування з напівприсіду	Підвищення потужності відштовхування
Блок 2	Удосконалення стартового прискорення	Вибігання зі стартових колодок, прискорення на 10–30 м	Покращення стартової швидкості
Блок 3	Розвиток швидкісно-силової витривалості	Серійні стрибкові вправи, біг з обтяженням	Підвищення стійкості до втоми
Блок 4	Удосконалення координації рухів	Багатоскоки, вправи на координаційній драбині	Покращення техніки рухів
Блок 5	Розвиток реактивної здатності м'язів	Пліометричні вправи, стрибки з глибини	Підвищення швидкості м'язового скорочення

Ефективність розробленої методики була підтверджена позитивною динамікою результатів контрольного тестування спортсменів експериментальної групи.

Отримані дані експерименту засвідчили виражені позитивні зміни у представників експериментальної групи. Найбільш суттєве покращення зафіксовано у показниках потрійного стрибка з місця (з 9,53 м до 10,05 м) та стрибка у довжину з місця (з 314,1 см до 329,0 см), що свідчить про зростання рівня вибухової сили та швидкісно-силових якостей спортсменів.

Також відзначено покращення результатів у бігу на короткі дистанції: середній показник у тесті біг 20 м з ходу зменшився з 2,06 с до 1,95 с; у бігу 30 м з низького старту – з 3,40 с до 3,30 с; у бігу на 100 м – з 10,60 с до 10,37 с, що характеризує підвищення швидкісних можливостей (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів  
експериментальної груп**

Тест / показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст / покращення
Потрійний стрибок з місця, м	9,53	10,05	+0,52 м
Стрибок у довжину з місця, см	314,1	329,0	+14,9 см
Біг 20 м з ходу, с	2,06	1,95	-0,11 с
Біг 100 м, с	10,60	10,37	-0,23 с
Приріст результату у бігу на 100 м (контрольна група), %	-	-	1,03 %
Приріст результату у бігу на 100 м (експериментальна група), %	-	-	1,73 %

Інтегральним показником ефективності методики став приріст результатів у змагальній вправі біг на 100 м, який становив 1,73% в експериментальній групі порівняно з 1,03% у контрольній групі, що додатково підтверджує доцільність та результативність запропонованої методики.

**Висновок.** Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої методики, спрямованої на розвиток швидко-силових якостей спортсменів. У спортсменів експериментальної групи виявлено позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками фізичної підготовленості.

Інтегральним показником ефективності запропонованої методики став приріст результатів у змагальній вправі – бігу на 100 м, який в експериментальній групі був вищим порівняно з контрольною групою. Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання розробленої методики є доцільним та ефективним для вдосконалення швидко-силових якостей спортсменів.

**Список використаних джерел**

1. Платонова, В.М. (Гол.ред.) (2020). *Теорія і методика спортивної підготовки*. Київ: Олімпійська література.
2. Волков, Л. (2016). *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту*. Київ: Освіта України.
3. Шинкарук, О.М. (Укл.) (2019). *Спортивне тренування: навчальний посібник*. Київ: НУФВСУ.
4. Базилевич, Н., Закопайло, С. & Поліщук, В. (2024). Вплив засобів легкої атлетики на розвиток швидкісних здібностей молодших підлітків. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, ЗК (176), 66–70.*

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ТАБАТА»**

**ДЕНИС АЛДАЄВ**

*КЗСОП "Сумський центр професійно-технічної освіти", Суми, Україна*

**Актуальність теми.** Одним із перспективних напрямів підвищення рівня фізичного розвитку учнів є застосування інтервальних тренувань високої інтенсивності, зокрема за методикою «Табата». Даний підхід ґрунтується на чергуванні коротких періодів інтенсивного фізичного навантаження з інтервалами відпочинку, що сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості та покращенню функціональних можливостей організму за відносно короткий проміжок часу.

Методика «Табата» вирізняється своєю доступністю, варіативністю та можливістю адаптації до різного рівня фізичної підготовленості учнів, що робить її доцільною для використання у процесі фізичного виховання. Водночас її впровадження потребує наукового обґрунтування, визначення ефективності та розроблення відповідних методичних рекомендацій.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання інтервального тренування за методикою «Табата» з метою підвищення рівня фізичного розвитку учнів.

**Методи дослідження:** є аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання учнів і застосування інтервальних тренувань за методикою «Табата» та педагогічне спостереження за процесом фізичного виховання учнів з метою перевірки ефективності впровадження інтервального тренування «Табата».

Важливу роль у вдосконаленні та підтриманні фізичного розвитку здобувачів освіти має зацікавлення за допомогою використання найбільш сучасних методів, які, з одного боку мають високу ефективність, а з іншого – не вимагають значних витрат коштів та часу. Серед таких методів провідне місце належить оздоровчому фітнесу, що є модним та прийнятним у сучасному суспільстві. Одним із різновидів фітнес-тренування є виконання вправ за протоколом Табата.

Розробка та практичне впровадження інтервального тренування високої інтенсивності, відомого як метод «Табата», пов'язані з діяльністю японського науковця і тренера з ковзанярського спорту Ізумі Табата. У результаті проведених ним досліджень було доведено, що короткотривалі інтервальні навантаження з високою інтенсивністю сприяють суттєвому підвищенню як аеробних, так і анаеробних можливостей організму, що має важливе значення для оптимізації фізичної підготовки [6].

На уроках фізичної культури методика «Табата» найчастіше використовується у підготовчій та основній частинах заняття. У підготовчій частині уроку вправи системи «Табата» застосовують для активізації роботи організму, підвищення функціональної готовності учнів до фізичних навантажень, розігріву м'язів та покращення роботи серцево-судинної й дихальної систем. Такі вправи допомагають підготувати організм до подальшої рухової діяльності та підвищують загальну працездатність учнів.

В основній частині уроку методика «Табата» використовується для розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, координації рухів та спритності. Високоінтенсивні інтервальні вправи сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, активізують обмін речовин та допомагають ефективно зміцнювати м'язову систему. Завдяки чергуванню коротких періодів інтенсивної роботи та відпочинку учні можуть виконувати значний обсяг фізичного навантаження за відносно короткий проміжок часу.

Крім того, використання системи «Табата» на уроках фізичної культури підвищує зацікавленість учнів до занять, робить уроки більш динамічними та сучасними, а також сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя та регулярної фізичної активності.

Для початківців тренування за методикою «Табата» зазвичай включає 3-4 раунди тривалістю по 4 хвилини. Уже після кількох тижнів систематичних занять спостерігається зменшення жирового прошарку та зміцнення м'язової системи. Однією з переваг цієї методики є те, що для занять не потрібне спеціальне обладнання – достатньо мати місце для тренування та рушник через інтенсивне потовиділення. Тренування можна проводити самостійно, без допомоги тренера.

На думку науковців Гуцул Н., Лешик В. та Рихаль В, під час виконання вправ за системою «Табата» організм потребує активного надходження кисню, тому людина починає дихати частіше. Це сприяє активізації процесів окиснення жирових клітин, у результаті чого виділяється енергія, необхідна для роботи м'язів в інтенсивному режимі. Часте дихання також позитивно впливає на обмін речовин, прискорюючи метаболізм. Важливо, що навіть після завершення тренування організм ще тривалий час продовжує активно витрачати енергію та спалювати підшкірний жир [5].

**Результати дослідження.** Впровадження інтервального тренування за методикою «Табата» у процес фізичного виховання учнів позитивно впливає на рівень їх фізичного розвитку. Після завершення формувального етапу дослідження в учнів експериментальної групи спостерігалось статистично значуще покращення показників витривалості, сили, швидкості та загальної фізичної працездатності порівняно з контрольною групою, яка навчалася за традиційною програмою.

Зокрема, результати тестування засвідчили підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що проявлялося у

покращенні показників аеробної витривалості. Водночас відзначено зростання анаеробної продуктивності, що підтверджується кращими результатами у швидкісно-силових вправах. Важливим є й те, що використання методики «Табата» сприяло підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою, урізноманітненню навчального процесу та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

**Висновок.** У ході дослідження встановлено, що сучасні умови навчання та зниження рухової активності школярів зумовлюють необхідність впровадження інноваційних форм і методів фізичного виховання, які забезпечують високу результативність за обмежений час. Методика «Табата» відповідає цим вимогам, оскільки базується на коротких інтервалах інтенсивного навантаження та відпочинку, що сприяє комплексному розвитку фізичних якостей. Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку показників фізичного розвитку учнів, зокрема підвищення рівня витривалості, сили, швидкісних якостей та загальної фізичної працездатності. Також відзначено покращення функціонального стану організму та зростання мотивації до занять фізичною культурою.

### Список використаних джерел

---

1. Кокарева, С.М. & Кокарев, Б.В. (2016). Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць, 2, 69–73.
2. Кокарева, С.М. (2017). Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3, 314–319.
3. Халайджі, С.В. & Павлова Н.В. (2019). Заохочення учнів до занять фізичною культурою шляхом використання в освітньому процесі системи Табата. Зб. тез доп. 79-ї наук. конф. викл. акад. (м. Одеса, 16-19 квіт. 2019); Одес. нац. акад. харч. технологій (сс. 427–429).
4. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 K (142)*. 2021. №124. С. 12.
5. Гуцул, Н.З., Лешик, В.В., Рихаль, В.І. & Гук, Г.І. (2022). Підвищення рівня фізичної підготовленості за методикою «Табата» для майбутніх фахівців дизайнерів, *Rehabilitation & Recreation*, 10, 95–100.
6. Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M. & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and  $VO_{2max}$ , *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1327–1330.
7. Швець, О. (2021). Застосування тренувального методу Tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «Силові та кардіотренування». *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: мат-али круглого столу*. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, 21 січня 2021), 3, 34.

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ БОЙОВИХ ВИКЛИКІВ**

**ОЛЕКСАНДР ПЕТРАЧКОВ**

*Національний університет оборони України, Київ, Україна*

**Актуальність теми.** Аналіз наукових джерел і нормативно-правових підходів до системи фізичної підготовки (далі – ФП) військовослужбовців дозволяє розглядати її як складну, багаторівневу та динамічну систему, що є невід’ємною складовою бойової підготовки та військової освіти і безпосередньо впливає на рівень оперативної готовності особового складу [4, 11]. На особливу увагу в науково-практичному аспекті заслуговує система ФП Збройних сил (далі – ЗС) Великої Британії, які, за оцінкою Global Firepower, входять до числа провідних армій світу за рівнем бойового потенціалу. За даними цього рейтингу, у 2026 році ЗС Великої Британії посідають восьму позицію у світі за показником військової могутності (індекс 0,1881), що відображає їхню високу загальну боєздатність. Такий результат забезпечується не лише сучасним технічним оснащенням і розвитком військових технологій, але й системною, науково обґрунтованою підготовкою особового складу, ключовим елементом якої виступає фізична готовність військовослужбовців як інтегральний показник їхньої професійної спроможності [1, 12].

У науковому контексті доцільно розглянути ключові характеристики сучасної системи ФП, яка у ЗС Великої Британії характеризується як безперервна, системно організована, професійно орієнтована та чітко прикладна діяльність, спрямована на формування готовності військовослужбовців до дій в умовах інтенсивних психофізичних навантажень, високої невизначеності та ризику. Формування та еволюція системи зумовлені трансформацією характеру сучасних збройних конфліктів, накопиченим бойовим досвідом, а також необхідністю адаптації до актуальних стандартів підготовки в межах міжнародного військового співробітництва, зокрема у форматі НАТО, що визначає відповідність цієї системи сучасним вимогам оперативної сумісності та багатонаціональних операцій [3, 5].

**Мета дослідження** – аналіз системи ФП військовослужбовців ЗС Великої Британії та перспективи її удосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури, які регламентують систему ФП в британській армії.

**Результати дослідження.** Проведений аналіз системи ФП ЗС Великої Британії засвідчив її складну багаторівневу структуру, що функціонує як нормативно регламентована та стратегічно орієнтована модель забезпечення постійної бойової готовності військовослужбовців [9]. Ключовим призначенням системи є формування універсальної фізичної спроможності особового складу до виконання широкого спектра службово-бойових завдань, підвищенні ефективності професійної діяльності, скороченні часу приведення військ у стан повної бойової готовності, покращенні фізичного розвитку та

стану здоров'я, а також оптимізації процесів відновлення після інтенсивних навантажень. Система контролю ФП структурно охоплює три основні блоки – загальну, військово-прикладну та спеціальну ФП, доповнені обов'язковою оцінкою зросто-вагових показників, що забезпечує комплексний підхід до оцінювання фізичного стану військовослужбовців.

Оцінювання фізичної підготовленості здійснюється за уніфікованою бальною системою (від 1 до 15 балів за кожну вправу) з формуванням інтегрального результату та трирівневою шкалою інтерпретації (зелений, жовтий, червоний рівні), що забезпечує чітку градацію фізичної готовності та дозволяє оперативно визначати рівень відповідності військовослужбовців встановленим вимогам. Періодичність тестування становить до двох разів на рік для основного складу та один раз для резервного компоненту, що забезпечує системний моніторинг динаміки фізичного стану особового складу.

Після 2019 року система зазнала суттєвих трансформацій, які були спрямовані на її адаптацію до реальних умов сучасних збройних конфліктів. Відбулося посилення вимог до розвитку силової та вибухової витривалості, оптимізація обсягів аеробних навантажень, а також перехід від формального виконання нормативів до оцінювання реальної бойової фізичної готовності. Додатково система інтегрує рекомендації НАТО та враховує зміни у структурі особового складу, що підвищує її відповідність сучасним стандартам багатонаціональних операцій [6, 7, 8].

Організаційно встановлено централізований характер управління системою ФП, де ключову роль відіграє інспекційний рівень та корпус ФП, який здійснює методичне забезпечення, контроль та консультування, не входячи до штатної структури військових частин. Практична реалізація підготовки покладається на командирів підрозділів, тоді як безпосереднє проведення занять здійснюється інструкторським складом, що забезпечує функціональний розподіл управлінських і педагогічних функцій.

Регламентация фізичних навантажень має чітко диференційований характер залежно від вікових та службових категорій: військовослужбовці до 40 років виконують тренування тривалістю 45–60 хвилин до трьох разів на тиждень, старші категорії – близько 30 хвилин, а для осіб бойового чергування передбачені щоденні короткі комплекси вправ. Такий підхід підтверджує високий рівень адаптивності системи до фізіологічних можливостей та умов служби.

Змістове наповнення ФП має комплексний характер і включає гімнастику, легку атлетику, плавання, спортивні ігри та єдиноборства, тоді як для бойових підрозділів додатково застосовуються військово-прикладні вправи, що забезпечують інтеграцію фізичної та тактичної підготовки. Важливими чинниками реформування системи стали результати наукових досліджень, у тому числі в межах програм НАТО, зміни соціально-демографічної структури армії, зниження рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, а також посилення вимог до гендерної рівності та контролю антропометричних показників [2, 10].

**Висновки.** Система ФП ЗС Великої Британії є комплексною, адаптивною та науково обґрунтованою моделлю, яка забезпечує високий рівень бойової готовності особового складу шляхом поєднання нормативного контролю, практичної спрямованості та постійного вдосконалення змісту підготовки. Її ключовими характеристиками є багаторівнева структура, централізоване управління, циклічність контролю, диференціація навантажень та інтеграція сучасних підходів оцінювання фізичної готовності. Перехід до поетапної системи оцінювання, посилення військово-прикладної складової та орієнтація на реальні умови бойової діяльності після 2019 року значно підвищили ефективність системи як інструменту формування бойової спроможності військ. У цьому контексті британська модель ФП може розглядатися як один із найбільш ефективних зразків інтегрованих систем підготовки військовослужбовців, орієнтованих на вимоги сучасного багатокомпонентного бойового середовища та стандартів НАТО.

### Список використаних джерел

1. Барков, В. І., Глазунов, С. І. & Жембровський, С. М.; Перачков, О. В. (Гол. ред.) (2017). *Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації* : посібник. Київ: НУОУ.
2. Вербин, Н. Б., Височіна, Н. Л., Костів, С. Ф. (Уклад.) (2023). *Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку*: навчально-методичний посібник. Київ: НУОУ.
3. Вербин, Н. Б., Жембровський, С. М., Свистун, В. І. (Уклад.). (2023). *Витримка та виживання на полі бою* : підручник. Київ: НУОУ.
4. Жембровський, С. М., Петрачков, О. В., Погребняк, Д. В. (Уклад.). (2024). *Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України*: навчальний посібник. Київ: НУОУ.
5. Корнієнко, О. Д., Вербин, Н. Б., Жембровський, С. М. (Уклад.). (2025). *Теорія та організація фізичної підготовки військ*: навчальний посібник. Київ: НУОУ.
6. Петрачков, О. В. (2013). Особливості системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців провідних країн світу. *Збірник наукових праць «Педагогічна освіта: теорія і практика» КПНУ імені І. Огієнка*, 15, 82–89.
7. Петрачков, О. В. & Беліков, І. О. (2024). Концептуальні підходи до організації фізичної підготовки офіцерів Федеральних сил оборони Німеччини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2 (174), 133–139. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).30).
8. Петрачков, О. В., Беліков, І. О., Вербин, Н. Б. & Фіногенов, Ю. С. (2024). Система фізичної підготовки збройних сил Французької Республіки: особливості, зміст та структура підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 7 (180), 124–129. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25).
9. Петрачков, О. В. & Жембровський, С. М. (2023). Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки збройних сил Великої Британії. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 6 (166), 126–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27)

10. Петрачков, О. В. & Ярмак, О. М. (2023). Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 49–55. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.49–55>
11. Фіногенов, Ю. С. (Уклад.). (2014). *Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт*: підручник. Київ: НУОУ.
12. Barkov, V., Verbin, N., Zhembrovsky, S. (Ed.) (2016). *Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual*. Kiev: NUOU.

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ЛІКУВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ**

**НАТАЛІЯ ГУБА, СЕРГІЙ ОСИПЕНКО**

*Комунальний заклад «Миколаївський ліцей» Зачепилівської селищної ради Берестинського району  
Харківської області, Україна*

**Актуальність теми.** Сьогодні інклюзивна освіта стає стандартом. Однак інтеграція дитини в колектив часто ускладнюється через порушення координації, швидку втомлюваність або гіперактивність. Правильно побудована траєкторія психологічного супроводу дітей під час занять лікувальною фізкультурою допомагає дитині краще опанувати власне тіло, що підвищує її впевненість, полегшує соціальну взаємодію з однолітками і формує розуміння необхідності піклуватися про свій фізичний та психологічний стан.

**Мета дослідження** – визначити роль і значення психологічної підтримки під час занять лікувальною фізичною культурою дітей з ООП, правильну структуру та особливості проведення занять для досягнення результатів у розвитку учнів.

**Методи дослідження.** Для дослідження були використані аналіз наукових публікацій і досліджень; описовий метод.

**Результати дослідження.** Кожен учасник освітнього процесу повинен отримувати психологічну підтримку тоді, коли він цього потребує. Особливо, під час війни з її жорстокою реальністю. Одним з важливих етапів розвитку дітей цієї категорії є своєчасно розпочата реабілітація, яка коригує та компенсує наявні порушення, що значно знижує рівень соціальної ізольованості та формує можливий для кожної дитини рівень психофізичного розвитку.

Лікувальна фізична культура призначена для реалізації найважливіших корекційно-розвивальних занять для певної групи учнів. Її завдання визначаються потребами та станом фізичного і психічного здоров'я дітей з ООП: для різних учнів будуть неоднакові домінуючі корекційно-розвивальні завдання в один і той самий період навчання. Тому важливе значення має не лише вибір та реалізація напрямів, підбір засобів та методів лікувальної фізкультури, а й емоційний стан дитини, її готовність до взаємодії з учителем.

З метою забезпечення відповідними умовами проведення занять з лікувальної фізичної культури необхідно звертати увагу також і на зовнішні чинники: температура повітря, провітрювання приміщення, рівень освітлення, комфортність умов, наявність зайвих предметів. Адже ці фактори можуть впливати на погіршення психоемоційного стану учнів, їх самопочуття та працездатність. Під час проведення корекційних занять з лікувальної фізкультури застосовуються тренажери та пристрої, які підходять саме цій дитині з особливими освітніми потребами за рекомендацією/висновком ІРЦ.

Щоб підвищити ефективність корекційних занять можна проводити коригуючі і розвивальні рухливі ігри, які сприяють зменшенню навантаження та стомлюваності учнів, допомагають їм почуватися добре.

Важливо звертати увагу на готовність учня до заняття, проводити з ним бесіду, яка налаштує на співпрацю з учителем, зніме зайву напругу, зацікавить у подальшій діяльності. Для корекції психоемоційного стану дітей можна також застосовувати дихальну та пальчикову гімнастику, вправи на заземлення, тактильні ігри, елементи масажу з урахуванням психофізичних і вікових особливостей учня(якщо дитина не проти).

Корекційними завданнями лікувальної фізкультури є розвиток та корекція координації рухів, вироблення правильної постави, профілактика плоскостопості, корекція дрібної моторики, розвиток моторних функцій та дихання. А ще дуже важливо виховати у дітей розуміння того, що потрібно постійно піклуватися про свій фізичний та емоційний стан, формувати рухові уміння та навички, просторові уявлення, розвивати вміння сприймати образи і вчитися розуміти свої тіло і думки.

Також корекційні заняття вчать дітей з особливими освітніми потребами дотримуватись правил у виконанні ігор та вправ, розуміти вказівки дорослих, розвивають особистісні якості, наполегливість у подоланні перешкод, створюють ситуацію успіху, щоб дитина вірила у свої сили.

Заняття з лікувальної фізичної культури впливають не лише на розвиток рухів, а й на особистість учнів. Вони сприяють розвитку уваги, умінню керувати своїми рухами, орієнтуватися у різних ситуаціях, виховують розуміння приналежності до колективу та уміння узгоджувати свої дії з ним, уміння контролювати свою поведінку, виявляти емоції та відреагувати їх. Корекційні заняття з лікувальної фізичної культури не лише розвивають фізичний стан дитини, а й покращують увагу, пам'ять, мислення, мовлення.

Для отримання результатів потрібно поступово підвищувати навантаження від початку заняття до його другої частини і плавний спад до кінця уроку.

На заняттях учитель спочатку ознайомлює учнів з окремими елементами вправи, діти опановують невелику кількість рухів, а потім поєднують їх у повне виконання вправи. Звертаємо особливу увагу на активність уваги, координації рухів, відчуття ритму кожної дитини та даємо їй лише посильні завдання. Вчитель повинен брати до уваги висновки лікарських оглядів дітей і проводити корекційну роботу, враховуючи стан здоров'я кожного учня. Обов'язково треба враховувати особливості рухового розвитку, нозологію та психофізичні можливості дітей з ООП.

Особливе місце серед завдань лікувальної фізичної культури належить вихованню в учнів розуміння необхідності турбуватися про власне життя і здоров'я, важливості дотримання правил з безпеки та життєдіяльності на заняттях, ознайомлення з позитивним впливом фізичного навантаження на організм людини, вироблення звички систематично займатися спортом.

Важливо педагогу приділяти час в кінці заняття на рефлексію. Поговорити з дітьми про їхній настрій, стан, емоції, які виникли під час уроку, а головне – будувати з дітьми довірливі стосунки.

**Висновок.** Під час занять з лікувальної фізичної культури важливо враховувати емоційний стан і психологічну готовність дітей з особливими освітніми потребами, використовуючи вправи та методики для зниження тривожності й розвитку рухових та інтелектуальних навичок. Такий підхід сприяє соціалізації, підвищенню самооцінки, адаптації дітей та їхній успішній самореалізації у суспільстві.

### *Список використаних джерел*

1. Качан, О. (2025). Психолого-педагогічні особливості розвитку та діагностика ступеня соціалізації учнів закладів загальної середньої освіти в контексті формування фізичної культури особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», 7.* <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-1.12>
2. Чеботарьова, О.В., Блеч, Г.О. (Авт.) (2018). *Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з інтелектуальними порушеннями: навчально-методичний посібник*. К., ІСПП імені Миколи Ярмченка НАПН України.
3. Сутула, В.О., Власов, Г.В. & Булгаков, О.І. (2013). *Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навчальний посібник*. Харків.
4. Харченко, С.М., Самохвалова, І.Ю. & Коломієць, А.Я. (2022). Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення. *Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Суми: Сумський національний аграрний університет (сс. 1–10).
5. Чередник, Н. Рекомендації "ЛФК Лікувальна фізична культура для дітей з особливими потребами". <https://vseosvita.ua/library/rekomendatsii-lfk-likovalna-fizychna-kultura-dlia-ditei-z-osoblyvyvmy-potrebamy-780034.html>

### **ОЗДОРОВЧЕ ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ**

**РОМАН ДМИТРИВ<sup>1</sup>, ТАРАС БОЙКІВ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»  
<sup>2</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Актуальність теми.** Футбол – наймасовіший і найпопулярніший вид спорту, яким захоплюються як хлопці, так і дівчата. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій у процесі занять футболом сприяють розвитку всіх

фізичних якостей у гармонійному поєднанні: витривалості, сили, спритності, швидкості. Футбол як засіб фізичного виховання школярів досліджували ряд науковців [2, 4, 5, 6].

Дозвілля – сукупність видів діяльності (занять), які здійснюють у вільний час для задоволення певних фізичних, інтелектуальних, соціальних і культурних потреб. У вузькому розумінні дозвілля розглядають як частину вільного часу, пов'язану з відпочинком і розвагами [3].

Як зазначає О. Андреева [1] в науковій літературі проблемам дослідження дозвілля людини як періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних та громадських обов'язків та задоволення фізіологічних потреб приділяється надзвичайно мало уваги.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати вплив занять футболом на організм учнів середнього шкільного віку в процесі дозвілля.

**Матеріали та методи.** Теоретичні методи: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення.

**Результати дослідження.** Заняття футболом у процесі дозвілля відіграють значну роль у гармонійному розвитку дитини. О. Гордієнко [1] встановив, що оздоровчий ефект від гри у футбол забезпечується динамічною роботою, різноманітністю м'язових навантажень на свіжому повітрі. Футбол супроводжується розвитком всіх якісних сторін рухової діяльності школярів. М. Павленко [4] досліджуючи підбір засобів футболу для розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів встановила, що застосування засобів футболу, забезпечують ефективний розвиток рухових, морфо-функціональних і психофізичних якостей школярів, задовольняють потребу в руховій активності, сприяють збереженню й зміцненню здоров'я учнів.

Для порівняння зазначимо, що у хлопців середнього шкільного віку серед інтересів вагомими є й інші активні заняття на свіжому повітрі, зокрема катання на роликах, велосипеді, скейтборді тощо, а також заняття фізичними вправами, зустрічі з друзями, хобістична діяльність та ін. (у т. ч. гра на комп'ютері, перегляд телепередач, прослуховування музики) [1].

Зауважимо, що у школярів, які займаються футболом розвивається здатність аналізувати та швидко приймати рішення, що позитивно впливає на формування їх розумових процесів. Футбол сприяє вихованню різних морально-вольових якостей: дисциплінованості, ініціативності, наполегливості, рішучості тощо.

**Висновки.** Систематичні заняття футболом у різних умовах сприяють фізичному загартуванню, підсилюють адаптаційні можливості організму, підвищують опірність захворюванням. Футбол, який приваблює своєю доступністю та емоційністю, формує здорову самооцінку, бажання діяти, віру у власні сили. Заняття футболом у процесі дозвілля сприяють соціалізації дітей, які набувають навичок спілкування, вчаться працювати в команді, допомагають розкривати свій потенціал.

### Список використаних джерел

---

1. Андреева, О. В. (2014). *Фізична рекреація різних груп населення*: [монографія]. К.: Поліграфсервіс.
2. Гордієнко, О. (2023). Футбол як засіб залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(162)*, 103–107. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).21).
3. *Дозвілля*: енциклопедична стаття. URL: <https://esu.com.ua/article-20509>.
4. Павленко, М. & Кривенцова, І. (2023). Футбол як засіб розвитку фізичних здібностей учнів середнього шкільного віку. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: зб. тез доп. III наук.-практ. конф., Харків, 1–2 груд. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди (сс. 166–169).
5. Столітенко, Є. (2011). Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ.
6. Тимошенко, О. В. & Мішаровський, Р.М. (2018). *Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор*: навчально-методичний посібник. К.

### **СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ: РЕАЛІЗАЦІЯ КАСКАДНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ У ГУМАНІТАРНИХ ПРОЄКТАХ «RIGHT TO PLAY»**

---

**ОЛЕКСАНДРА ЦИБАНЮК, НАТАЛІЯ ГНЕСЬ**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасній системі міжнародної гуманітарної допомоги стратегічне значення фізичної культури та рекреаційної діяльності виходить за межі суто фізичного оздоровлення, набуваючи ознак фундаментального інструменту психосоціальної реабілітації та соціального будівництва. УВКБ ООН (Агентство ООН у справах біженців, глобальна міждержавна організація, яка присвячує свою діяльність порятунку життів, захисту прав і створенню кращого майбутнього для біженців, внутрішньо переміщених осіб та осіб без громадянства), визначаючи спорт як дієвий механізм допомоги дітям і молоді з-поміж біженців для подолання стресу, спричиненого конфліктами та переміщенням. Спорт дозволяє їм брати участь у приємній, корисній для здоров'я спільній діяльності та є дієвим способом системного партнерства з профільними міжнародними організаціями [1].

Діяльність міжнародних інституцій, таких як УВКБ ООН та організація «Right to Play», демонструє перехід до антропоцентричної моделі реабілітації, де рухова активність стає основою для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Програма «Refugee Coach2Coach» є унікальним прикладом реалізації педагогічного потенціалу спорту через каскадну модель навчання («тренер для тренера»), що дозволяє не лише забезпечити інклюзію вразливих груп, а й сформувати стійкий соціальний капітал всередині громад.

**Мета дослідження** полягає у комплексному аналізі педагогічного потенціалу міжнародної програми «Refugee Coach2Coach» (Right to Play) як інструменту психосоціальної реабілітації та формування соціального капіталу молоді в умовах вимушеного переміщення.

**Методи дослідження.** Теоретичні: системний аналіз (вивчення нормативної бази УВКБ ООН та стратегічних звітів «Right to Play»), моделювання (візуалізація каскадної структури підготовки тренерів); емпіричні – метод контент-аналізу (опрацювання методичного інструментарію для виокремлення критеріїв інклюзивності та сталості програми.

**Результати дослідження.** Провідну роль у цьому процесі відіграє ініціатива Right to Play, провідної міжнародної некомерційної інституції, чия стратегічна місія інтегрована у використання ігрових методик для інклюзії та розширення прав дітей, що перебувають у зонах збройних конфліктів, регіонах із високим рівнем бідності чи епідеміологічними загрозами [2, с. 20-26].

Організація реалізує концепцію холистичного, всебічного розвитку особистості через впровадження програми Refugee Coach2Coach. Візія Right to Play – це «світ, у якому кожна дитина та молода людина користується правом на гру, а спорт і гра є міжнародно визнаними інструментами розвитку» [3].

Педагогічна цінність даної моделі полягає в синергії професійної підготовки місцевих кадрів та розвитку інфраструктурного потенціалу громад, що забезпечує перехід від короткострокового гуманітарного реагування до сталої соціальної інтеграції та відновлення гідності молодого покоління в зонах конфліктів.

У березні 2001 р. організація Right to Play започаткувала програму Refugee Coach2Coach як навчальний модуль для молоді, яка розпочавшись в Анголі та Кот-д'Івуарі, розширилася на понад 30 таборів для біженців у 12 країнах [там само].

Концептуальна основа програми «Тренер для тренера» (Refugee Coach2Coach (C2C) полягає в на каскадній моделі навчання. Кожну програму впроваджує команда з двох «польових волонтерів-тренерів» (In-field Volunteer Coaches), яких Right to Play залучає з Європи, Канади, Австралії, ПАР та США.

Тобто, професійні міжнародні інструктори готують місцевих «майстрів-тренерів» (Master Trainers) з-поміж біженців та представників приймаючих громад. Майстри продовжують навчання місцевих волонтерів.

Процес підготовки за змістом – це не просто тренування і масові заходи, це система заходів по формуванню соціального капіталу. Тренери стають значущими дорослими, рольовими моделями (role models) для молоді, що пережила травму.

Згідно з методологією Right To Play та звітами UNHCR, вибір видів спорту в програмі Refugee Coach2Coach (C2C) базується на принципах «Спорту заради розвитку», а основними критеріями є низька вартість інвентарю, можливість грати на будь-якому покритті та високий рівень взаємодії між гравцями.

Основними видами спорту в програмі визначені такі:

- футбол, який використовують для навчання командній роботі, стратегічному плануванню та соціальній інклюзії. У межах С2С створюються повноцінні молодіжні ліги;

- нетбол та волейбол (популярні в таборах біженців Уганди, Кот-д'Івуару) використовуються для залучення дівчат, що є ключовим показником інклюзивності програми;

- легка атлетика, переважно біг на різні дистанції, що не потребує спеціального обладнання та сприяє розвитку індивідуальної стійкості (resilience);

- баскетбол – вивчається в регіонах, де наявна відповідна тверда інфраструктура (наприклад, у Йорданії та Лівані) [3].

Програма Coach2Coach заохочує тренерів додавати місцеві традиційні ігри тих країн, звідки походять біженці. Це дозволяє зберегти культурну ідентичність і зробити заняття більш близькими для дітей.

Програма «5 кілець» (The 5 Rings Programme) є основним компонентом розвитку дитини в межах ініціативи Refugee Coach2Coach. Це інтегрований підхід, за якого всі аспекти розвитку дитини взаємопов'язані та впливають один на одного. Польові волонтери-тренери у кожній країні відповідають за впровадження цієї ініціативи.

П'ять кілець символізують п'ять аспектів здорового розвитку дитини: розум (mind), дух (spirit), тіло (body), здоров'я (health) та мир (peace) – соціальну взаємодію. Навчальний план ігрових та фізичних заходів розроблений таким чином, щоб відповідати кожному «кілецю» з конкретними цілями. Ці види діяльності описані для тренерів у «Книзі програми» («Coach2Coach Programme Book»), до якої вони додають власні матеріали для інтеграції місцевих ігор та традицій [4; 6].

**Висновки.** Узагальнення результатів аналізу міжнародної практики реалізації програми Refugee Coach2Coach під егідою Right To Play та УВКБ ООН доводить, що фізична культура в контексті роботи з переміщеними особами трансформується з інструменту дозвілля у фундаментальний метод психосоціальної реабілітації та формування соціального капіталу. Програма С2С демонструє ефективність переходу від короткострокової допомоги до стратегії сталого розвитку громад через відновлення людської гідності та суб'єктності молоді. Впровадження підходу каскадної підготовки тренерів з-поміж представників місцевих громад та біженців забезпечує не лише життєздатність проєкту, а й створює нову інституційну ієрархію підтримки. Тренери стають «значущими дорослими» та позитивними рольовими моделями, що є критично важливим для соціалізації молоді, яка має травматичний досвід конфліктів. Аналіз інтегрованого підходу «5 кілець» підтверджує, що холістичний розвиток дитини можливий лише за умови синергії когнітивного, емоційного та фізичного аспектів. Використання адаптованих видів спорту (футбол, нетбол, легка атлетика) у поєднанні з традиційними іграми громад

дозволяє зберегти культурну ідентичність учасників та забезпечити високий рівень інклюзії, зокрема для дівчат та вразливих груп.

### *Список використаних джерел*

---

1. Загальна інформація про УВКБ ООН в Україні. УВКБ ООН. Агентство ООН у справах біженців. URL: <https://www.unhcr.org/ua/overview> (дата звернення: 09.05.2026).
2. Цибанюк, О.О. & Дарійчук, С.В. (2026). Педагогічний потенціал ігрової та спортивної діяльності у подоланні освітніх та гуманітарних розривів: міжнародна практика «RIGHT TO PLAY». *Педагогічний альманах*, 62, 20–26.
3. Annual Report 2024. Right To Play. (2024). URL: [https://appack-app-righttoplay-publics3bucket-veclfrac9ykl.s3.amazonaws.com/documents/RTP\\_2024AnnualReport\\_Letter\\_Global\\_Digital\\_Hi-Res.pdf](https://appack-app-righttoplay-publics3bucket-veclfrac9ykl.s3.amazonaws.com/documents/RTP_2024AnnualReport_Letter_Global_Digital_Hi-Res.pdf) (дата звернення: 09.05.2026).
4. Learner's Guide to Coach2Coach. Revised Edition. Right To Play. (2016). URL: <https://www.eiexcellence.org/wp-content/uploads/2016/02/0-Learners-Guide-to-Coach2Coach.revisedDec2016.pdf> (дата звернення: 09.05.2026).
5. Right to Play (formerly known as Olympic Aid). UNHCR. URL: <https://www.unhcr.org/uk/sites/uk/files/legacy-pdf/3ee980d713.pdf> (дата звернення: 09.05.2026).
6. Sport for protection toolkit: programming with young people in forced displacement settings. UNHCR, IOC, Right To Play. (2017). URL: <https://www.unhcr.org/media/sport-protection-toolkit> (дата звернення: 09.05.2026).

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ**

---

**НАДІЯ ЗЕМСЬКА**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника*

**Актуальність теми.** Однією з ключових проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. Це завдання не можна вирішити лише шляхом удосконалення тренувальних методик та збільшення обсягу й інтенсивності навантажень, оскільки це може негативно вплинути на здоров'я спортсменів, їх функціональний стан та призвести до перетренованості або перевтоми. Тому, питання відновлення є важливою складовою частиною тренувального процесу.

Науково обґрунтоване використання різних методів відновлення, адаптованих до особливостей тренувального процесу, дозволяє значно підвищувати його ефективність, запобігати перевантаженням та уникати перетренованості і перевтоми. Тому, виникає потреба у вивченні та систематизації відновлювальних методів підготовки спортсменів, що робить цю тему дослідження актуальною.

**Мета дослідження** – визначити вплив комплексу педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення працездатності спортсменів на рівень їх фізичної підготовленості.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, які відповідають завданням роботи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математичний аналіз статистичних даних.

**Результати дослідження.** Для визначення стану здоров'я спортсменів та використання ними засобів відновлення нами було проведено анкетування, яке виявило, що спортсмени обох груп використовували обмежений набір засобів для відновлення, серед яких основними були сон, прогулянки на свіжому повітрі, лазня. Деякі спортсмени додатково згадували про використання фармакологічних засобів та певних видів масажу. Це свідчить про те, що тренер не приділяв достатньої уваги такому важливому аспекту тренувального процесу, як відновлення працездатності.

На основі отриманих даних нами розроблено комплексну систему засобів відновлення спортсменів, яка включала: педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення, що застосовувалися як під час тренувань, так і в паузах відпочинку під час навчально-тренувального процесу (рис. 1).

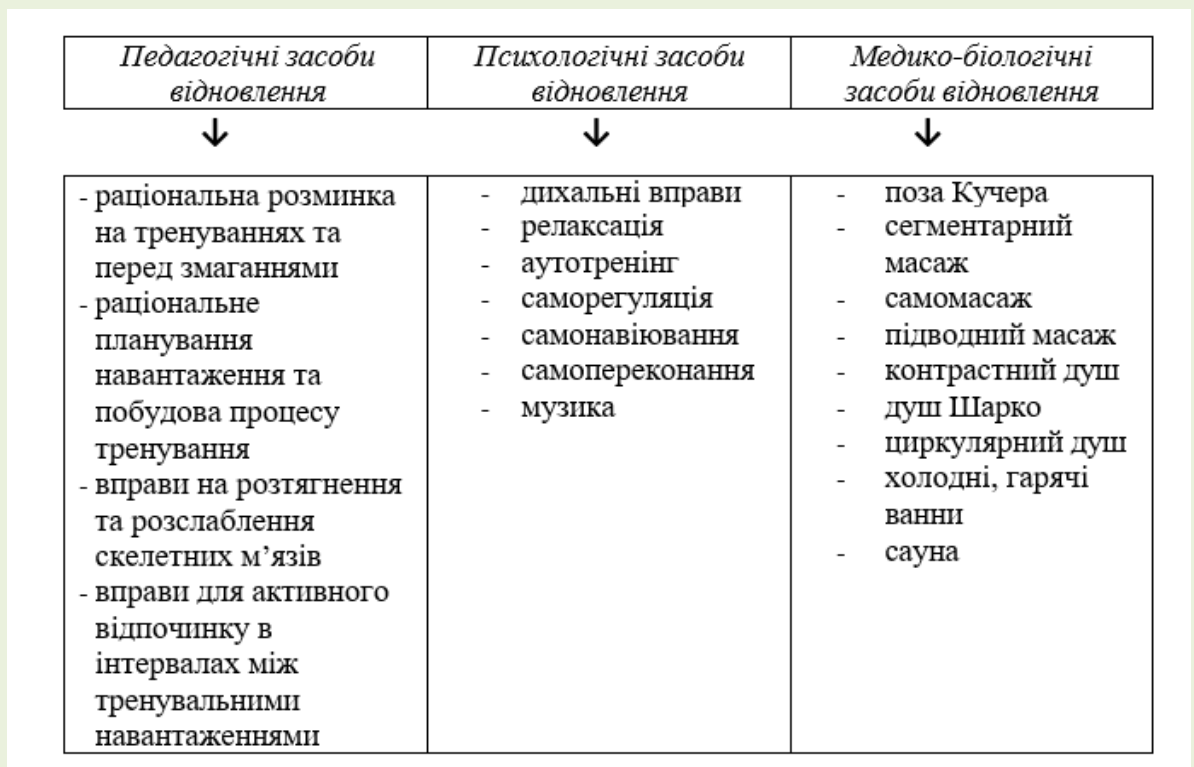


Рис. 1. Комплексна система засобів відновлення спортсменів

Відновлювальні засоби застосовуються на трьох рівнях: етапному, поточному та оперативному. У кожному конкретному випадку варіанти

планування відновлювальних дій залежать від структури тренувального навантаження даного мікроциклу.

Впровадження комплексної системи відновлення призвело до суттєвого покращення фізичної підготовленості студентів експериментальної групи, які значно перевищували результати контрольної групи (табл. 1).

Таблиця 1

## Показники фізичної підготовленості спортсменів

Види тестів	Група	Результати		Приріст (%)	P
		До	Після		
1. Сила рук (підтягування на перекладині, к-ть разів)	ЕГ	15,8±3,8	20,6±2,4	24	<0,05
	КГ	13,9±3,6	15,4±2,2	10	
2. Швидкість (біг 100 м, с)	ЕГ	13,48±1,03	13,11±0,91	4	>0,05
	КГ	13,65±1,16	13,38±1,11	2	
3. Сила м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід, к-ть)	ЕГ	44,4±4,2	55,3±2,7	21	<0,05
	КГ	42,3±3,8	47,8±2,5	12	
4. Вибухова сила (стрибок вгору з місця, см)	ЕГ	42,0±3,8	52,8±1,9	22	<0,05
	КГ	42,2±3,7	46,5±2,5	10	
5. Швидкісно-силова витривалість (к-ть разів)	ЕГ	47,8±3,4	59,1±3,6	20	<0,05
	КГ	45,5±3,6	51,2±1,9	11	
6. Гнучкість (нахил вперед з положення стоячи, см)	ЕГ	12,3±4,6	13,9±4,5	10	>0,05
	КГ	16,5±4,8	17,6±4,6	6	
7. Спритність (човниковий біг 9x4 м, с)	ЕГ	9,47±1,4	9,06±1,2	9	<0,05
	КГ	9,55±1,3	9,28±1,08	4	
8. Витривалість (біг 3000 м, хв., с)	ЕГ	12,46±1,5	12,07±1,8	12	>0,05
	КГ	12,50±2,1	12,29±2,8	6	

В експериментальній групі достовірно зросла тренуваність за п'ятьма показниками ( $p < 0,05$ ). Лише показники гнучкості (нахил тулуба вперед стоячи), швидкості (біг на 100 м) та витривалості (біг на 3000 м) не показали достовірних змін ( $p > 0,05$ ), однак спостерігалася позитивна тенденція до їх покращення.

Порівняльний аналіз експериментальних даних обох груп показав, що приріст результатів спортсменів експериментальної групи значно перевищує аналогічний приріст у контрольній групі за всіма показниками. Найбільший приріст зафіксовано в показниках розвитку силових якостей, швидкісно-силових та витривалості. Це свідчить про ефективність комплексного застосування педагогічних, медико-біологічних та психологічних засобів відновлення в експериментальній групі.

**Висновки.** Порівняльний аналіз показників до і після експерименту підтвердив, що впроваджена комплексна система засобів відновлення позитивно вплинула на фізичну підготовленість спортсменів, сприяла загальному самопочуттю та емоційному стану спортсменів, що підвищило їхню фізичну працездатність загалом.

### Список використаних джерел

1. Бріскін, Ю.А., Товстоног, А.Ф. & Розторгуй, М.С. (2009). Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*, 1, 20–25.
2. Букова, Л., Кровяков, В. & Деревенський, О. (2007). Методичні прийоми використання педагогічних засобів відновлення в оптимізації тренувальних занять баскетболістів. *Молода спортивна наука України*, 4, 53–57.
3. Гудим, С.В. & Гудим, М.П. (2009). Засоби відновлення у навчально-тренувальному процесі спортсменів-легкоатлетів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали ІХ Всеукр. науково-практичної конференції (Суми, 23-24квітня 2009 р.)*; Мін. освіти і науки Укр., СумДПУ ім. А.С.Макаренка (сс. 308–312).
4. Єднак, В. & Білявська, С. (2013). Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 18, 266–269.
5. Канищева, О.П. (2014). Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента: навчальний посібник. Харків: ХНАДУ.
6. Третяк, А.Н. (2009). Сучасні засоби відновлення працездатності спортсмена. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 249–253.

## ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ПРОФІЛІВ КУРСАНТІВ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА ЗАСАДАХ ТЕОРІЇ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ

Лідія КОТЛЯРЕНКО, Нікіта ПУЖАЛОВ

*Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій  
Національного університету оборони України, Київ, Україна*

**Актуальність теми.** Бойова готовність та ефективність майбутнього офіцера безпосередньо залежать від рівня його фізичної підготовленості. Однак, традиційна система фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах (далі ВВНЗ) часто спирається на методи зовнішнього контролю (оцінки, нормативи, стягнення), що не завжди формує стійку внутрішню потребу в регулярних заняттях фізичними вправами. В умовах сучасних викликів потрібен не просто курсант, який здає норматив, а вмотивований лідер, який розуміє цінність фізичної підготовленості для себе та майбутніх підлеглих [1]. Теорія самодетермінації (далі ТСД) Е. Десі та Р. Райана надає унікальну рамку для аналізу якості цієї мотивації – від амотивації до автономної внутрішньої мотивації [2]. Розуміння поточного мотиваційного профілю курсантів є першим кроком до розробки ефективних напрямків його оптимізації.

Щодо постановки проблеми: існує розрив між формальними вимогами до фізичної підготовки та реальною, стійкою мотивацією курсантів [2].

Недостатньо досліджені саме типи мотивації (зовнішня, інтроєктована, ідентифікована, внутрішня) та їхній вплив на регулярність занять поза межами обов'язкових годин. Діагностика цих типів дозволить перейти від загальних закликів “здати норматив” до цілеспрямованого впливу на базові психологічні потреби курсантів (в автономії, компетентності та належності).

**Мета дослідження** – емпірично діагностувати рівні та типи мотивації до занять фізичними вправами у курсантів ВВНЗ на основі континууму самодетермінації.

**Методи дослідження.** Під час дослідження були використані теоретичні та емпіричні методи дослідження, а саме: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблем ТСД та фізичного виховання у військовій сфері, після чого проведено анкетування з використанням адаптованої шкали “Регуляція поведінки в фізичних вправах” (BREQ-3) [3], що дозволяє виміряти 6 типів мотивації (амотивація, екстернальна, інтроєктована, ідентифікована, інтегрована та внутрішня регуляція).

У пілотному дослідженні взяли участь 27 курсантів навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України.

**Результати дослідження.** Аналіз отриманих даних дозволив встановити:

1. Виявлено високі показники за шкалами екстернальної регуляції (заняття заради уникнення покарання) (середній показник серед досліджених курсантів (далі  $s$ ) = 49%) та інтроєктованої регуляції (заняття через почуття сорому) ( $s$  = 35%).

2. Показники ідентифікованої регуляції (розуміння особистої цінності фізичних вправ для майбутньої служби та особистого здоров'я) ( $s$  = 14%) та внутрішньої мотивації (отримання задоволення безпосередньо від процесу занять) ( $s$  = 3%) є на середньому та низькому рівнях.

3. Загальний індекс відносної автономії (RAI) перебуває на низькому рівні, що свідчить про те, що поведінка курсантів у сфері фізичної підготовки є переважно вимушеною (контрольованою), ніж добровільною (автономною).

Проведена діагностика свідчить про те, що поточна система фізичної підготовки хоч і забезпечує виконання нормативів, але здебільшого базується на зовнішньому контролі. Це створює ризик низької фізичної активності випускників після зникнення цього контролю. Було встановлено, що мотивація курсантів до занять фізичними вправами формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. До основних внутрішніх мотивів належать прагнення підтримати здоров'я, досягнення високих результатів у професійній підготовці та отримувати задоволення від самовдосконалення. Зовнішні стимули (оцінки, вимоги навчальної програми, соціальний тиск) також впливають на участь курсантів у тренуваннях, проте їхній ефект менш сталий. Згідно з ТСД, внутрішня мотивація забезпечує довготривалу зацікавленість і сталість у тренуваннях, оскільки заняття стають пов'язаними із самореалізацією курсантів і їхньою професійною діяльністю.

Саме підтримка автономії та компетентності (наприклад, надання вибору вправ, встановлення реалістичних індивідуальних цілей, позитивний зворотний

зв'язок) сприяє зростанню зацікавленості курсантів у тренуваннях. У результаті збільшується регулярність занять та покращується фізична підготовленість, зростають показники витривалості, сили і швидкості відновлення. Крім того, у курсантів відзначаються зниження рівня психоемоційного напруження та підвищення відчуття емоційного розвантаження під час занять, що сприяє поліпшенню емоційного стану і психологічної стійкості.

**Висновки.** Впровадження мотивуючих заходів на основі самодетермінації дозволить успішно перейти від теоретичних положень до практичної системи фізичної підготовки курсантів, а отримані результати діагностики доводять нагальну потребу в розробці нових підходів до мотивування. Перспективою подальших досліджень є розробка та впровадження комплексу заходів, спрямованих на інтерналізацію мотивації курсантів. Цей комплекс має базуватися на задоволенні базових потреб розвитку курсанта для зміщення мотиваційного профілю від контрольованого до автономного.

### *Список використаних джерел*

---

1. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publishing. URL: <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
2. Котляренко, Л.Т. & Виклюк, О.І. (2023). Підвищення мотивації курсантів Національного університету оборони України до занять з фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VII Міжн. наук.-практ. конф. (Київ, 24 листопада 2023 р.)*. Національний університет оборони України. Київ: НУОУ (сс. 53–56).
3. The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3). URL: <https://selfdeterminationtheory.org/the-behavioural-regulation-in-exercise-questionnaire/>

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ВПО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

---

**Анна ГАКМАН, Микола БАЙДЮК**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** Проблема низької залученості дорослого населення до оздоровчих занять є глобальною: рівень активності в різних країнах коливається від 10% до 80%, причому в Україні лише 17% людей пенсійного віку займаються фізичними вправами [1]. В умовах воєнного стану ситуація ускладнюється для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) похилого віку, які зазнають значного психоемоційного навантаження та соціальної ізоляції [4].

Вивчення їхньої мотивації є критично важливим для розробки ефективних рекреаційних програм, що сприятимуть не лише фізичному відновленню, а й подоланню воєнного стресу.

**Мета дослідження** – провести порівняльну характеристику мотиваційних чинників до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА) між людьми похилого віку в загальній популяції та ВПО цієї ж вікової категорії.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз наукової літератури, соціологічне опитування ВПО похилого віку, методи математичної статистики. Дослідження було проведено на базі Чернівецького комунального територіального центру соціального обслуговування «Турбота». Емпіричну базу дослідження сформовано за допомогою опитувальника, що складався з 23 запитань різних типів. Інструментарій був орієнтований на виявлення ставлення та мотивації осіб похилого віку з-поміж внутрішньо переміщених осіб до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У дослідженні взяла участь група зі 152 осіб, середній вік яких становить  $70 \pm 3,4$  років.

**Результати дослідження.** Порівняльний аналіз дозволив виявити спільні та відмінні мотиваційні чинники. Для обох груп пріоритетним мотивом є покращення стану здоров'я: 81,6% у групі ВПО та близько 50% у дослідженнях інших вчених [3]. Проте структура певних мотиваційних чинників суттєво різниться.

В умовах воєнного стану цей чинник набуває компенсаторного та захисного значення. Оздоровчо-рекреаційні заняття розглядаються респондентами не лише як фізичне тренування, а як засіб виживання в умовах стресу. Для ВПО критично важливим є відволікання від негативних новин та зниження стресу (55,9%), тоді як у стабільних умовах цей показник значно нижчий або замінюється мотивом «отримання задоволення». Заняття сприяють уповільненню вікових змін, активізації розумової працездатності та покращенню ментального здоров'я, допомагаючи «відгородитися» від сучасних воєнних реалій [4]. А також у групі ВПО переважає такий чинник, як позитивні емоції – 55,9% опитаних прагнуть отримувати задоволення від самого процесу руху, що стає важливим джерелом оптимізму в обставинах, у яких вони опинилися.

Для людей похилого віку, особливо для ВПО, ОРРА є важливим інструментом соціальної адаптації. У групі ВПО 49,3% віддають перевагу груповим формам занять, вбачаючи в них засіб подолання соціальної ізоляції та можливість спілкування (44,7%). У загальній популяції цей мотив також вагомий, але більше орієнтований на підтримку вже існуючих дружніх зв'язків [3]. Опитані ВПО (44,7%) займаються заради спілкування. Це особливо важливо для жінок, які через рухову активність налагоджують якісну комунікацію як з інструктором, так і з іншими учасницями [4].

Пріоритети групи ВПО щодо вибору активностей свідчать про запит на доступні форми руху. Лідерами вподобань є прогулянки (63,8%) та

скандинавська ходьба (31,6%), що пояснюється відсутністю потреби у спеціальному обладнанні. Водночас мешканці України та Польщі частіше вказують на плавання (13–23%) та їзду на велосипеді (за наявності інфраструктури) [3]. У праці Павлової Т. В. та співавт. (2025) респонденти зазначають бажання займатися вправами на розвиток координації, пілатесом, а також вправами з предметами [2]. Спільним для всіх досліджень є інтерес до занять у воді (аквааеробіка), які чоловіки та жінки цінують за можливість зміцнення м'язів спини та суглобів [4].

Перешкоди до занять поділяються на об'єктивні (здоров'я, фінанси) та суб'єктивні (лінь, брак знань). Стан здоров'я – це основний бар'єр для 37,5% респондентів у групі ВПО. Для 29,6% опитаних перешкодою є брак коштів, що робить актуальним запит на безкоштовні соціальні проекти (про відсутність яких заявили 26,3%). Для загальної групи лімітуючим фактором є низька обізнаність про користь вправ [1; 4].

**Висновки.** Мотивація ВПО похилого віку має специфічний «компенсаторний» характер: ОРРА сприймається як інструмент психологічного розвантаження та соціальної адаптації. Дослідження підтвердило, що домінуючим мотивом залишається покращення здоров'я, проте акцент змістився на підтримку ментального благополуччя. Система залучення ВПО має базуватися на створенні територіально доступних та безкоштовних програм (скандинавська ходьба, гімнастика), які враховують запит на подолання стресу в умовах війни.

### Список використаних джерел

1. Балацька, Л., Гакман, А., Тимчук, Л. & Наконечний, І. (2021). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7(138), 22–25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04)
2. Павлова, Т.В., Важлівцева, К., Долженко, Л.П., Кузнецова, Л.І. & Перегінець, М.М. (2025). Мотивація до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості осіб другого зрілого та похилого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17916911>
3. Скалій, О., Мулик, К. & Горбенко, О. (2024). Виявлення мотивації людей похилого віку до занять різними видами рухової активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 29(2), 91–97. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(2\).91-97](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).91-97)
4. Mykytychuk, O. & Tsukanov, O. (2025). Motives of middle-aged individuals for health and recreational physical activity. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 12(199), 123–127. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.12(199).25)

## **ІСТОРИЧНЕ ФЕХТУВАННЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: СИНТЕЗ ТРАДИЦІЙ І СУЧАСНОСТІ**

**МІХАІЛ БАСІСТИЙ, АРТЕМ ПОЧТАРЬОВ, ЮРІЙ ЮРЧИШИН**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна система фізичного виховання перебуває у процесі пошуку нових форм організації рухової діяльності, здатних поєднувати фізичний розвиток, мотиваційну залученість та культурно-освітній потенціал. У контексті модернізації фізичної культури особливого значення набуває звернення до історично сформованих рухових практик, які можуть бути адаптовані до сучасних освітніх потреб.

Однією з таких практик є історичне фехтування, витоки якого пов'язані з військово-прикладною підготовкою та бойовими традиціями середньовічної Європи. У минулому фехтувальні системи виконували не лише прикладну військову функцію, а й були важливою складовою фізичного виховання, формування дисципліни, координації рухів, швидкості реакції та тактичного мислення.

Упродовж ХХ–ХХІ століть завдяки дослідженням істориків, ентузіастів і дослідників старовинних манускриптів розпочався процес реконструкції європейських бойових мистецтв, що згодом сформував напрям Historical European Martial Arts (НЕМА). На сучасному етапі НЕМА активно розвивається у країнах Європи та США, поєднуючи науково-дослідницьку діяльність, спортивну практику та культурно-історичну реконструкцію.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю осмислення історичного фехтування не лише як форми історичної реконструкції чи спортивної діяльності, а і як перспективної організаційної форми фізичної культури, здатної інтегрувати елементи історико-культурної спадщини у сучасний освітній процес.

**Мета дослідження** – проаналізувати еволюцію історичного фехтування як форми організації фізичної культури в контексті його історичного становлення, сучасного розвитку НЕМА та перспектив використання у фізичному вихованні школярів.

**Матеріали та методи.** У процесі дослідження використано методи аналізу та узагальнення наукових публікацій і матеріалів присвячених розвитку історичного фехтування та НЕМА. Теоретичну основу дослідження становили праці, присвячені становленню та розвитку історичного фехтування, реконструкції середньовічних бойових практик, дослідженню фехтувальних манускриптів і діяльності НЕМА-спільнот.

**Результати.** Установлено, що фехтувальні практики в Європі формувалися як елемент військової підготовки та системи бойового мистецтва. Їх розвиток був зумовлений необхідністю ефективного володіння зброєю у військових

конфліктах та поєдинках. У середньовіччі та добу Відродження техніка володіння зброєю фіксувалася у спеціальних трактатах і фехтбухах, які містили описи бойових стійок, технік ударів, захисту та тактичних дій [1].

У ХХ столітті, особливо наприкінці 1980-х років, розпочався активний процес наукового дослідження та реконструкції історичних європейських бойових мистецтв. Одним із ключових чинників становлення НЕМА стали дослідження фехтувальних манускриптів та їх переклади сучасними мовами. Значний внесок у розвиток напряду зробили дослідники Ганс-Петер Гілс, Райнер Велле, Крістоф Кайндель та інші [2].

У процесі розвитку НЕМА сформувалися спеціалізовані клуби, федерації та міжнародні об'єднання, діяльність яких спрямована на вивчення історичних джерел, реконструкцію технік і проведення турнірів. На початку ХХІ століття НЕМА набула ознак окремого спортивно-культурного напряду, що активно розвивається у країнах Європи та США. Проводяться міжнародні семінари, майстер-класи та турніри, а сучасне історичне фехтування поступово набуває системності як форма фізичної активності та спортивної практики [2].

Водночас сучасне НЕМА поєднує декілька складових: науково-дослідницьку, спортивну, культурно-історичну та освітню. Такий синтез створює передумови для розгляду історичного фехтування як перспективної форми організації фізичної культури в майбутньому.

Перспективним напрямом є імплементація елементів НЕМА у систему фізичного виховання школярів та позашкільну діяльність. Історичне фехтування має потенціал для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, просторового мислення та комунікативної взаємодії. Крім фізичного компонента, воно сприяє формуванню інтересу до історії, культури та міжпредметних зв'язків у навчальному процесі.

Використання елементів НЕМА у шкільному середовищі може розглядатися як одна з інноваційних форм організації фізичної культури, що поєднує історичну традицію з сучасними освітніми підходами та відповідає тенденціям урізноманітнення рухової діяльності учнів.

**Висновки.** Історичне фехтування сформувалося як військово-прикладна система, що в минулому виконувала функції фізичної та бойової підготовки.

1. Наприкінці ХХ – на початку ХХІ століття завдяки дослідженням історичних джерел та реконструкції технік сформувався сучасний напрям НЕМА, який поєднує наукову, спортивну та культурно-освітню діяльність.

2. Сучасне НЕМА демонструє тенденцію до перетворення на самостійну форму організації фізичної культури, що активно розвивається у міжнародному середовищі.

3. Імплементація елементів історичного фехтування у систему шкільного та позашкільного фізичного виховання може стати перспективним напрямом модернізації організації фізичної культури та розширення мотиваційних можливостей рухової активності учнів.

### Список використаних джерел

---

1. About Manuscripts. Wiktenauer. A HEMA allince project. URL: <https://wiktenauer.com/wiki/Manuscripts> (date of access: 07.05.2026).
2. Гринчишин, Б.В. (2015). Історичне фехтування і наукове дослідження середньовічного озброєння: точки дотику. *Науково-теоретичний альманах Грані*, 18(9), 101–106. DOI: <https://doi.org/10.15421/1715184> (дата звернення: 08.05.2026)

## РЕАЛІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

---

**АРТЕМ ПОЧТАРЬОВ, МІХАІЛ БАСІСТІЙ, ЮРІЙ ЮРЧИШИН**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна система фізичного виховання орієнтована на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх категорій дітей, у тому числі дітей з особливими освітніми потребами. Особливу увагу приділяють дітям з вадами слуху, оскільки порушення слухового аналізатора впливає не лише на комунікативну сферу, а й на розвиток рухових здібностей, координації, рівноваги та просторової орієнтації.

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних засобів фізичного виховання, які сприятимуть комплексному розвитку таких дітей. Одним із перспективних засобів є бадмінтон, що поєднує доступність, емоційність і значний потенціал для розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції та зорово-рухової координації.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки та впровадження організаційно-педагогічних умов, які забезпечать ефективне використання бадмінтону у фізичному вихованні дітей з вадами слуху.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати та охарактеризувати організаційно-педагогічні умови удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху на уроках фізичної культури засобами бадмінтону.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використано аналіз науково-методичної літератури, узагальнення педагогічного досвіду, спостереження за навчальним процесом фізичного виховання дітей з порушеннями слуху.

Теоретичною основою стали праці з адаптивної фізичної культури, інклюзивної освіти та методики навчання рухових дій у дітей з особливими потребами.

**Результати дослідження.** У ході аналізу науково-методичної літератури та педагогічних підходів до організації фізичного виховання дітей з вадами слуху встановлено, що ефективність розвитку їх рухових здібностей значною

мірою залежить від цілеспрямованого впровадження спеціально обґрунтованих організаційно-педагогічних умов.

З'ясовано, що порушення слуху впливає на формування таких рухових якостей, як координація, рівновага, ритмічність та просторова орієнтація, що обумовлює необхідність використання спеціальних методичних підходів у процесі фізичного виховання. У цьому контексті бадмінтон виступає ефективним засобом, оскільки поєднує динамічність рухів, необхідність швидкого реагування та високий рівень зорового контролю.

У процесі дослідження визначено основні організаційно-педагогічні умови, що забезпечують ефективність використання бадмінтону на уроках фізичної культури: по-перше, адаптація навчального матеріалу до особливостей сприйняття інформації дітьми з вадами слуху, що передбачає широке використання візуальних методів навчання (показ, демонстрація, відеоматеріали), жестової мови та умовних сигналів; по-друге, чітка структурованість навчального процесу, послідовність і повторюваність вправ, що сприяє кращому засвоєнню рухових дій; по-третє, індивідуалізація та диференціація фізичного навантаження з урахуванням рівня підготовленості та психофізичних особливостей учнів; по-четверте, створення позитивного емоційного середовища, яке стимулює мотивацію до занять і сприяє активному залученню дітей до рухової діяльності.

Встановлено, що систематичне використання елементів бадмінтону сприяє розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції, точності рухів, зорово-моторної координації та орієнтації у просторі. Крім того, виконання ігрових вправ із ракеткою та воланом активізує увагу, покращує концентрацію та сприяє формуванню навичок самоконтролю.

Особливого значення набуває комунікативний аспект занять, оскільки бадмінтон передбачає взаємодію між учнями. Це сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню впевненості у власних можливостях та підвищенню рівня інтеграції дітей з вадами слуху в освітнє середовище.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання бадмінтону як ефективного засобу удосконалення рухових здібностей дітей з вадами слуху за умови дотримання відповідних організаційно-педагогічних умов.

**Висновки.** Діти з вадами слуху потребують спеціально організованого процесу фізичного виховання з урахуванням їх психофізичних особливостей.

Бадмінтон є ефективним засобом удосконалення рухових здібностей завдяки своїй доступності та різноманітності рухових дій.

Реалізація організаційно-педагогічних умов (візуалізація, адаптація завдань, індивідуалізація навчання) забезпечує підвищення ефективності занять.

Використання бадмінтону на уроках фізичної культури сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціальній адаптації дітей з вадами слуху.

### Список використаних джерел

---

1. Почтарьов, А. & Юрчишин, Ю. (2025). Структура та особливості інтересу дітей із вадами слуху до рухової активності у різних формах. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 30(4), 270–277. DOI: 10.32626/2309-8082.2025-30(4).270-277.
2. Спортивні ігри як засіб вдосконалення координаційних здібностей бадмінтоністів із вадами слуху. (2024). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 4, 195–201. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.27>
3. Сущенко, Л. П., Демчук, М. О., & Філатова, З. І. (2024). Фізкультурно-спортивна реабілітація підлітків з порушеннями слуху у реабілітаційному центрі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(176)*, 473-476. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).105](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).105)

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ТА КОМУНІКАТИВНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

---

**Ігор МОСКАЛЬОВ**

Національний університет оборони України, Київ, Україна

**Актуальність дослідження.** Сучасна війна є не лише протистоянням озброєння, а й боротьбою інтелектів, стратегій та підходів до управління військами. Збройні Сили України зіштовхнулися з необхідністю ведення бойових дій проти противника, який має значно більші людські й матеріальні ресурси. Повномасштабна російсько-українська війна, що триває з 2014 року та набула особливої інтенсивності у 2022 році, потребує впровадження нових підходів до підготовки військових кадрів. За таких умов якість підготовки військовослужбовців набуває особливого значення.

Сучасний військовослужбовець має володіти управлінськими компетентностями, лідерськими якостями, стратегічним баченням і розвиненим критичним мисленням. Здатність аналізувати ситуацію, ухвалювати обґрунтовані рішення та уникати когнітивних помилок є основою ефективного вирішення завдань. Водночас важливу роль відіграє комунікативна толерантність, яка сприяє згуртованості військового колективу, покращенню взаємодії між військовослужбовцями та підвищенню результативності виконання бойових завдань. Уміння військовослужбовців швидко приймати рішення в складних умовах сучасного бою є одним із ключових чинників забезпечення Перемоги. Саме тому **метою дослідження** є аналіз ролі та взаємозв'язків між критичним мисленням та комунікативною толерантністю військовослужбовців Збройних Сил України, що має безпосередній вплив на рівень їхнього лідерства та управлінської ефективності.

**Матеріали та методи.** У ході дослідження були використані теоретичні методи: аналіз наукових джерел, емпіричні: об'єктивні та суб'єктивні

психологічні методики, статистичні: дискриптивна статистика, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), кореляційний аналіз [3].

У дослідженні взяли участь 468 респондентів, військовослужбовців Збройних Сил України, учасників бойових дій, термін професійної військової служби від 1 до 27 років. Усі учасники були добровільно залучені до дослідження. Вік респондентів варіювався від 21 до 52 років.

У якості психодіагностичного інструментарію використано дві психологічні методики, це тест критичного мислення Л. Старкі (у адаптації О. Луценко) [2] та тест «Комунікативна толерантність» В. Бойко [1].

**Результати.** Значний об'єм вибірки ( $n = 468$ ), а також високий рівень надійності та валідності зазначених методик надає нам змогу запропонувати свої кількісно-якісні показники дослідження комунікативної толерантності Збройних Сил України. За методикою критичного мислення Л. Старкі отримано середнє значення  $16,96 \pm 3,95$ , а за методикою комунікативної толерантності В. Бойко отримано середнє значення  $36,64 \pm 15,80$ .

З метою виявлення сили та напрямку взаємозв'язку між рівнем критичного мислення та комунікативною толерантністю був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (Pearson correlation coefficient) який виявив, що між зазначеними даними існує зворотній кореляційний зв'язок ( $r_{xy} = -.434$ ,  $p < 0.01$ ). Враховуючи що шкала комунікативної толерантності інвертована, це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем критичного мислення частіше демонструють високий рівень комунікативної толерантності, готові до сприйняття різних точок зору та відкриті до взаємодії з людьми з різним соціальним і культурним досвідом.

Подальшим етапом дослідження було проведення однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), що застосовується для перевірки статистично значущих відмінностей між середніми значеннями трьох і більше груп за однією змінною.

За результати однофакторного дисперсійного аналізу даних (ANOVA), отриманих із використанням опитувальника комунікативної толерантності В. Бойка, побудовані три профілі комунікативної толерантності за рівнями критичного мислення (рис. 1).

Загалом усі результати субтестів (крім субтесту 4 та 6) та загальна шкала вказують на відсутність статистично значущих відмінностей у рівні комунікативної толерантності у групах з високим ( $n=120$ ) та середнім ( $n=252$ ) рівнями критичного мислення та наявність таких відмінностей між групами з низьким ( $n=96$ ) та середнім та тим більше високим рівнями критичного мислення.

Це свідчить про те, що саме низький рівень критичного мислення є причиною низької комунікативної толерантності, та підтверджує гіпотезу про тісний взаємозв'язок між когнітивними та соціальними аспектами особистості.

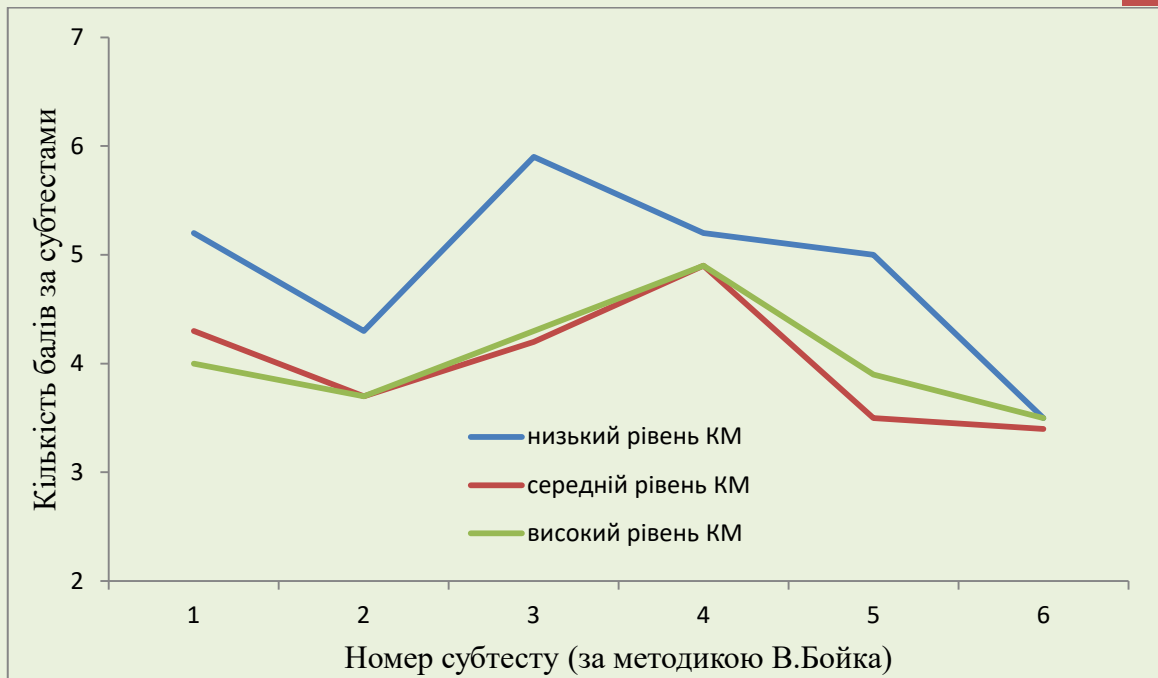


Рис. 1. Профілі комунікативної толерантності військовослужбовців за трьома рівнями критичного мислення (КМ)

Примітка: 1 – неприйняття чи нерозуміння індивідуальності людини, 2 – використання себе як еталону при оцінці інших, 3 – категоричність чи консервативність в оцінках людей, 4 – невміння приховувати чи згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некоммунікбельними якостями партнера, 5 – прагнення переробити, перевиховати партнера, 6 – прагнення підігнати партнера під себе, зробити його зручним, 7 – невміння прощати іншим помилки, 8 – нетерпимість до фізичного чи психічного дискомфорту партнера, 9 – невміння пристосовуватися до партнерів.

Респонденти з середнім та високим рівнями критичного мислення демонструють значно вищі результати комунікативної толерантності, причому між цими двома рівнями чіткої лінійної залежності та статистично значущої різниці, а отже, під час використання тесту Л. Старкі, слід звертати увагу саме на респондентів, які продемонстрували низький рівень критичного мислення (набрали менше 12 балів), оскільки такі військовослужбовці демонструють не тільки низький рівень когнітивних здібностей а й недостатні комунікативні навички, що не сприятиме формуванню такого військовослужбовця як лідера.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило, що між рівнем критичного мислення та комунікативною толерантністю військовослужбовців Збройних Сил України існує тісний взаємозв'язок. Високий, а подекуди й середній рівень критичного мислення сприяє більшій відкритості до альтернативних точок зору, здатності ефективно комунікувати з побратимами, а також швидко адаптуватися до динамічних змін бойової обстановки. Військовослужбовці, які володіють критичним мисленням, здатні приймати виважені рішення в умовах невизначеності, що є вирішальним фактором у сучасних військових конфліктах, також зазначені військовослужбовці володіють високим рівнем комунікативної толерантності, разом із критичним мисленням це є ознаками високого лідерського потенціалу. Навпаки, низький рівень критичного мислення часто корелює з жорсткістю суджень,

обмеженістю, суб'єктивністю, меншою гнучкістю у прийнятті рішень і меншою готовністю до командної роботи.

### *Список використаних джерел*

---

1. Бойко, В. (2002). Комуникативна толерантність: Психологічна методика. Київ. Академвидав.
2. Луценко, О.Л. (2014). Адаптація теста критичного мислення Л. Старкі. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 1110, 65–70.
3. Москальов, І.О. & Лисенко, Д.П. (2023). Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України.

## **ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ДИНАМІКА ЗМІН МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ЗАКОРДОННОГО ВІДРЯДЖЕННЯ**

---

**ОЛЕСЯ МОСКАЛЬОВА**

*Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій  
Національного університету оборони України, Київ, Україна*

**Актуальність дослідження** полягає в необхідності психологічного супроводу майбутніх офіцерів, в тому числі і в умовах міжнародної співпраці та перебування за кордоном [3]. Перебування курсантів у новому середовищі в комплексі з високим навчальним навантаженням створювало додатковий стрес та передбачало наявність в них достатнього рівня психологічної адаптації та стійкості. Спостереження показали, що тривалий вплив таких умов може призводити до втоми, емоційного виснаження та погіршення взаємин у колективі.

Тому дуже важливо вчасно виявляти курсантів, які мають ознаки дезадаптації, підвищеної тривожності чи агресивності, щоб запобігти зниженню ефективності підрозділу та проблемам у навчанні.

Дослідження змін морально-психологічного стану дозволило оцінити готовність особового складу та розробити практичні рекомендації для кращої психологічної підтримки в подібних умовах в майбутньому [2].

**Метою роботи** було комплексне визначення особливостей адаптації курсантів до умов закордонного відрядження, і включало:

1. Оцінку рівня адаптивності, нервово-психічної стійкості та моральної нормативності особового складу.
2. Аналіз динаміки морально-психологічного стану та групової згуртованості на різних етапах перебування за кордоном.
3. Виявлення чинників, що негативно впливають на психоемоційний стан та міжособистісну взаємодію в колективі.

4. Обґрунтування практичних рекомендацій щодо надання індивідуальної психологічної допомоги та підвищення стресостійкості курсантів у нових умовах служби.

**Матеріали та методи.** Дослідження проводилося на базі підрозділу курсантів 2-го та 3-го курсів під час їхнього закордонного навчального відрядження до Німеччина (березень, 2026 рік). Психологічний супровід та збір емпіричних даних здійснювалися поетапно, що дозволило відстежити динаміку адаптаційних процесів особового складу. Для досягнення мети дослідження застосовувався комплексний підхід, що був реалізований у три етапи:

На **першому (підготовчому) етапі** – проводилося первинне вивчення особливостей особового складу за допомогою таких методик:

- багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність-200» – для оцінки адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, комунікативного потенціалу та рівня моральної нормативності [1, с. 23-28];
- опитувальника агресивності Басса-Даркі – для діагностики рівнів ворожості та проявів агресивних реакцій (фізичної, вербальної, непрямой агресії тощо) [1, с. 45-49];
- методики оцінки морально-психологічного стану (МПС) – для визначення рівня психоемоційного напруження та базової готовності до виконання завдань;
- соціометричного дослідження – для аналізу структури міжособистісних взаємин, визначення соціометричних статусів («лідери», «знехтувані») та розрахунку індексів групової та емоційної згуртованості [1].

Також додатково на цьому етапі була проведена ознайомча бесіда та детальний інструктаж учасників щодо порядку проведення діагностики.

**Другий (основний) етап** – передбачав безпосереднє застосування емпіричних методів в процесі діяльності. Зокрема, здійснювалося систематичне психологічне спостереження за діями, поведінкою та емоційними реакціями курсантів в умовах високих фізичних навантажень і моральних труднощів. Увага приділялася проявам вольової саморегуляції, швидкості прийняття рішень у стресових ситуаціях та здатності до ефективної взаємодії всередині підрозділу під час виконання навчально-бойових завдань. Також проводилися індивідуальні консультативні бесіди для корекції актуальних психологічних станів [4].

На **третьому (завершальному) етапі** наприкінці відрядження з метою визначення результативності підготовки та аналізу динаміки змін у стані особового складу було проведено повторне соціометричне дослідження та повторне оцінювання морально-психологічного стану (МПС), що дозволило порівняти рівень психоемоційного напруження та структуру міжособистісних взаємин до і після закордонного навчання.

Також проводилась колективна бесіда з метою отримання зворотного зв'язку від курсантів, аналізу їхніх вражень від проходження етапів навчання та рефлексії щодо набутого досвіду взаємодії в екстремальних умовах [4].

Аналіз та узагальнення: систематизація результатів моніторингу для оцінки готовності підрозділу до виконання подальших завдань та формування висновків щодо успішності проходження навчального відрядження.

**За результатами** дослідження було виявлено, що більшість курсантів мають достатній рівень психологічної стійкості, сформовані соціальні установки та здатність до взаємодії, що свідчить про загалом добрі адаптаційні можливості. Водночас у частини було виявлено емоційне напруження й труднощі адаптації, що формує групу ризику при високих навантаженнях. Рівень агресії в межах норми, однак спостерігалися дратівливість, підозрілість і непрямая агресія як реакція на нові умови, при збереженому самоконтролі та підвищеній відповідальності.

У динаміці морально-психологічного стану наприкінці відрядження зросли ознаки виснаження та зменшилась кількість повністю стабільних, проте загальний стан підрозділу залишився задовільним. Взаємини характеризуються відсутністю конфліктів і сприятливим кліматом, однак згуртованість є помірно низькою з тенденцією до зниження, а зменшення спілкування вказує на втому та емоційне виснаження.

**Висновки.** Підсумовуючи, варто підкреслити, що інтенсивний курс навчання в умовах міжнародної співпраці став для курсантів важливим етапом професійного гартування та вдосконалення військових навичок. Дослідження підтвердило високий адаптаційний потенціал майбутніх офіцерів: більшість продемонструвала зразкову витримку, відповідальність та здатність ефективно засвоювати нові знання навіть за умов високого навантаження.

Хоча динаміка навчання виявила природні ознаки втоми на завершальному етапі, збереження здорового мікроклімату в підрозділі свідчить про високу зрілість колективу. Отриманий досвід не лише збагатив фахову базу курсантів, а й значно підвищив їх впевненість у власних силах при роботі з новими для них стандартами підготовки. Таким чином, результати підтверджують успішність обраної стратегії навчання та демонструють готовність майбутніх офіцерів до виконання складних завдань у сучасному динамічному середовищі.

### *Список використаних джерел*

---

1. Бойко-Бузиль, Ю.Ю., Пампура, І.І. & П'янківська Л.В. (2025). *Психодіагностика особистості: збірник методик: практичний посібник*. Київ: Медкнига.
2. Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологічна підтримка персоналу у Збройних Силах України: навч.-метод. матеріали*. (2023). Київ.
3. Про організацію психологічного супроводу та підтримки особового складу (2024). Наказ №349 Головнокомандувача Збройних Сил України.
4. Саченко, О.В. (2023). *Психологічна корекція та адаптація особистості в умовах стресу*. Київ.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ІГРОВОЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ U-15 З ПАНКРАТІОНУ

АННА ГАКМАН, ПЕТРО ГОРЮК

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** У науковій статті висвітлено актуальну проблему вдосконалення процесу переходу спортсменів юнацького віку, які спеціалізуються у панкратіоні, від етапу силової підготовки до передзмагального періоду. Значущість дослідження зумовлена тим, що після тривалого застосування силових навантажень у юних спортсменів нерідко спостерігається зниження рівня швидкісно-силових якостей, накопичення м'язової втоми, а також погіршення результативності виконання техніко-тактичних дій у поєдинках [3]. Такі зміни негативно впливають на загальну готовність спортсменів до змагань і потребують науково обґрунтованого підходу до організації тренувального процесу на перехідному етапі.

У цьому контексті особливого значення набуває впровадження інноваційних підходів до організації тренувального процесу, зокрема ігрових фітнес-технологій, які поєднують у собі елементи функціонального тренування та ігрової діяльності [5]. Такі технології дозволяють підвищити моторну щільність занять, урізноманітнити тренувальний процес, забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей і психоемоційної стійкості спортсменів. Крім того, ігровий формат занять сприяє підвищенню мотивації юних спортсменів, зниженню рівня психічного напруження та створенню сприятливих умов для ефективної адаптації до тренувальних навантажень [1, 2].

Незважаючи на наявність окремих досліджень щодо використання фітнес-технологій у спорті, питання їх цілеспрямованого застосування у підготовці панкратіоністів вікової категорії U-15, а також обґрунтування організаційних засад їх впровадження залишаються недостатньо розробленими [4]. Відсутність чітко структурованих моделей використання ігрових засобів у тренувальному процесі ускладнює ефективне планування підготовки та знижує її результативність.

Таким чином, розроблення та наукове обґрунтування організаційних засад ігрової фітнес-технології у системі підготовки спортсменів U-15 з панкратіону є своєчасним і необхідним напрямом дослідження, що спрямований на підвищення ефективності тренувального процесу, оптимізацію переходу між етапами підготовки та покращення готовності юних спортсменів до змагальної діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук інноваційних засобів і методів тренування, які б забезпечували ефективну трансформацію силового потенціалу у швидкісно-силову витривалість і сприяли підвищенню рівня спеціальної функціональної підготовленості.

Огляд сучасних наукових праць засвідчує зростаючу увагу до впровадження фітнес-технологій у систему підготовки юних спортсменів-єдиноборців, зокрема панкратіоністів вікової групи U-15. Зокрема, результати досліджень К. Ананченка, Н. Бойченка та П. Панова [1] акцентують на

провідній ролі координаційних здібностей у структурі підготовленості юних дзюдоїстів, що підтверджує доцільність використання вправ зі складною руховою організацією для розвитку спеціальної моторики. У цьому контексті ігрові фітнес-технології створюють сприятливі умови для багаторазового відтворення рухів, максимально наближених до техніко-тактичних дій у поєдинку, що забезпечує одночасний розвиток швидко-силової витривалості та координації.

**Метою дослідження** стало розроблення та теоретичне обґрунтування організаційних засад ігрової фітнес-технології підготовки спортсменів вікової категорії U-15 у панкратіоні, спрямованої на оптимізацію переходу від силового блоку тренування до передзмагального етапу.

**Матеріали та методи.** Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних методів дослідження, зокрема аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, моделювання тренувального процесу, а також систематизацію сучасних підходів до підготовки спортсменів-єдиноборців. У результаті розроблено авторську технологію, що базується на поєднанні функціональних фітнес-комплексів із багаторазовим виконанням вправ (16–18 повторень) в умовах обмеженого часу та широкому використанні ігрових методів.

**Результати дослідження.** Ключовим елементом запропонованої технології є інтеграція у тренувальний процес модифікованої рухової гри – контактного баскетболу з елементами регбі, що створює умови для високої рухової активності спортсменів. Такий підхід сприяє розвитку швидко-силової витривалості, координаційних здібностей, просторової орієнтації та здатності до швидкого прийняття рішень у змінних умовах. Водночас біомеханічні характеристики ведення м'яча та ігрових дій є подібними до багаторазових ударних рухів рукою, що забезпечує формування спеціальної витривалості, необхідної для ефективного ведення поєдинку у панкратіоні.

Запропонована ігрова фітнес-технологія реалізується упродовж двох місяців (8 тижнів) і включає три послідовні етапи: адаптаційний, основний та підсумковий, кожен із яких має власні завдання, зміст і навантаження. Оцінювання ефективності технології передбачає використання комплексу критеріїв, серед яких: рівень функціональної адаптації організму, показники швидко-силової витривалості, розвиток координаційних здібностей, ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також рівень психоемоційної залученості спортсменів до тренувального процесу.

Додатково слід зазначити, що запропонована ігрова фітнес-технологія ґрунтується на цілеспрямованому використанні елементів спортивних ігор, передусім баскетболу. Такий вибір не є випадковим, а базується на практичному досвіді підготовки висококваліфікованих спортсменів, зокрема на напрацюваннях тренера збірної України Петра Ілліча Горюка, який успішно впроваджує ігрові підходи у тренувальний процес і досягає вагомих результатів на міжнародному рівні. У межах його методики ігрова фітнес-технологія із застосуванням баскетболу використовується як ефективний засіб оптимізації підготовки спортсменів у перехідні періоди тренувального циклу.

Застосування баскетболу у структурі підготовки панкратіоністів має науково обґрунтоване підґрунтя. Зокрема, біомеханічні особливості виконання кидка м'яча подібні до рухів захвату, контролю суперника та дій у боротьбі, характерних для панкратіону. Це дозволяє забезпечити специфічний перенос рухових навичок і сприяє формуванню спеціальної витривалості, необхідної для ефективної змагальної діяльності. Крім того, повторюваність рухів у динамічних ігрових умовах позитивно впливає на розвиток координації, швидко-силових якостей та функціональних можливостей організму.

Важливою перевагою використання баскетболу є його вплив на психоемоційний стан спортсменів. Ігрова діяльність сприяє зниженню рівня монотонності тренувань, підвищує зацікавленість та мотивацію до занять, створює умови для емоційного розвантаження після інтенсивних силових навантажень. Одночасно формуються важливі соціально-психологічні якості, зокрема командна взаємодія, довіра між партнерами, відповідальність за результат спільної діяльності.

Особливу роль відіграє організація командної гри, яка може реалізовуватися через різні тактичні побудови (наприклад, 1×1, 2×1, 3×2 тощо), що дозволяє варіювати інтенсивність навантаження, моделювати ситуації суперництва та розвивати здатність до швидкого прийняття рішень. Таким чином, інтеграція елементів баскетболу в ігрову фітнес-технологію не лише сприяє фізичному та функціональному вдосконаленню спортсменів, але й забезпечує гармонійний розвиток їхніх психоемоційних і соціальних характеристик, що є важливим чинником підвищення ефективності підготовки юних панкратіоністів.

**Висновки.** Таким чином, запропонована технологія має практичну цінність і може бути впроваджена у систему підготовки юних спортсменів-єдиноборців. Її використання сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, оптимізації переходу між етапами підготовки та покращенню рівня готовності спортсменів до змагальної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В. & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 3, 4–11.
2. Асаулюк, І.О., Гузак, О.Ю. & Хмельницька, І.В. (2023). Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation & Recreation*, 15, 219–231. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.29>
3. Бичук, І.О., Дем'янчук, О.Г., Бичук, О.І., Дикий, О.Ю. & Ващук, Л.М. (2025). Фітнес як засіб вдосконалення тренувального процесу спортсменів. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18477153>
4. Вілігорський, О.М. & Слобожанінов, А.С. (2023). Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 40, 18–22. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7443>

5. Гакман, А.В. & Горюк, П.І. (2024). Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 78–83. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>

## **МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ**

РОМАН БОЙЧУК, ОЛЕГ ВІНТОНЯК, ВОЛОДИМИР ТИМКОВИЧ,  
РОМАН МИХАЙЛЕНКО, АНДРІЙ ГРАБЧУК

*Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, Україна*

**Актуальність теми.** Здоров'я молодого покоління є найвищою цінністю суспільного та соціально-економічного розвитку будь-якої країни. Безперечно, провідну роль у вирішенні завдання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління, корекції, відновлення порушених функцій, оздоровлення і профілактики захворювань відіграє фізична культура [3].

Р.Т. Раєвський та С.М. Канішевський [4] вказують на те, що для забезпечення успішного процесу фізичного виховання студентів технічних спеціальностей ключову роль відіграє професіографія. Під цим поняттям дослідники розуміють систематизований комплекс знань, що охоплює описові, технічні та психофізіологічні характеристики різних професій. Найбільш повне уявлення про теоретичну модель фахівця формується лише після розроблення професіограми, зміст якої охоплює детальний опис умов праці, її характеру та специфіки.

Інженери-механіки, що працюють на машинобудівних підприємствах, у конструкторських бюро та виробничих цехах та займаються виготовленням підйально-транспортного обладнання часто виконують роботу на відкритому повітрі, на висоті, в умовах впливу несприятливих метеорологічних факторів. Особливості змісту й організації праці зумовлюють потребу інженера-механіка мати добре розвинену статичну та силову витривалість м'язів рук, ніг і спини, здатність точно координувати рухи кінцівок, швидко реагувати на рухомі об'єкти, а також володіти загальною витривалістю та стійкістю до дії високих і низьких температур і протягів. Крім того, фахівець повинен мати добре розвинене відчуття простору, швидкості та руху, широке поле зору і здатність одночасно сприймати кілька об'єктів[5]. З огляду на це, ефективна методика застосування силових вправ сприятиме покращенню рівня розвитку професійно-значущих психофізичних якостей майбутніх інженерів-механіків та дозволить їм швидше адаптуватися до умов трудової діяльності.

**Мета дослідження** – виявити педагогічні умови застосування силових вправ на заняттях з фізичного виховання у майбутніх інженерів-механіків.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Характер праці передусім визначає зміст процесу фізичного виховання студентів технічних спеціальностей загалом та професійно-прикладної фізичної підготовки зокрема, адже для правильного добору й застосування засобів фізичної культури та спорту важливо знати, з якими фізичними та емоційними навантаженнями працює фахівець, наскільки великою є зона його пересування тощо [6, 7].

Систематичне застосування силових вправ на заняттях з фізичного виховання у студентів технічних спеціальностей сприяє збільшенню м'язової маси у тих хто займається, покращує їхню фізичну форму та витривалість, готує їх до майбутніх специфічних професійних навантажень. Це система вправ розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими руховими якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Дана форма рухової активності дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців і має змогу ізольовано впливати на недостатньо розвинуті групи м'язів та легко дозувати навантаження. В такий спосіб вирішуються питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну [2].

Систематичне застосування силових вправ у процесі фізичного виховання студентів є ефективним засобом формування тілобудови, зміцнення кісткової тканини, збільшення товщини хрящів та кількість капілярів у м'язах. Вправи з обтяженнями покращують кровопостачання головного мозку та внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого м'язу, удосконалюють серцево-судинну систему [1].

Однак, ефективність такого роду вправ буде за умови дотримання певної методики тренувань. Зокрема, враховуючи той факт, що м'язи відновлюються приблизно протягом 48 годин, студентам слід тренуватися не більше трьох разів на тиждень. Крім того, окреме заняття з фізичного виховання з елементами атлетичної гімнастики є елементарною структурною одиницею освітнього процесу в цілому та містить мету, завдання, що передбачає вибір необхідних вправ, величини навантаження, режиму роботи та відпочинку. Разом з тим, кількість залучених м'язових груп, не повинна перевищувати двох-трьох. За концепцією, на кожен групу м'язів більше трьох вправ застосовувати недоцільно. Для підвищення ефективності таких занять необхідне поетапне збільшення максимальної сили, а основна увага викладача повинна бути звернена на правильне виконання техніки вправи та набуття автоматизму навичок заданих вихідних положень [3].

Якщо мова йде про спортивне відділення у закладі вищої освіти, то для таких студентів, найбільш оптимальним за тривалістю є 7-денний тренувальний мікроцикл. Дослідники рекомендують диференційоване тренування м'язових груп упродовж тижня (понеділок – розвиток сили грудних м'язів і м'язів верхніх кінцівок; середа – м'язів спини та черевного преса; п'ятниця – м'язів нижніх кінцівок і плечового поясу). Крім того, тижневі тренувальні мікроцикли повинні бути стандартними протягом усього мезоциклу, а змінюватися лише вага обтяжень, кількість повторень і підходів. Оперативним показником

ефективності тренувального процесу може бути динаміка збільшення рівня тренувальної ваги [2].

**Висновок.** Провідну роль у вирішенні завдання збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління відіграє фізична культура. Систематичне застосування силових вправ на заняттях з фізичного виховання у студентів покращує їхню фізичну форму та витривалість, готує їх до майбутніх специфічних професійних навантажень. Дотримання певної методики тренувань робить такі заняття безпечними, сприяє швидкому покращенню результатів та підтриманню стійкої мотивації до занять у тих, хто займається.

### *Список використаних джерел*

1. Гауряк, О. (2025). Атлетична гімнастика як засіб фізичного виховання студентської молоді: Теоретичний аспект. *Педагогічна академія: наукові записки*, 14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15073665>.
2. Гах, Р. (2013). Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1(21), 153–156.
3. Круцевич, Т.Ю. & Пангелова, Н. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109–114.
4. Раєвський, Р.Т. & Канішевський, С.М. (2011). Сучасна парадигма професійно-прикладної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки*, 1(2), 10–16.
5. Хомич, В. (2017). Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2, 267–271. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1444>.
6. Boichuk, R., Vintonyak, O., Kryzhanivskiy, V., Mikhaïlenko, R., Shankovskiy, A., Belyavskiy, I. & Hrabchuk, A. (2025). Professional-applied physical training of future specialists in the oil and gas industry with the predominant use of the game method. *Physical Education of Students*, 1(29), 49–57.
7. Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V. & Tkachenko, P. (2019). Students' health and its interrelation with physical fitness level. *Sport Mont*, 3(17), 41–46. <https://doi.org/10.26773/smj.191018>.

### **МОДУЛЬ «ТУРИЗМ» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ: ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ТА ІНКЛЮЗИВНИЙ АСПЕКТИ**

**ТЕТЯНА ПРУСЕНКО, СВІТЛАНА БЕЛЬМЕГА**  
ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання  
Національного Університету фізичного виховання і спорту України»

**Актуальність теми.** Рухова активність сучасної молоді останніми роками має тенденцію до зниження, що зумовлено низкою соціальних і середовищних чинників, зокрема комп'ютеризацією освітнього процесу та дозволя, загальною соціально-політичною ситуацією в країні, зменшенням уваги батьків

до організації активного відпочинку дітей та іншими факторами, які негативно впливають на мотивацію до рухової діяльності й ведення здорового способу життя.

У таких умовах уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти часто залишаються єдиною системною формою забезпечення рухової активності дітей різного віку. Саме тому науковці та практики галузі фізичного виховання активно шукають нові, більш привабливі для учнів форми, методи та засоби організації рухової активності як у шкільний, так і в позашкільний час.

Одним із таких ефективних засобів у межах освітньої програми «Фізична культура» є варіативний модуль «Туризм», який поєднує фізичні вправи різної спрямованості з пізнавальною діяльністю, соціальною взаємодією та емоційно позитивним досвідом спільної діяльності.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах розвитку інклюзивної освіти. Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у загальноосвітній простір є одним із пріоритетних напрямів гуманізації сучасної системи освіти. У зв'язку зі збільшенням кількості дітей, які потребують додаткової підтримки, виникає потреба у впровадженні таких форм фізичного виховання, які б забезпечували не лише фізичний розвиток, а й соціалізацію, психологічний комфорт та рівноправну участь усіх учнів у спільній діяльності.

**Мета дослідження** – обґрунтувати значення модуля «Туризм» у системі фізичного виховання дітей різного віку, у тому числі дітей з особливими освітніми потребами, як ефективного засобу підвищення рухової активності, соціалізації та подолання соціально-психологічних бар'єрів в умовах інклюзивного й загальноосвітнього середовища.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, програмних документів.

**Результати дослідження** Модуль «Туризм» у системі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти є важливим засобом всебічного розвитку учнів. Основною метою уроків фізичної культури за модулем «Туризм» є формування ключових компетентностей у процесі занять, виховання громадянської свідомості засобами туризму та краєзнавства, а також заохочення дітей до активного відпочинку й занять фізичною культурою.

Практична цінність туристичної діяльності полягає у тому, що учні розширюють знання з географії, історії, біології, отримують екологічне виховання, засвоюють основи безпеки життєдіяльності та набувають прикладних умінь і навичок. Теоретична та спеціальна підготовка учнів у межах модуля демонструє прикладну спрямованість фізичного виховання.

Туризм у фізичному вихованні реалізується через різноманітні форми діяльності: походи, екскурсії, туристські ігри, мандрівки та заняття на свіжому повітрі. Вони сприяють розвитку координації, витривалості, сили, швидкості, а також формуванню відповідальності, самостійності та навичок командної роботи. Крім того, така діяльність стимулює інтерес до пізнання навколишнього середовища, культури та історії рідного краю, поєднуючи фізичний і пізнавальний аспекти розвитку особистості.

Важливою складовою модуля є його роль у подоланні соціальних та психологічних бар'єрів у дітей з ООП. Спільна туристська діяльність створює умови для рівноправної участі всіх учнів, формує позитивні міжособистісні взаємини, сприяє розвитку емпатії, толерантності та підвищує мотивацію до рухової активності. Туризм для дітей з ООП виступає сучасним засобом активної соціалізації та реабілітації, який дозволяє залучати до спільної діяльності дітей різних категорій.

Наукові дослідження останніх років підтверджують ефективність туристичної діяльності як для здорових дітей, так і для учнів з особливими освітніми потребами. Так, Г. Бутенко (2025) акцентує увагу на позитивному впливі різних видів туристичної активності на розвиток координації, витривалості та сили у школярів, зазначаючи, що активний туризм є універсальним засобом фізичного виховання підлітків, який поєднує фізичний розвиток, рекреацію та соціальну взаємодію.

Українські дослідники К. Гермаківська, М. Ячнюк, Н. Букорос (2020) наголошують на комплексному впливі туризму на фізичну підготовку та психоемоційне відновлення школярів і студентів. Дослідження С. Подубінської (2019) свідчать про зростаючу потребу в позакласних формах рухової активності, а Л. Борисевич (2022) підкреслює, що організація вільного часу підлітків із використанням рекреаційних форм рухової активності суттєво підвищує рівень їхнього фізичного стану та загальної рухової активності.

Попри значний потенціал модуля «Туризм», його впровадження у школах залишається обмеженим. На практиці зміст занять часто зводиться лише до в'язання вузлів, одягання страхувальних систем чи виконання окремих технічних елементів, тоді як туристські ігри, походи, екскурсії та інші форми практичної діяльності використовуються недостатньо. Вихід у природне середовище, який є важливою складовою туристичної підготовки, у багатьох випадках фактично відсутній.

Причинами цього є недостатнє матеріально-технічне забезпечення, брак підготовлених кадрів та складність організації практичних занять. Водночас туризму неможливо повноцінно навчити лише в межах 45-хвилинного уроку в спортивному залі. Саме тому актуальним є розширення позакласних та позашкільних форм туристської діяльності – занять у паркових зонах, навчальних екскурсій, походів та виїздів у природне середовище. Перший туристичний досвід діти мають здобувати саме у школі, що сприятиме формуванню стійкого інтересу до активного способу життя та подальших занять туризмом.

Таким чином, туристська діяльність має значний потенціал як інтегрований засіб фізичного, соціального та особистісного розвитку дітей різного віку, у тому числі дітей з особливими освітніми потребами. Використання модуля «Туризм» у системі фізичного виховання сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку рухових якостей, комунікативних навичок, самостійності та позитивної мотивації до активної діяльності.

**Висновки.** Отже, модуль «Туризм» є важливим складником сучасної системи фізичного виховання дітей різного віку. Його використання сприяє підвищенню рівня рухової активності, формуванню життєво необхідних компетентностей, розвитку фізичних якостей, соціалізації та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітній простір. Ефективна реалізація модуля потребує вдосконалення методики викладання, розширення практичної складової занять та активного впровадження позакласних і позашкільних форм туристської діяльності.

### *Список використаних джерел*

1. Борисевич, Л. (2022). Організація рекреаційної діяльності підлітків як чинник підвищення рухової активності. *Теорія та методика фізичного виховання*, 1, 88–93.
2. Гермаківська, К., Ячнюк, М. & Букорос, Н. (2020). Туризм як засіб фізичного та психоемоційного відновлення молоді. *Молодь і ринок*, 5, 112–116.
3. Подубінська, С. (2019). Позакласні форми рухової активності школярів у сучасних умовах. *Педагогіка здоров'я*, 3, 67–71.
4. Баженов Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А. (Ред.). (2024). Фізична культура. Модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти 5–9 класи. Київ: Міністерство освіти і науки України.
5. Круцевич, Т.Ю. (Ред.). (2017). Фізична культура: навчальна програма для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти. Київ.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**ОКСАНА КИСЕЛИЦЯ, ІВАН ВАСКАН**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна парадигма української освіти, що реалізується через концепцію «Нова українська школа» (НУШ), докорінно змінює роль вчителя фізичної культури. Сьогодні це не просто інструктор із виконання фізичних вправ, а багатофункціональний фахівець – менеджер, модератор та агент соціальних змін у громаді [4, с. 112]. У контексті децентралізації та автономії закладів освіти виникає гостра потреба у фахівцях, здатних не лише проводити уроки, а й самостійно створювати умови для розвитку спортивної інфраструктури, залучати інвестиції [2] та впроваджувати інноваційні оздоровчі технології.

Проектна діяльність стає універсальним інструментом вирішення професійних завдань. Вона дозволяє вчителю інтегрувати спорт у ширший соціальний контекст: від організації інклюзивних занять до реалізації масштабних екологічних чи цифрових спортивних ініціатив [1]. Проте аналіз освітньо-професійних програм підготовки за спеціальністю А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» виявляє певну дисонансність: студенти

демонструють високу психолого-педагогічну та біологічну підготовку, проте часто виявляються безпорадними перед необхідністю написання грантової заявки [3], розробки бізнес-плану спортивного клубу або управління ризиками масового заходу. Це актуалізує необхідність системного формування проектної компетентності як стратегічного складника професійної майстерності майбутнього педагога.

**Мета дослідження** полягає у комплексному теоретико-методологічному обґрунтуванні змісту проектної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури та розробці цілісної моделі її формування в процесі вивчення дисципліни «Управління проектами у фізичній культурі» та професійно-орієнтованих курсів.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети було застосовано комплекс наукових методів:

- теоретичний аналіз та систематизація науково-методичної літератури, нормативних актів (Професійний стандарт вчителя, Закон України «Про фізичну культуру і спорт») для визначення дефініції «проектна компетентність»;
- порівняльний аналіз навчальних планів провідних ЗВО України та Європи з метою виявлення кращих практик підготовки педагогів-менеджерів;
- педагогічне моделювання процесу формування проектних навичок через інтеграцію теоретичного навчання та практичної кейс-стаді діяльності;
- опитування та анкетування здобувачів вищої освіти для визначення рівня їхньої мотивації до проектної діяльності.

**Результати дослідження.** У ході дослідження було визначено, що проектна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури – це складне інтегративне новоутворення особистості, що характеризується готовністю та здатністю ефективно ініціювати, проектувати, реалізовувати та оцінювати результати інноваційної діяльності у сфері фізичного виховання [3, с. 79].

Нами деталізовано структуру цієї компетентності через чотири взаємопов'язані компоненти:

1. Мотиваційно-ціннісний компонент: передбачає наявність внутрішньої потреби у професійному саморозвитку, розуміння того, що проектна діяльність є ключем до фінансової та творчої свободи вчителя. Це формування «мислення зростання», де будь-яка проблема (відсутність інвентарю, низька мотивація учнів) сприймається як проектне завдання, що потребує вирішення.

2. Когнітивний компонент: охоплює систему знань про методологію управління проектами. Сюди входить знання життєвого циклу проекту, методів ініціації (brainstorming, SWOT-аналіз), технік планування за методикою SMART [2, с. 210], а також розуміння правових аспектів фандрейзингу та волонтерства в Україні.

3. Організаційно-діяльнісний (праксеологічний) компонент: визначає володіння інструментарієм управління. Майбутній вчитель має вміти працювати з цифровими сервісами планування (Trello, Asana, Google Workspace), складати реалістичні кошториси [2], розподіляти ролі в команді

(RACI-матриця) та розробляти комунікаційні стратегії для популяризації своїх ініціатив у соціальних мережах та медіа.

4. Рефлексивно-аналітичний компонент: здатність здійснювати моніторинг виконання проекту на кожному етапі, аналізувати відхилення від плану, проводити пост-проектний аудит та оцінювати соціальний ефект впроваджених змін [3].

Особливе місце у формуванні цієї компетентності займає дисципліна «Управління проектами у фізичній культурі». Вона має бути побудована на засадах практико-орієнтованого навчання. Замість традиційних рефератів студенти протягом семестру працюють над власними стартап-ідеями. Прикладами таких проектів, адаптованих до потреб сучасної школи, є:

- розробка системи цифрових фізкультхвилинок з використанням QR-кодів у коридорах школи;
- створення моделі спортивного свята для дітей з різними нозологіями, що вимагає навичок адаптації середовища та комунікації;
- написання реальної грантової заявки на облаштування воркаут-зони чи закупівлю сучасного обладнання (петанк, флорбол тощо).

Важливим аспектом є також розвиток «м'яких навичок» (soft skills) – лідерства, стресостійкості та навичок ведення переговорів, що є критичними під час пошуку спонсорів та партнерів для шкільних ініціатив.

**Висновки.** Формування проектної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури є об'єктивною вимогою часу та необхідною умовою життєздатності сучасної школи. Інтеграція управлінського інструментарію в освітню програму «Середня освіта (Фізична культура)» дозволяє підготувати конкурентоспроможного фахівця, який не чекає на вказівки зверху, а самостійно створює можливості для розвитку своїх учнів та громади.

Результати дослідження підтверджують, що використання проектного методу у ЗВО сприяє трансформації студента з пасивного споживача знань на активного розробника освітнього контенту. Подальші перспективи полягають у розробці цифрових тренажерів-симуляторів для відпрацювання навичок управління спортивними ризиками та створенні банку кращих студентських проектів для їх подальшого впровадження в реальний сектор освіти.

### *Список використаних джерел*

1. Дутчак, М.В. (2009). *Спорт для всіх в Україні: теорія та практика*. Київ: Олімпійська література.
2. Костюкевич, В.М. (2018). *Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту: навч. посіб.* Вінниця: Планер.
3. Михайлова, Н.Є. (2021). Проектна діяльність як засіб формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6(137), 78–82.
4. Тимошенко, О.В. (2009). *Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури: теорія і методика: монографія*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ТЕТЯНА ХОМА**

*Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна освітня парадигма базується на засадах компетентнісного підходу, в основі якого практична спрямованість навчання та особистісний розвиток здобувачів освіти з активною громадянською і національною позицією. У цьому контексті важливою стає проблема формування соціальної компетентності, що передбачає здатність ефективно взаємодіяти в суспільстві, налагоджувати комунікацію, дотримуватися моральних-етичних норм. Особливого значення набуває креативний підхід педагогів до організації та проведення в основній школі уроків, зокрема фізичної культури, у процесі яких учні вчаться взаємодіяти в команді, шукати альтернативні шляхи розв'язання поставлених завдань, виявляти ініціативу, лідерські якості, усвідомлювати цінність власного здоров'я. Водночас зниження рухової активності, недостатній рівень розвитку комунікативних і соціальних навичок у школярів та зростання психологічного напруження актуалізують необхідність пошуку ефективних психолого-педагогічних шляхів формування соціальної компетентності на уроках фізичної культури.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати психолого-педагогічні аспекти формування соціальної компетентності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури.

**Матеріали та методи.** У процесі реалізації мети дослідження використано методи аналізу науково-методичної літератури, узагальнення педагогічного досвіду. Окреслено шляхи формування соціальної компетентності учнів на уроках фізичної культури, виокремлено й охарактеризовано методи командної взаємодії та позитивного підкріплення, що активно впроваджуються в освітньому процесі.

**Результати.** Проблема формування соціальної компетентності у здобувачів закладів загальної середньої освіти в центрі наукового пошуку низки авторів. (Даниско О., Кузів О., Петрина Р., Сороколіт Н., Турчик І. та інші). Відтак, О. Даниско характеризує соціальну компетентність як інтеграцію знань, установок і соціальних навичок, що спрямовані на ефективну взаємодію особистості з оточенням, та визначає педагогічні умови її формування засобами фізичної культури, з-поміж яких: застосування на уроках фізкультури рухливих ігор, естафет у малих групах, підготовка творчих міні-проектів; забезпечення позитивного емоційного клімату та партнерської взаємодії на засадах взаємоповаги, підтримки; інтеграція урочної та позаурочної фізкультурної діяльності; формування навичок рефлексії учнів з метою розвитку критичного мислення, самопізнання, комунікативних навичок тощо [1].

Зміст соціальної компетентності І. Турчик, Н. Сороколіт, Б. Цюпак вбачають в оволодінні учнями такими формами поведінки, що є необхідними для громадянського життя чи професійної діяльності. Досліджуючи формування соціальної компетентності в учнів 5-их класів на уроках фізичної культури, автори визначають певні напрями: використання технології «ситуації успіху», застосування ігрового методу, залучення школярів до позакласної та позашкільної спортивної діяльності, забезпечення позитивної психологічної атмосфери на уроці [3]. За дослідженнями Н. Сороколіт, громадянські і соціальні компетентності як провідні освітньої галузі «Фізична культура» полягають у формуванні стратегії поведінки, дотриманні правил чесної гри, взаємопідтримки та взаємодопомоги в команді, поваги до суперників та вміння подякувати за ГРУ [2].

У наукових розвідках підкреслюється, що формування соціальної компетентності здобувачів освіти забезпечується через ігрову та змагальну діяльність, партнерську взаємодію, створення ситуації успіху, залучення школярів до різних видів рухової активності в позаурочний час. Такий підхід сприяє розвитку комунікативних умінь, лідерських якостей, навичок командної співпраці, що орієнтовані на успішну соціалізацію особистості.

Одними із ефективних методів, спрямованих на формування соціальної компетентності учнів основної школи, вбачаємо методи командної взаємодії та позитивного підкріплення, що мають місце в педагогічній діяльності учителів фізичної культури. Їх систематичне застосування сприяє розвитку навичок ефективної комунікації, співпраці, взаємоповаги, відповідальності та здатності конструктивно взаємодіяти в колективі.

Метод командної взаємодії. Передбачає діяльність учнів у мікрогрупах, що спрямована на досягнення мети, ефективне розв'язання поставлених завдань та базується на згуртованості, взаємодії, відповідальності за виконання визначених ролей. До прикладу, для проведення естафети з різними руховими вправами учитель об'єднує учнів у команди та розподіляє ролі (капітан, спостерігач, аналітик, тайм-кіпер тощо). Учасники повинні обговорити стратегію виконання завдань, окреслити тактику поведінки. Після завершення гри учні залучаються до обговорення результатів, аналізують взаємодію у команді, злагожденість дій кожного з учасників. Застосування методу командної взаємодії сприяє розвитку комунікативних навичок, відповідальності, вмінню працювати в команді задля досягнення високого результату.

Метод позитивного підкріплення. Має місце у процесі виконання різних видів фізичних вправ, вивчення модулів, залучення школярів до спортивних ігор, конкурсів, естафет. Учитель вербально підкреслює правильність виконання завдань учнями, фіксує позитивні прояви їх поведінки, взаємодопомоги, підтримки, толерантного ставлення один до одного: «Ваша команда працює ефективно й злагоджено», «Ви чудово вмієте домовлятися між собою», «Вам добре вдається відмітити сильні сторони суперника». Крім словесного схвалення рекомендується застосування учителем додаткових балів за командну роботу або нагородження активних учасників символами-

відзнаками. Ефективним є залучення школярів до рефлексії, позаяк усвідомлення результатів власної діяльності підсилює позитивні емоції, забезпечує належний психологічний клімат, підвищує впевненість у власних можливостях та формує мотивацію до подальшої співпраці й самовдосконалення.

**Висновки.** Таким чином, нами охарактеризовано психолого-педагогічні аспекти формування соціальної компетентності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури. Окреслено особливості застосування методів командної взаємодії та позитивного підкріплення, вказано на їх ролі у формуванні соціально важливих умінь та якостей учнів, зокрема здатності до злагодженої колективної діяльності, відповідальності, взаємоповаги, комунікабельності, толерантності.

### *Список використаних джерел*

---

1. Даниско, О. (2025). Педагогічні умови формування соціальної компетентності школярів засобами фізичної культури. *Естетика і етика педагогічної дії*, 32, 111–125.
2. Сороколит, Н.С. (2023). Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури імені Івана Боберського. Львів.
3. Турчик, І.Х., Сороколит, Н.С. & Цюпак, Б. (2020). Формування громадянських та соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 1(121), 102–107.

## **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДНИК ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ**

---

**ЛЮБОВ ЧЕХОВСЬКА, МИРОСЛАВА ДАНИЛЕВИЧ, АНДРІАНА ЦАЯ**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна*

**Актуальність теми.** У контексті глобалізації та цифровізації дозвілля перестало бути просто «вільним часом». Сьогодні – це простір для самореалізації, відновлення психоемоційного стану та зміцнення здоров'я. Фітнес у структурі дозвілля посідає провідне місце, оскільки він задовольняє базову потребу людини в русі, яка нівелюється сидячим способом життя [1,2]. Сучасна людина повинна розглядати дозвілля як інвестицію в свій «людський капітал» – здоров'я, зовнішній вигляд та працездатність.

**Мета дослідження** – розкрити сутність оздоровчого фітнесу як складника дозвілля.

**Методи дослідження:** теоретичні методи (аналіз та синтез, індукція та дедукція).

**Результати дослідження.** Сучасний оздоровчий фітнес – це не лише набір фізичних вправ, а соціокультурне явище, що поєднує спорт, медицину, психологію та менеджмент. Його інтеграція в систему дозвілля дозволяє вирішувати низку суспільних завдань: від профілактики захворювань до соціальної адаптації особистості [1,2].

Фітнес у сфері вільного часу виконує декілька критично важливих функцій:

- оздоровчо-рекреативну: відновлення сил, витрачених у процесі професійної діяльності та зміцнення імунітету;
- соціалізуючу: фітнес-центри стають майданчиками для комунікації (задоволення від спілкування), де люди знаходять однодумців, що сприяє подоланню соціальної ізоляції;
- естетичну: формування гармонійної статури (корекція фігури як засіб самоствердження) та впевненості у собі, що безпосередньо впливає на якість життя.
- гедоністичну: отримання задоволення від процесу тренування (від музики, атмосфери), що є ключовим чинником утримання клієнтів у фітнес-індустрії.

Організація дозвілля через фітнес вимагає диференційованого підходу. Моделювання фітнес-програм повинно враховувати вік, стать та стан здоров'я. Так, наприклад, для молоді домінують драйвові, енергійні напрями: функціональний тренінг та crossFit; сайклінг та групові аеробні програми (степ-аеробіка, зумба) тощо; використання гаджетів та VR-технологій у тренуваннях, що робить дозвілля інтерактивним.

Слід зазначити, що великі компанії інтегрують фітнес у робочий графік як частину дозвілля працівників. Це включає облаштування офісних залів, компенсацію абонементів або проведення командних фітнес-челенджів. Це знижує рівень стресу та підвищує продуктивність праці. Корпоративний фітнес, а саме організація активних пауз та командних змагань, сприяє запобіганню професійному вигоранню.

Реабілітаційний фітнес через адаптовані програми для людей з інвалідністю сприяє їх залученню до активного суспільного життя. Для таких людей фітнес трансформується у такі фітнес-програми: Пілатес (зокрема на великому обладнанні: Reformer, Cadillac), стретчинг та міофасціальний реліз, йога-терапія тощо.

Сімейний фітнес у форматі занять «батьки + діти» вирішує проблему дефіциту спільного якісного часу.

Фітнес-індустрія постійно еволюціонує, пропонуючи нові формати проведення вільного часу:

1. Діджиталізація: мобільні додатки для тренувань вдома стирають межі між "залом" та "домом", дозволяючи організувати активне дозвілля в будь-який час.
2. Outdoor-фітнес: організація тренувань у парках, на міських майданчиках або у форматі фітнес-турів (поєднання подорожі та спорту).

3. Гейміфікація: перетворення тренування на гру з нарахуванням балів, рейтингами та нагородами, що стимулює регулярність занять.

Щоб фітнес став ефективним складником дозвілля, він має будуватися на таких принципах:

1. Принцип індивідуалізації: моделювання навантаження на основі функціонального стану (використання проб Руф'є, тестів на гнучкість).

2. Принцип варіативності: постійна зміна вправ та форматів для підтримки інтересу (уникнення «тренувального плато» та психологічної втоми).

3. Принцип доступності: географічна та фінансова доступність об'єктів фітнесу.

Слід зазначити, що організація дозвілля через фітнес стає прибутковим бізнесом, що потребує:

- висококваліфікованих кадрів (тренерів-універсалів, менеджерів).
- сучасної інфраструктури та сервісу.
- маркетингових стратегій, орієнтованих на персоналізацію послуг.

**Висновки.** Фітнес в організації дозвілля – це не просто мода, а необхідна умова виживання та функціонування сучасної людини. Він забезпечує баланс між фізичним навантаженням та психологічним розвантаженням. Ефективна модель організації дозвілля має базуватися на науково обґрунтованих інноваційних технологіях та індивідуальному підході до кожного клієнта.

### *Список використаних джерел*

1. Чеховська, Л.Я. (2020). Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні [дисертація]. Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Івана Боберського. Львів.
2. Ребрина, А. (2024). Залучення населення до активного дозвілля (на прикладі соціального проекту «активні парки»). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, Серія 15, 3К(176), 400–403. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).88](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).88)

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З МЕТРОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

Надія ГРАБИК, Ольга ГУЛЬКА, Ірина ГРУБАР

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасні тенденції модернізації системи вищої освіти та професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів передбачають спрямування освітнього процесу на формування професійних компетентностей [4].

У професійній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів важливе місце займає метрологічний контроль, який забезпечує отримання об'єктивних,

надійних та інформативних даних про ефективність освітнього і тренувального процесів, а також аналіз і оцінювання показників фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості здобувачів освіти та спортсменів [1]. У зв'язку з цим майбутні фахівці повинні володіти практичними вміннями проведення вимірювань, тестування, обробки та інтерпретації результатів контролю, використовувати методи математичної статистики, а також уміти оцінювати достовірність та інформативність отриманих показників.

Особливого значення набуває практична складова навчання, оскільки формування професійних компетентностей найефективніше відбувається у процесі виконання практичних завдань, роботи з вимірювальними приладами, проведення функціональних проб, педагогічного тестування, аналізу показників фізичного стану та графічного представлення результатів досліджень. Практичні заняття з метрологічного контролю сприяють розвитку професійного мислення, формуванню дослідницьких умінь та здатності приймати обґрунтовані рішення у сфері фізичного виховання і спортивної підготовки [2; 3].

Актуальність дослідження також зумовлена потребою у підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних використовувати сучасні методи контролю, цифрові технології та інструменти моніторингу у професійній діяльності [1; 4].

**Мета дослідження** – розкрити роль практичних занять з дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

**Матеріали та методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів, систематизація практичного досвіду викладання дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті».

**Результати дослідження.** Метрологічний контроль є важливою складовою професійної діяльності вчителя фізичної культури та тренера, оскільки забезпечує об'єктивне оцінювання фізичного розвитку, функціонального стану організму, рівня фізичної підготовленості та ефективності освітнього і тренувального процесів [1; 3]. У сучасних умовах підготовка майбутніх фахівців потребує не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування практичних умінь і навичок здійснення педагогічного контролю, аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Важливу роль у формуванні фахових компетентностей відіграють практичні заняття з дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті», під час яких здобувачі освіти набувають досвіду проведення вимірювань, тестування та обробки результатів досліджень. У процесі практичної підготовки студенти виконують антропометричні

вимірювання, визначають показники серцево-судинної та дихальної систем, проводять функціональні проби, оцінюють рівень розвитку фізичних якостей, аналізують показники фізичної працездатності та функціонального стану.

Особливе значення має формування навичок роботи з методами математичної статистики та цифровими технологіями, що дозволяє здійснювати об'єктивний аналіз результатів дослідження, визначати достовірність отриманих даних, будувати таблиці, графіки та здійснювати моніторинг змін показників у процесі фізичного виховання і спортивної підготовки.

У процесі вивчення дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» формуються ключові професійні компетентності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, зокрема:

- метрологічна – здатність здійснювати вимірювання з урахуванням точності та похибок;
- діагностична – уміння оцінювати фізичний і функціональний стан організму;
- аналітична – здатність інтерпретувати результати вимірювання та контролю і формувати обґрунтовані висновки;
- дослідницька – здатність планувати та проводити дослідження.

Формування зазначених компетентностей потребує інтеграції теоретичних знань із практичною діяльністю. З цією метою у процесі викладання дисципліни розроблено систему практико-орієнтованих завдань, структурованих відповідно до логіки професійної діяльності фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Організаційно-діагностичний блок спрямований на формування навичок збору та первинної фіксації даних і передбачає:

- розробку та ведення щоденника самоконтролю;
- метрологічний контроль фізичної підготовленості;
- метрологічний контроль фізичного розвитку школярів;
- використання інструментальних методів оцінювання функціонального стану організму.

Метрологічно-аналітичний блок забезпечує формування здатності оцінювати точність і достовірність результатів контролю:

- визначення абсолютної та відносної похибки вимірювань;
- оцінювання точності вимірювальних приладів;
- визначення інформативності та надійності тестів.

Статистично-обробний блок спрямований на розвиток аналітичного мислення та навичок обробки результатів контролю:

- розрахунок середніх величин і показників варіації;
- статистична обробка результатів досліджень;
- оцінювання достовірності отриманих даних.

Оціночно-нормативний блок передбачає формування здатності до прийняття обґрунтованих професійних рішень:

- розробку нормативів оцінювання;
- переведення результатів у бали за різними шкалами;
- визначення узгодженості думок експертів.

Контрольно-регулятивний блок орієнтований на застосування отриманих знань у професійній діяльності:

- контроль обсягу та інтенсивності фізичних навантажень;
- оцінювання реакції організму на фізичне навантаження;
- корекцію освітнього і тренувального процесів відповідно до результатів контролю.

Запропонована система практико-орієнтованих завдань забезпечує поетапний перехід від засвоєння базових метрологічних знань до їх практичного застосування, що сприяє формуванню цілісної професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

**Висновки.** Практичні заняття з дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті» є важливим засобом формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури та тренерів. Використання системи практико-орієнтованих завдань забезпечує інтеграцію теоретичних знань у практичну площину та сприяє розвитку метрологічної, діагностичної, аналітичної й дослідницької компетентностей. Структурування завдань за функціональними блоками забезпечує системне формування професійно важливих умінь і навичок, підвищує практичну готовність здобувачів освіти до здійснення педагогічного контролю, організації моніторингу фізичного стану та ефективного використання засобів метрологічного контролю у професійній діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

### Список використаних джерел

1. Грабик, Н.М. (2024). *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті*: навчальний посібник. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка.
2. Грабик, Н. & Грубар, І. (2020). Інноваційні підходи до контролю фізичного стану школярів. *Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку*: Збірник матеріалів І регіональної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (сс. 14–16).
3. Костюкевич, В.М., Шевчик, Л.М. & Сокольвак, О.Г. (2017). *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті* : навч. посіб. Київ: КНТ.
4. Пеньковець, В., Максименко, О. & Пеньковець, Д. (2025). Шляхи формування професійних компетенцій у майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 189(33), 121–127. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/925> (дата звернення: 10.05.2026).

## **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ГІРСЬКОЛИЖНОГО ТУРИЗМУ В СИСТЕМІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ**

**ТЕТЯНА ЛЯСОТА, ЮРІЙ МОСЕЙЧУК**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність теми.** Гірськолижний туризм як важлива складова активного дозвілля населення традиційно розвивається під впливом природно-кліматичних умов, що забезпечують можливості для зимових видів відпочинку та спорту [3,9,10]. Однак у сучасних умовах глобальних кліматичних змін спостерігається скорочення тривалості зимового сезону, нестабільність снігового покриву та зростання залежності від штучного снігоутворення [8]. Це ускладнює функціонування гірськолижних курортів, підвищує витрати на їх утримання та актуалізує питання екологічної стійкості. Водночас трансформація запитів населення на активне дозвілля сприяє переосмисленню ролі гірськолижного туризму як елемента індустрії відпочинку, що має поєднувати доступність, безпеку та екологічну відповідальність. У світі ці процеси супроводжуються пошуком інноваційних підходів до організації туристичної діяльності, модернізацією інфраструктури та адаптацією до нових умов [2,7,9].

В Україні розвиток гірськолижного туризму додатково ускладнюється впливом соціально-економічних і безпекових чинників, що зумовлює необхідність комплексного підходу до його відновлення та розвитку в системі активного дозвілля населення [1,4].

Тому, актуальність дослідження полягає у необхідності аналізу сучасних проблем і тенденцій розвитку гірськолижного туризму як складової активного відпочинку та обґрунтування шляхів його адаптації до сучасних викликів.

**Мета дослідження** полягає у виявленні та комплексному аналізі сучасних проблем і тенденцій розвитку гірськолижного туризму як складової активного дозвілля населення в Україні та світі.

**Матеріали та методи** дослідження ґрунтуються на узагальненні статистичних даних і аналітичних звітів щодо розвитку зимових видів туризму й спорту, матеріалів міжнародних організацій, зокрема FIS та ІОС, а також наукових праць, присвячених проблемам функціонування гірськолижного туризму, розвитку інфраструктури та впливу кліматичних змін.

**Результати дослідження.** Розвиток гірськолижного туризму як складової активного дозвілля населення у сучасних умовах супроводжується комплексом взаємопов'язаних викликів. До ключових належать безпекові, економічні та кліматично-екологічні чинники. У глобальному вимірі визначальним є вплив кліматичних змін, що проявляється у скороченні тривалості зимового сезону, нестабільності снігового покриву та зростанні витрат на функціонування курортів. Водночас в Україні ці проблеми посилюються наслідками воєнної агресії, що створює додаткові ризики для інфраструктури, інвестиційної діяльності та організації безпечного відпочинку [1,5,6].

Сучасні тенденції розвитку гірськолижного туризму пов'язані з необхідністю адаптації до нових умов через підвищення стійкості галузі, диверсифікацію послуг і впровадження принципів сталого розвитку. Важливим напрямом є трансформація гірськолижних курортів у мультисезонні центри активного дозвілля, що поєднують зимові види спорту з літніми туристичними, оздоровчими та культурними активностями. Це сприяє розширенню цільової аудиторії та зменшенню залежності від сезонних факторів [2,9].

В умовах України пріоритетного значення набуває забезпечення безпеки функціонування туристичних об'єктів. Це включає розмінування територій, впровадження систем моніторингу ризиків, організацію рятувальних служб та підготовку персоналу. Паралельно актуальним є відновлення та модернізація інфраструктури – реконструкція трас, оновлення підйомників, розвиток транспортної доступності та створення необхідних сервісів для туристів [6].

Економічна стійкість гірськолижного туризму передбачає залучення інвестицій, розвиток державно-приватного партнерства та впровадження нових фінансових механізмів. Важливу роль відіграє також підвищення доступності послуг для населення через соціальні програми та підтримку внутрішнього туризму. Окремим напрямом є екологічна адаптація галузі, що включає впровадження енергоефективних технологій, використання відновлюваних джерел енергії, раціональне використання природних ресурсів та зменшення негативного впливу на довкілля. У світовій практиці простежується перехід до «зелених» моделей функціонування курортів. Важливим фактором розвитку є також цифровізація, яка забезпечує підвищення якості управління та доступності послуг через онлайн-сервіси, системи моніторингу та сучасні інформаційні технології. Поряд із цим значна увага приділяється розвитку людського капіталу, підготовці кваліфікованих кадрів та впровадженню інклюзивних програм для різних категорій населення [1,5].

Тому, сучасний розвиток гірськолижного туризму в системі активного дозвілля характеризується необхідністю комплексної адаптації до безпекових, економічних і кліматичних викликів. Ефективне поєднання інфраструктурної модернізації, інновацій, екологічних підходів і соціальної орієнтації створює передумови для сталого розвитку галузі як в Україні, так і у світі.

**Висновки.** Сучасний розвиток гірськолижного туризму як складової активного дозвілля населення відбувається під впливом комплексу глобальних і локальних викликів. Вирішальним серед них є кліматичний фактор, що проявляється у скороченні тривалості зимового сезону та нестабільності снігового покриву, що ускладнює функціонування гірськолижних курортів і потребує впровадження адаптаційних та екологічно орієнтованих рішень.

Важливу роль відіграють економічні умови, які визначають рівень розвитку інфраструктури, доступність послуг і конкурентоспроможність туристичних дестинацій. Ефективне функціонування галузі можливе за умов належної інвестиційної підтримки та стабільного попиту на послуги активного відпочинку. Адаптація гірськолижного туризму має комплексний характер і передбачає поєднання заходів безпеки, модернізації інфраструктури, диверсифікації туристичних продуктів, розвитку людського капіталу та

впровадження інновацій. Стратегічним напрямом є формування мультисезонних, екологічно стійких центрів активного дозвілля. Для України особливого значення набуває врахування безпекових чинників і поетапне відновлення галузі в умовах воєнних і післявоєнних викликів із залученням міжнародної підтримки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу гірськолижного туризму на економічний розвиток, екологічний стан і сферу активного дозвілля населення.

### Список використаних джерел

1. Веремєєв, А.Р. (2023). Сучасний стан та перспективи розвитку лижного туризму в Україні. *Менеджмент та маркетинг як фактори розвитку бізнесу в умовах економіки відновлення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (18–19 квіт. 2023 р.) / за ред. В. В. Храпкіної, К.В. Пічик. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 1, 41–44.
2. Гірськолижний туризм і найпопулярніші європейські курорти. URL: <http://tic.com.ua/eto-interesno/2942-girskolizhnij-turizm-inajpopulyarnishi-yevropejski-kurorti.html> (дата звернення: 06.03.2026).
3. Лясота, Т., Васкан, І. & Штефюк, І. (2025). Скітур як інноваційний напрямок у сфері туризму. *Академічні візії*, 41. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15106346>.
4. Лясота, Т., Васкан, І. & Гуска, М. (2026). Тенденції та фактори розвитку гірськолижного туризму і спорту в умовах глобальних змін. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 436–446. <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.48>.
5. Машіка, Г. & Касинець, І. (2021). Перспективи розвитку гірськолижних курортів у Карпатському регіоні. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. наук. праць: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 76. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/45165> (дата звернення: 06.03.2026).
6. Матвійчук, М.М. (2023). Стан гірськолижних курортів України. *Гостинність, сервіс, туризм: досвід, проблеми, інновації*: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 6–7 квіт. 2023 р.). Київ: КНУКіМ (сс. 205–207). URL: [https://tourlib.net/statti\\_ukr/matvijchuk6.htm](https://tourlib.net/statti_ukr/matvijchuk6.htm) (дата звернення: 06.03.2026).
7. FIS. Офіційний сайт. URL: <https://www.fis-ski.com> (дата звернення: 06.03.2026).
8. Alpine resorts are grappling with climate change. How can they adapt? URL: <https://gca.org/alpine-resorts-are-grappli> (дата звернення: 06.03.2026).
9. Climate change spurs innovation at ski resorts adapting to a warmer world. URL: <https://www.theglobeandmail.com/business> (дата звернення: 06.03.2026).
10. Klymchuk, I., Arkhypova, L. (2023). Research on climate change in the Carpathian Region: Consequences and challenges for ski resorts. *Ecological Safety and Balanced Use of Resources*, 14(1), 66–74. DOI: [https://doi.org/10.31471/2415-3184-2023-1\(27\)-66-74](https://doi.org/10.31471/2415-3184-2023-1(27)-66-74).

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ (РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ) УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**ПЕТРО ЛАДИКА, ВАЛЕРІЙ ЄДНАК**

*Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** Трансформаційні процеси в сучасному українському суспільстві, посилені наслідками глобальної пандемії та тривалою повномасштабною військовою агресією, спричинили безпрецедентний тиск на психоемоційну сферу всіх учасників освітнього процесу. Сьогодні заклади середньої та вищої освіти функціонують в умовах «хронічної непевності», що веде до системного перевтомлення, зростання рівня тривожності, депресивних станів та зниження адаптаційних резервів організму як учнів, так і педагогів

У цьому контексті особливої ваги набуває концепт резильєнтності (resilience) – динамічної здатності особистості зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в умовах дії екстремальних стресорів. Попри те, що Всесвітня організація охорони здоров'я та МОН України в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» наголошують на важливості психосоціальної підтримки, роль фізичної культури часто розглядається вузькоспеціалізовано – лише як засіб розвитку фізичних якостей.

Проблема полягає у наявності гострої суперечності: з одного боку, існують наукові докази того, що регулярна рухова активність є потужним антидепресантом та нейропротектором, з іншого – реальна практика фізичного виховання в закладах освіти все ще залишається надмірно нормативною та орієнтованою на результат, ігноруючи рекреаційний та терапевтичний потенціал руху [1,2].

Актуальність дослідження посилюється необхідністю розробки нових стратегій «активного виживання» та ментального відновлення засобами фізичної культури, які б дозволили перетворити урок фізичної культури з джерела додаткового стресу (через оцінювання та нормативи) на простір формування стресостійкості та психофізичного розвантаження. Таким чином, постає нагальна потреба в переосмисленні методологічних підходів до викладання фізичної культури як фундаментального складника розбудови безпечного та резильєнтного освітнього середовища [3,4].

**Мета дослідження** полягає у визначенні концептуальних засад використання засобів фізичної культури як інструменту формування резильєнтності (стресостійкості) учасників освітнього процесу в умовах сучасних соціогенних викликів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми формування стресостійкості особистості у психолого-педагогічній та спортивній літературі, уточнивши зміст поняття «резильєнтність» у контексті фізичної культури і спорту.

2. Визначити та систематизувати чинники впливу регулярної рухової активності на психофізіологічні механізми адаптації здобувачів освіти до стресових навантажень.

**Результати дослідження.** У сучасному науковому дискурсі концепт резильєнтності (від англ. *resilience* – пружність, еластичність) вийшов за межі суто психологічного розуміння і розглядається як інтегральна здатність особистості не лише відновлюватися після дії екстремальних стресорів, а й досягати позитивної адаптації в умовах хронічної непевності. Результати нашого дослідження дозволяють стверджувати, що фізична культура в цьому контексті виступає потужним «біологічним та соціальним буфером», який нівелює деструктивний вплив стресових чинників на учасників освітнього процесу.

Для деталізації цього феномену нами було системно проаналізовано два ключові вектори впливу рухової активності на формування стресостійкості:

1. Нейробіологічний аспект крос-стресорної адаптації. Регулярна, дозована фізична активність діє як контрольований мікрострес, що тренує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (ГГН-вісь). У результаті формується механізм перехресної адаптації: організм, який навчився ефективно відновлювати гомеостаз після фізичного навантаження, демонструє значно швидше зниження рівня кортизолу у відповідь на психоемоційні стресори [3].

Крім того, рухова активність запускає каскад нейрохімічних реакцій: стимулюється синтез нейромедіаторів (ендорфінів, дофаміну, серотоніну), що формують так звану «м'язову радість» та діють як природні антидепресанти.

Критично важливим є індукування експресії мозкового нейротрофічного фактора (BDNF). Цей протеїн стимулює нейрогенез (особливо в гіпокампі) та забезпечує нейропластичність – здатність мозку створювати нові синаптичні зв'язки. Саме збереження об'єму гіпокампа, який зазвичай страждає від хронічного стресу, є біологічним фундаментом для збереження когнітивної гнучкості та резильєнтності.

2. Психолого-педагогічний аспект та соціальна інклюзія. Систематичне подолання фізичної втоми під час занять фізичною культурою і спортом екстраполюється на розвиток загального вольового контролю та навичок емоційної саморегуляції.

Особливе місце посідають командні та ігрові види спорту, які діють як каталізатори соціальної резильєнтності. У процесі командної взаємодії здобувачі освіти вчаться довіряти партнерам, вирішувати конфлікти в динамічних умовах та брати на себе відповідальність. Це формує міцне почуття соціальної підтримки та приналежності до групи (*belongingness*), що, згідно з сучасними дослідженнями, є одним із найпотужніших предикторів стійкості до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [4].

На основі синтезу отриманих даних нами виділено трирівневу модель впливу фізичної культури на підвищення адаптаційного потенціалу учасників освітнього процесу. Ця модель розглядає особистість як цілісну систему: **Соматичний рівень** (Фундаментальний): Спрямований на оптимізацію алоstaticного навантаження (зношування організму під дією стресу). **Когнітивний рівень** (Регуляторний): Фізичні навантаження, особливо складнокоординаційні, стимулюють префронтальну кору головного мозку. Це призводить до покращення виконавчих функцій (executive functions): здатності концентрувати увагу на тлі відволікаючих чинників, оперативно аналізувати інформацію та приймати адекватні рішення в умовах гострого дефіциту часу. **Емоційно-вольовий рівень** (Особистісний): Формування адекватної самооцінки через поступове досягнення рухових цілей. Кожен успішно виконаний норматив чи опанована навичка формують у здобувача освіти почуття самоефективності. Відбувається трансформація парадигми мислення: від реакції страху перед труднощами до сприйняття їх як виклику, який можна подолати.

**Висновок.** Здійснений аналіз наукової літератури засвідчив, що в умовах безпрецедентного тиску соціогенних факторів та «хронічної непевності» традиційна нормативно-оцінювальна парадигма фізичної культури вичерпала свою ефективність, часто перетворюючись на додаткове джерело стресу для учасників освітнього процесу. Уточнено, що в сучасному контексті фізичної культури «резильєнтність» розглядається як здатність до позитивної психофізичної адаптації, що зумовлює нагальну потребу трансформації уроку фізичної культури на простір цілеспрямованого формування стресостійкості та розбудови безпечного, інклюзивного освітнього середовища. Виявлено та систематизовано чинники впливу рухової активності, які доводять, що фізична культура діє як багатовекторний «біосоціальний буфер». Механізми адаптації до стресових навантажень систематизовано за двома ключовими напрямками, що інтегруються у багатовимірну трирівневу модель (соматичний, когнітивний та емоційно-вольовий рівні).

### *Список використаних джерел*

1. Дутчак, М.В. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретико-методологічний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 44–52.
2. Круцевич, Т.Ю. & Безверхня, Г.В. (2010). *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра.
3. Southwick, S.M. & Charney, D.S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press.
4. Childs, E. & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in Physiology*, 5(Art 161). DOI: 10.3389/fphys.2014.00161.

## **ПСИХОЕДУКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ТЕТЯНА МИЦКАН**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасний освітній простір характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, інформаційного перенасичення, соціальної нестабільності та наслідків воєнного стану, що суттєво впливає на психічне здоров'я здобувачів освіти. Однією з найбільш поширених проблем студентської молоді є емоційне вигорання, яке проявляється емоційним виснаженням, зниженням мотивації до навчання, психофізичною втомою та втратою особистісних ресурсів [1; 2].

Феномен емоційного вигорання досліджували Н. Freudenberger, С. Maslach, S. Jackson, а серед українських учених – С. Максименко, Т. Титаренко, В. Олефір [1; 3; 4]. За результатами сучасних досліджень, понад 40% студентської молоді демонструють ознаки високого емоційного виснаження та тривожності, що особливо посилилося в умовах війни та дистанційного навчання [3]. У цьому контексті особливого значення набувають психоедукаційні технології, інтегровані у систему фізичного виховання, які сприяють розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції та психоемоційного відновлення [5; 6].

**Мета дослідження.** Дослідити ефективність психоедукаційних технологій профілактики емоційного вигорання здобувачів освіти засобами фізичної культури.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Теоретичний етап передбачав аналіз, систематизацію та узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми емоційного вигорання, психоедукації та психопрофілактичного потенціалу фізичної культури [1; 2; 5].

Емпіричне дослідження проводилося на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника. У дослідженні взяли участь 60 студентів віком 18–22 роки. Формувальний експеримент тривав 6 тижнів.

Для психодіагностичного обстеження використовувався комплекс валідних та стандартизованих методик:

1. Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) у адаптованому варіанті для студентської молоді [5]. Методика дозволяла оцінити:
  - рівень емоційного виснаження;
  - рівень деперсоналізації;
  - ступінь редукції особистісних досягнень.

Інтерпретація результатів здійснювалася за трирівневою шкалою (низький, середній, високий рівень вигорання).

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна використовувалася для оцінки рівня ситуативної тривожності та

психоемоційного напруження студентів. Методика є однією з найбільш валідних у дослідженні тривожності та широко застосовується у психології здоров'я.

3. Методика “Самопочуття – Активність – Настрій” (САН) застосовувалася для оперативної оцінки психофункціонального стану учасників дослідження. Аналізувалися зміни суб'єктивного самопочуття, рівня активності та емоційного фону студентів у процесі реалізації програми.
4. Для оцінки суб'єктивного психологічного благополуччя використовувалася Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, що дозволила дослідити рівень самоприйняття, автономії, позитивних взаємин та життєвої компетентності респондентів.

Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, визначення середніх арифметичних показників, відсоткового аналізу та порівняння результатів до і після формувального експерименту.

**Зміст психоедукаційної програми.** Авторська психоедукаційна програма профілактики емоційного вигорання була розроблена на основі інтеграції положень когнітивно-поведінкового підходу, психології здоров'я, тілесно-орієнтованої терапії та сучасних концепцій психоедукації. Методологічною основою програми стали наукові положення щодо взаємозв'язку фізичної активності, психоемоційної регуляції та психологічного благополуччя особистості [2; 6; 7].

Програма реалізовувалася протягом 6 тижнів та включала 12 групових занять тривалістю 60 хвилин двічі на тиждень. Структура кожного заняття була побудована відповідно до принципів системності, поступовості, психофізіологічної доцільності та суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Програма складалася з чотирьох взаємопов'язаних модулів:

### **1. Психоедукаційний модуль**

Метою модуля було формування у студентів знань про психологічні механізми стресу та емоційного вигорання. Учасники ознайомилися з:

- симптоматикою емоційного виснаження;
- психофізіологічними проявами хронічного стресу;
- роллю рухової активності у регуляції психоемоційного стану;
- навичками самостереження та самодіагностики.

Використовувалися мінілекції, психоедукаційні бесіди, аналіз проблемних ситуацій, групові дискусії та елементи рефлексивного навчання.

### **2. Регулятивно-релаксаційний модуль**

Модуль був спрямований на розвиток навичок психоемоційної саморегуляції та зниження рівня психофізичного напруження. До структури занять входили:

- дихальні техніки діафрагмального дихання;
- прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном;
- елементи автогенного тренування;
- вправи на тілесну усвідомленість;
- короткі майндфулнес-практики.

Регулятивні техніки застосовувалися як у вступній, так і в завершальній частині заняття з метою стабілізації емоційного стану студентів.

### **3. Рухово-активаційний модуль**

Модуль передбачав використання засобів фізичної культури помірної інтенсивності як психопрофілактичного ресурсу. До програми входили:

- функціональні рухові вправи;
- стретчинг;
- координаційні вправи;
- вправи на розвиток дихальної витривалості;
- рухливі командні вправи;
- елементи фітнес-технологій оздоровчого спрямування.

Фізичні вправи добиралися з урахуванням принципу доступності та психоемоційної безпечності. Особлива увага приділялася формуванню позитивного тілесного досвіду, зниженню м'язових затисків та активізації ресурсного стану особистості.

### **4. Рефлексивно-ресурсний модуль**

Метою модуля було формування навичок самоаналізу, емоційної компетентності та психологічної стійкості. Учасники виконували:

- вправи на усвідомлення власних емоцій;
- техніки розвитку ресурсного мислення;
- вправи на формування позитивної самооцінки;
- рефлексивні щоденники психоемоційного стану;
- групові обговорення та зворотний зв'язок.

Наприкінці кожного заняття проводилася коротка рефлексія щодо змін психоемоційного стану та рівня внутрішнього ресурсу.

Комплексне поєднання психоедукаційних технологій і засобів фізичної культури забезпечило не лише зниження рівня емоційного вигорання, а й підвищення психологічної стійкості, емоційної усвідомленості та адаптаційних можливостей студентської молоді.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів формувального експерименту засвідчив позитивну динаміку показників психоемоційного стану здобувачів освіти після впровадження авторської психоедукаційної програми. Порівняльний аналіз результатів психодіагностичного обстеження за методикою Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) дозволив встановити статистично значуще зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації, а також підвищення показників особистісної ефективності студентів.

Статистичну значущість отриманих результатів перевірено за t-критерієм Стьюдента ( $p < 0,05$ ), що свідчить про ефективність запропонованої психоедукаційної програми у профілактиці емоційного вигорання студентської молоді.

Отримані результати свідчать про зниження рівня емоційного виснаження на 27,4% та зменшення показників ситуативної тривожності на 18,6%.

Таблиця 1

**Динаміка показників емоційного вигорання за методикою MBI-SS  
(M ± m)**

Показники	До експерименту	Після експерименту	p
Емоційне виснаження	31,4 ± 2,1	22,8 ± 1,9	<0,05
Деперсоналізація	14,2 ± 1,3	9,1 ± 1,1	<0,05
Редукція особистісних досягнень	27,8 ± 2,4	34,6 ± 2,2	<0,05
Ситуативна тривожність	47,3 ± 3,1	38,5 ± 2,7	<0,05

Водночас зафіксовано підвищення рівня суб'єктивної особистісної ефективності студентів на 24,5%, що вказує на позитивний вплив психоедукаційної програми на психологічні ресурси особистості.

У процесі реалізації програми також спостерігалася позитивна динаміка поведінкових та емоційних проявів учасників дослідження: підвищення рівня залученості до занять, покращення емоційного фону, зниження проявів психоемоційної втоми та розвиток навичок саморегуляції.

Таблиця 2

**Розподіл студентів за рівнями емоційного вигорання (%)**

Рівень емоційного вигорання	До експерименту	Після експерименту
Високий	46,7	23,3
Середній	38,3	40,0
Низький	15,0	36,7

Після завершення формувального експерименту кількість студентів із високим рівнем емоційного вигорання зменшилася майже вдвічі, тоді як частка студентів із низьким рівнем вигорання зросла більш ніж удвічі.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психоемоційного стану студентів. Зокрема, виявлено помірний обернений кореляційний зв'язок між рівнем фізичної активності та емоційним виснаженням ( $r = -0,48$ ), а також між фізичною активністю та рівнем ситуативної тривожності ( $r = -0,41$ ). Водночас встановлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем фізичної активності та показниками психологічного благополуччя студентів ( $r = +0,53$ ).

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки між рівнем фізичної активності та психоемоційними показниками**

Показники	r
Фізична активність – емоційне виснаження	-0,48
Фізична активність – ситуативна тривожність	-0,41
Фізична активність – психологічне благополуччя	+0,53

Отримані результати підтверджують ефективність комплексного використання психоедукаційних технологій і засобів фізичної культури у

профілактиці емоційного вигорання здобувачів освіти та свідчать про доцільність їх упровадження у систему психолого-педагогічного супроводу студентської молоді.

**Висновок.** Результати дослідження свідчать, що психоедукаційні технології у поєднанні із засобами фізичної культури є ефективним засобом профілактики емоційного вигорання здобувачів освіти. Реалізація авторської програми сприяла зниженню рівня емоційного виснаження та тривожності, розвитку навичок саморегуляції, підвищенню психологічної стійкості та покращенню психоемоційного благополуччя студентів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення комплексних психолого-педагогічних моделей підтримки психічного здоров'я молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

### *Список використаних джерел*

---

1. Максименко С.Д. (2007). *Психологія особистості*: підручник. Київ: КММ.
2. Титаренко Т.М. (2021). *Психологія життєстійкості особистості*: монографія. Київ: Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України.
3. Олефір В.О. & Котенко С.В. (2024). Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між вимогами навчання та емоційним вигоранням у студентів. *Наука і освіта*, 3, 114–121.
4. Freudenberger H.J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issue*, 30(1), 159–165.
5. Maslach C. & Jackson S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
6. Bazylchuk V., Dutchak M. & Malanchuk H. (2023). Modern state of health and recreational physical activity development among students in Ukrainian universities. *Rehabilitation & Recreation*, 14, 25–32.
7. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO (2020).

## ***ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЕКОНОМІЧНОГО МЕХАНІЗМУ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ПОСЛУГ***

---

**ІВАН ГЛУХОВ, КАТЕРИНА ДРОБОТ**

*Херсонський державний університет, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасний період розвитку світової економіки характеризується тотальною цифровізацією, яка не оминула і сферу фізичної культури та спорту. Трансформація спортивної галузі під впливом цифровізації вимагає нових підходів до підготовки управлінських кадрів. Дослідження джерел набуття практичних навичок сучасними спортивними менеджерами вказує на необхідність адаптації освітніх програм до викликів цифрової економіки. Це зумовлює потребу у вдосконаленні організаційно-економічного механізму розвитку спортивних послуг на основі інноваційних ІТ-рішень [2]. В Україні питання вдосконалення організаційно-економічного механізму

розвитку спортивних послуг набуває особливої гостроти у зв'язку з обмеженістю бюджетного фінансування та необхідністю пошуку інноваційних шляхів залучення позабюджетних коштів. Цифрові технології, такі як штучний інтелект (AI), аналітика великих даних (Big Data) та мобільні платформи, стають ключовими інструментами для підвищення ефективності управління галуззю та забезпечення її сталого розвитку.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні структури організаційно-економічного механізму розвитку спортивних послуг в умовах цифровізації та розробці практичних рекомендацій щодо інтеграції IT-рішень в управлінські процеси для підвищення їх економічної ефективності.

**Методи дослідження.** Методологічну основу роботи склали системний підхід до аналізу економічних явищ, методи логічного узагальнення та наукової абстракції. Для вивчення практичного стану цифровізації було проведено комплексне соціологічне дослідження (анкетування), у якому взяли участь 136 респондентів, серед яких керівники структурних підрозділів з питань фізичної культури та спорту, представники комерційних фітнес-центрів та фахівці спортивних федерацій. Обробка результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики [1].

**Результати дослідження.** Досліджено, що організаційно-економічний механізм розвитку послуг у сфері спорту є багаторівневою системою, що включає: інституційне забезпечення (нормативно-правова база), економічні важелі (податкові пільги, гранти, механізми державно-приватного партнерства) та технологічну компоненту (цифрові платформи). Виявлено, що впровадження цифрових технологій дозволяє реалізувати такі переваги:

- Оптимізація витрат: використання автоматизованих систем управління (ERP та CRM) дозволяє знизити адміністративні витрати на 15–20% за рахунок автоматизації документообігу та контролю за ресурсами.

- Персоналізація пропозиції: аналіз даних з носних пристроїв (wearable devices) дає можливість створювати індивідуальні тренувальні плани, що підвищує лояльність клієнтів та тривалість споживання послуг.

- Віртуалізація: розвиток платформ для дистанційних занять розширює географію надання послуг, що особливо актуально в умовах обмеження доступу до фізичної інфраструктури.

Результати анкетування показали значний розрив у сприйнятті цифровізації між державним та приватним секторами [1]. Зокрема, 67,6% керівників державних/комунальних установ розглядають цифрові інструменти лише як засіб звітності, тоді як 78,4% менеджерів комерційного сектору бачать у них інструмент генерації прибутку. Основними бар'єрами для інновацій респонденти назвали: недостатнє фінансування IT-інфраструктури (44,2%), брак кваліфікованих кадрів із «цифровими» компетенціями (38,5%) та недосконалість нормативного регулювання електронних послуг (17,3%).

Запропоновано авторську модель цифрової трансформації спортивної організації, яка базується на чотирьох етапах: цифровий аудит наявних ресурсів; розробка стратегії інтеграції (вибір між готовими SaaS-рішеннями або

розробкою власного ПЗ); підготовка персоналу; та циклічний моніторинг КРІ на основі прогнозової аналітики.

**Висновки.** Цифрові технології є невід’ємним елементом сучасного організаційно-економічного механізму, що забезпечує перехід від реактивного до проактивного управління спортивною сферою. Для успішного розвитку ринку спортивних послуг в Україні необхідно стимулювати створення цифрових екосистем, які об’єднують виробників послуг, споживачів та державні органи контролю. Пріоритетним завданням для закладів вищої освіти є оновлення освітніх програм для підготовки менеджерів спорту, які володіють навичками роботи з Data Science та Digital Marketing, що є критичною умовою конкурентоспроможності галузі в довгостроковій перспективі.

### *Список використаних джерел*

---

1. Глухов, І.Г. (2024). Організаційно-економічний механізм розвитку послуг у сфері фізичної культури і спорту: цифрові технології в спорті: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»: спец. 051 «Економіка». Івано-Франківськ: ХДУ.
2. Ushkarenko, I., Soloviov, A. & Hlukhov, I. (2024). Analysis of sources of practical skills acquisition by sports managers. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Економічні науки»*, 52, 5–10.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

---

**Юрій КУРНИШЕВ, ІВАН ВАСКАН**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна*

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах, коли Україна стикається з викликами у сфері обороноздатності та безпеки, особливого значення набуває фізична підготовка юнаків призовного віку. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим етапом підготовки молоді до військової служби, оскільки саме в цей період формується фізичний, психологічний та моральний потенціал майбутніх захисників. Однак існуюча система фізичного виховання часто не відповідає сучасним вимогам, що призводить до низького рівня фізичної підготовленості студентів. Проблема фізичної підготовки юнаків призовного віку у закладах вищої освіти є актуальною як для педагогічної науки, так і для практики. Її вирішення потребує комплексного підходу, який поєднує наукові дослідження, впровадження інноваційних методик та створення сприятливих умов для фізичного виховання студентів. Це дозволить не лише підвищити рівень фізичної підготовленості юнаків, але й забезпечити їхню готовність до виконання обов’язків військової служби.

**Метою дослідження.** Дослідити особливості фізичної підготовки юнаків призовного віку в умовах закладів вищої освіти, розробити науково обґрунтовану методику їх фізичного виховання, спрямовану на формування

високого рівня фізичної готовності до військової служби, та експериментально перевірити її ефективність.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична підготовка юнаків призовного віку є ключовим компонентом системи фізичного виховання, яка спрямована на розвиток фізичних здібностей, необхідних для виконання військових завдань. Дослідження підкреслюють, що основним завданням такої підготовки є формування витривалості, сили, швидкості, спритності та координації. Особливістю фізичного розвитку юнаків призовного віку є завершення етапу біологічного дозрівання організму, що створює оптимальні умови для розвитку фізичних якостей. Однак низький рівень рухової активності серед молоді, зумовлений сучасним способом життя, призводить до значного зниження загальної фізичної підготовленості.

Нормативні вимоги до фізичної підготовки призовників передбачають виконання стандартів у таких дисциплінах, як біг, підтягування, плавання та інші види фізичних навантажень. Ці нормативи слугують основою для розробки навчальних програм у закладах вищої освіти. Аналіз існуючих програм з фізичного виховання свідчить про те, що вони часто не враховують специфіку підготовки юнаків призовного віку. Переважна більшість програм орієнтована на загальний розвиток фізичних якостей, тоді як військово-прикладні елементи залишаються недостатньо інтегрованими.

Ми досліджували рівень фізичної підготовленості, використовуючи дані з різних джерел: дані військкомату м. Чернівці; матеріали, надані кафедрою ТМФК ЧНУ імені Юрія Федьковича; результати власних досліджень. За результатами аналізу було встановлено, що у юнаків-студентів кількість незадовільних оцінок у різних видах вправ склала наступне: витривалість – від 23,8 до 49,4% «двійок»; силові якості – 25,6 – 44,6%; швидкісні якості – 11,7 – 14,2%. Застосувавши рухові тести, ми отримали дані про рівень фізичної підготовленості студентів. Зокрема, дистанцію 100 метрів юнаки долають на оцінку «задовільно» (3 бали), 1000 метрів – також на «задовільно», підтягування оцінюється в середньому на «незадовільно» (2 бали), силова комплексна вправа – на «добре» (4 бали), «човниковий біг» – також на «добре», а стрибок у довжину виконується на «задовільно».

Спеціально організована фізична активність (фізкультурна або спортивна) включає різні форми занять фізичними вправами, а також активне пересування до місця навчання чи роботи та назад. Обсяг та ефективність такої активності залежать від організації процесу фізичного виховання, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд тощо. У навчальному процесі для організованої рухової активності відводиться 2 академічні заняття на тиждень – приблизно 2 години 40 хвилин, якщо припустити, що всі опитані юнаки відвідують заняття на 100% із максимальною моторною щільністю.

До цього часу лише 66% юнаків можуть додати щоденно по 20–30 хвилин на подолання пішої відстані до вузу (1–1,5 км), а 48,6% – виділити по декілька годин на тиждень для самостійних занять фізичними вправами. Однак для досягнення рекомендованих 8 годин рухової активності на тиждень, які необхідні для підтримки високого рівня здоров'я та професійної

працездатності, лише 43,4% юнаків займаються близько 3 годин на тиждень. Таким чином, можна зробити висновок, що понад 50% юнаків призовного віку, які навчаються у вузах, мають дефіцит фізичної активності. Це свідчить про необхідність покращення організації фізичного виховання та мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою. Високі показники рухової активності спостерігаються переважно у студентів, які займаються у групах спортивного удосконалення. Продовжуючи дослідження, ми виявили, що серед опитаних респондентів є юнаки, які мають спортивні розряди. Таким чином, можна зробити висновок, що 90,7% (або 9 із 10) юнаків під час навчання у ЗЗСО не були залучені до регулярних, організованих занять спортом у секціях чи дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ).

Окрім цього, ми з'ясували, що 39 34% студентів подолали відстань у 1–1,5 км міським транспортом, тоді як 61 66% юнаків долають цю відстань пішки. 45,1% студентів щоденно витрачають 12–16 годин на сон та підготовку до занять, а також близько 6 годин на академічні заняття в університеті. Цей час (18–22 години) природно виключається з рухової активності. Решта часу – від 2 до 6 годин – є вільним і може бути використаний на побутові справи та особисті захоплення. На запитання «Якщо ви дізнаєтеся, що вас обманним шляхом викурили сигарету з наркотиком, чи відмовитеся ви від такого в майбутньому?» 79,3% із 39 опитаних відповіли «Так, відмовлюся», 18,3% – «Ні, не відмовлюся», а 2,4% – «Не знаю». Цифра 18,3% може вказувати на недостатню обізнаність молоді щодо наслідків вживання наркотиків. Однак ця версія суперечить тому, що 96,4% із тих же 39 опитаних юнаків заявили, що знають про шкідливий вплив наркотиків на мозок як свій власний, так і майбутніх дітей. При цьому 2,4% не визначилися зі своїм ставленням до наркотиків, а 4% виявилися недостатньо інформованими про їхню дію.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось серед студентів закладів вищої освіти віком 17–20 років. Було протестовано 100 осіб, які протягом року займалися за спеціально розробленою програмою, що включала військово-прикладні вправи та інноваційні методики. Результати показали: підвищення рівня фізичної підготовленості на 25–30%; збільшення мотивації до занять фізичною культурою; покращення показників у виконанні нормативів з бігу, підтягування та плавання.

**Висновки.** Фізична підготовка юнаків призовного віку у закладах вищої освіти є важливим елементом системи фізичного виховання. Для підвищення її ефективності необхідно враховувати особливості фізичного розвитку студентів, інтегрувати сучасні методики та забезпечувати мотивацію до занять фізичною культурою. Запропоновані рекомендації можуть стати основою для вдосконалення навчальних програм та підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх призовників. Останні дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до фізичної підготовки юнаків призовного віку, який включає: вдосконалення методик фізичного виховання у вишах; інтеграцію військово-спортивних елементів; мотивацію молоді до занять фізичною культурою; використання міжнародного досвіду. Проте залишаються

невирішеними питання щодо уніфікації програм, їх адаптації до сучасних умов та підвищення ефективності фізичної підготовки.

### *Список використаних джерел*

---

1. Андрєєва, О.В. (2018). *Основи фізичної рекреації*: навч. посіб. Київ: Олімпійська література.
2. Безверхня, Г.В. (2019). Гігієнічні аспекти фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 4, 12–18.
3. Вільчковський, Е.С. (2020). *Оздоровчі технології у фізичному вихованні*. Київ: Педагогічна думка.
4. Денисенко, О.В. (2021). Ефективність спеціальних програм фізичного виховання для студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3, 45–52.
5. Ковальчук, О.В. (2021). Психологічні аспекти фізичної підготовки юнаків призовного віку. *Психологія і педагогіка*, 2, 67–73.
6. Литвиненко, С.В. (2022). *Фізична підготовка студентів: сучасні виклики та рішення*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

---

**Людмила ЗУБЧЕНКО**

*Криворізький державний педагогічний університет, Україна*

**Актуальність теми.** Питання здоров'язбереження молодого покоління найбільш гостро постало у період всесвітньої пандемії COVID-19, а в нашій країні залишається особливо актуальним через військові дії проти агресії російської федерації. Обмеження можливості займатися спортом та фізичною культурою в умовах переважно дистанційної освіти, нормального спілкування та проведення свого вільного часу з одногрупниками, підвищення психологічної напруги в суспільстві, пониження матеріальних статків призводить до погіршення стану здоров'я у різних його проявах. Тому, одним із завдань сучасності є створення тренду на здоровий спосіб життя та фізичну активність. Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання [1, 2, 3].

Сучасна фізична культура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І, крім того, – це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Проблема в тому, яким чином фізична культура може стати невід'ємною частиною життя сучасного студента, як захопити і зацікавити [1, с. 20].

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблеми формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури розглядались у працях В.Бабча, О. Дубогай, В.Жамардій, М. Євтушок, Н.Корж, О.Отраченко, А.Цьося та ін.

Наприклад, у навчальному посібнику «Оздоровчі фітнес технології в навчанні», автори О.Школа, О.Отравенко, О.Фоменко, Д. Сичов звертають увагу на те, що сутність здоров'язбережувальних технологій нею розглядається як комплексна оцінка умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні заходи з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу [3, с. 25-27].

Науковцями Н.Воловик, Н.Пугач, Т.Синицею доведено, що оздоровча фізична культура, яка в даний час широко використовує різноманітні фітнес-технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровлюючими чинниками [2, с. 751].

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати ефективність використання баланс-дошки для підвищення рівня координаційних здібностей студентів в процесі занять фізичною культурою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Турбота про здоров'я молодого покоління основна мета держави, яка думає про своє майбутнє. Позитивний вплив рухової діяльності на фізичний та психологічний стан молоді доведено ще з періоду давніх часів. Всі традиційні східні методики оздоровлення побудовані на застосуванні рухових дій. Сучасні фітнес-технології постійно шукають нові форми для задоволення потреб осіб різного віку та з різним рівнем підготовленості. Звертаючи увагу на це, викладачі кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького державного педагогічного університету (КДПУ) для удосконалення рухової активності студентської молоді, а також формування в цілому стійкої мотивації на здоровий спосіб життя, на заняттях з фізичної культури використовується спеціальний спортивний інвентар, який дає можливість поліпшити розвиток фізичних якостей й покращити в цілому рівень фізичної підготовленості.

Один з таких снарядів має назву баланс борд. Баланс борд – це балансувальна дошка з вигнутою основою, що дозволяє здійснювати рухи в різних площинах. Його багатофункціональність зумовлена наявністю двох робочих поверхонь (стабільної та нестабільної), що забезпечує широкий спектр застосування: від координаційних ігор до фітнес-тренувань. Заняття на баланс борді сприяють вдосконаленню координації, є ефективним методом розвитку вестибулярного апарату, розвитку моторики, зміцнення м'язів-стабілізаторів (кора, ніг, спини), покращують увагу та пам'ять, а також забезпечують цікаву ігрову активність [4, с. 105].

Окрім фізичного зміцнення, заняття на баланс борді стимулюють концентрацію, покращують здатність до навчання, що робить їх корисною

альтернативою гаджетам. При цьому баланс борд не передбачає виконання особливо химерних або складних рухів, які будуть дивно виглядати з боку.

Приклади вправ, які використовуються на заняттях зі студентами:

а) *види похитування на баланс-борді*. Вправа виконується як певні похитування на нестабільній поверхні дошки: вперед-назад та вправо-вліво. Такі вправи виконують подвійну функцію: по-перше, вони слугують етапом адаптації вестибулярного апарату, а по-друге, є ефективним компонентом для розминки перед основним тренуванням для активізації м'язів-стабілізаторів. Таку вправу можна ускладнювати, введенням різноманітних модифікацій, наприклад виконання рухів під музичний супровід з різним темпом і ритмом; виконання похитування зі зміною положення корпусу в різних площинах (нахили, скручування, повороти [7, с. 110]. Дозування – починати з 3-х підходів по 1 хв., повільно збільшуючи час виконання вправи.

б) *планка з опорою на баланс-борд*. Вправа планка знайома всім, з баланс бордом стає ще ефективніше, бо балансир дозволяє ускладнити звичайне виконання. Методика виконання: в.п. - горизонтальна планка. Зігнути руки в ліктях і поставити їх на дошку, намагаючись розподілити навантаження максимально рівномірно по всій площині. Виконувати планку з перекатами. Це забезпечує дуже потужне навантаження на м'язи, додає необхідне розтягнення і покращує гнучкість. Дозування – починати з 3-х підходів по 30 с, повільно збільшуючи час виконання вправи.

в) *скручування на прес сидячи на баланс-борді*. Методика виконання: тримаючи рівновагу на баланс-борді, ноги підняті, корпус трохи відхилений назад. Виконуються скручування корпусом ліворуч і праворуч. Дозування – по 20 повторень, роблячи 2-3 підходи.

Треба зазначити, що навіть найпростіші вправи з балансом, дозволяють задіяти одночасно як м'язи рук та ніг, а також преса й спина. Окрім суто фізіологічного впливу, баланс-борд є потужним педагогічним інструментом.

Його ігровий потенціал стимулює уяву та творчість не лише у тих, хто займається, а й у викладачів, вимагаючи креативного підходу до побудови занять [4, с. 112]. Отже, треба зауважити, що баланс-борд є багатофункціональним, ефективним нестандартним засобом, що має значний потенціал для цілеспрямованого розвитку координації у здобувачів вищої освіти, сили як основних м'язів, так і м'язів-стабілізаторів.

**Висновки.** Стає очевидним, що проведення занять з фізичної культури з використанням баланс-бордів дозволяє здобувачам вищої освіти займатися цікавим напрямком оздоровчої фізичної культури, покращувати статуру, розвивати координаційні здібності, а також впливати на тілобудову.

Викладачі в свою чергу, мали можливість за допомогою баланс-бордів підвищувати працездатність молоді, змушувати їх проявляти фізичну активність, створюючи сприятливий фон для подальшого фізичного вдосконалення.

### Список використаних джерел

---

1. Дубинська, О.Я. & Петренко, Н.В. (2016). *Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості*: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. URL: [https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/5139/1/2017-Dubinskaya\\_physical\\_rehabilitation.pdf](https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/5139/1/2017-Dubinskaya_physical_rehabilitation.pdf)
2. Зубченко, Л.В. (2025). Можливості використання оздоровчих фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання. *Перспективи та інновації науки*, 12(58), 750-759. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/33907>.
3. Школа, О.М., Отравенко, О.В., Фоменко, О.В. & Сичов, Д.В. (Уклад.) (2025). *Оздоровчі фітнес технології в навчанні*: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура). Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».
4. Рожкова, Т. & Горбунова, Є. (2025). Перспективи використання балансо-дошки рокерборд для підвищення рівня танцюристів. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спортивного тренування*, 3, 104–116. URL: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-8>.
5. Fomenko, O.V. (2014). Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 18(7), 31–36.

## КОМПОНЕНТИ, КРИТЕРІЇ ТА ПОКАЗНИКИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

---

**Володимир НАУМЧУК**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** У професійній діяльності вчителя фізичної культури гра виступає як універсальний педагогічний інструмент. Вона може розглядатися на рівні одного із видів діяльності, що визначає розвиток особистості школяра, як організаційна форма, принцип, модель, технологія, умова, засіб, метод, прийом тощо. У теперішній час все більшого поширення та популярності набуває гейміфікація освітнього процесу – перспективний підхід до використання можливостей ігрового феномена, який передбачає перетворення гри з моновекторного чинника педагогічного впливу на комплексний.

Значущість ігрової діяльності знаходить своє відображення й в основних нормативно-методичних документах, що визначають логіку освітнього процесу, зміст навчання та очікувані результати. Зокрема навчальні програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти передбачають реалізацію у початковій школі змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність»,

а питома вага ігрових варіативних модулів для учнів 5-9 класів та 10-11 класів становить 56% і 52% від їх загального числа відповідно [1, 2, 4-7].

Надзвичайна вагомість та безальтернативність застосування ігрового чинника в освітньому процесі з фізичної культури потребує належної підготовки майбутніх учителів, оскільки роль педагога в освітньому процесі є визначальною, а рівень його готовності до професійно-ігрової діяльності має відповідати сучасним вимогам суспільства [3]. В умовах реформи загальної середньої освіти «Нова українська школа» реалізація цих вимог актуалізує безперервне вдосконалення теоретико-методологічного підґрунтя професійно-ігрової готовності, яке передбачає конкретизацію структурних компонентів, розробку чітких критеріїв та показників готовності майбутніх фахівців до цього виду діяльності.

**Мета дослідження.** Визначити структурні компоненти, критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-ігрової діяльності.

**Матеріали та методи.** Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез, узагальнення і зіставлення наукової інформації з проблеми дослідження, спеціальної й навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури здобувачів освіти» (Державний реєстраційний номер: 0125U003533).

**Результати дослідження.** Готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійно-ігрової діяльності розглядається як системне утворення, складний комплекс психолого-педагогічних характеристик особистості, що забезпечують успішність цієї діяльності. Професійно-ігрова готовність має інтегративну стійку структуру, між компонентами якої існують тісні взаємозумовлені зв'язки. Компонентами досліджуваної готовності є: ціннісно-мотиваційний, когнітивно-пізнавальний, діяльнісно-творчий, емоційно-вольовий, аналітико-рефлексивний. Готовність до професійно-ігрової діяльності постає цілісним утворенням, а для її формування кожний компонент необхідно розглядати у структурі єдиного цілого та у вимірі тих його функцій, які він виконує у становленні цілого.

З'ясування сутності та компонентної структури професійно-ігрової готовності майбутніх учителів фізичної культури дозволило визначити критерії і показники її формування. Це необхідно для встановлення відповідності готовності майбутніх фахівців вимогам професійно-ігрової діяльності у закладах загальної середньої освіти.

Ціннісно-мотиваційному компоненту готовності майбутнього учителя фізичної культури до професійно-ігрової діяльності відповідає аксіологічний критерій; когнітивно-пізнавальному компоненту – гностичний критерій; діяльнісно-творчому компоненту – операційний критерій; емоційно-вольовому

компоненту – особистісний критерій; аналітико-рефлексивному компоненту – регулятивний критерій.

Таблиця 1

**Компоненти, критерії та показники готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійно-ігрової діяльності**

Компоненти	Критерії	Показники
Ціннісно-мотиваційний	Аксіологічний	Спрямованість особистості на професійний розвиток і вдосконалення; інтерес до професійно-ігрової діяльності
Когнітивно-пізнавальний	Гностичний	Обізнаність з професійно-ігровою діяльністю: сформованість системи відповідних знань
Діяльнісно-творчий	Операційний	Сформованість умінь, навичок та компетентностей, необхідних для професійно-ігрової діяльності
Емоційно-вольовий	Особистісний	Саморегуляція емоційного стану у професійно-ігровій діяльності; здатність до подолання труднощів
Аналітико-рефлексивний	Регулятивний	Здатність до рефлексії; сформованість управлінських здібностей

Ціннісно-мотиваційному компоненту готовності майбутнього учителя фізичної культури до професійно-ігрової діяльності відповідає аксіологічний критерій; когнітивно-пізнавальному компоненту – гностичний критерій; діяльнісно-творчому компоненту – операційний критерій; емоційно-вольовому компоненту – особистісний критерій; аналітико-рефлексивному компоненту – регулятивний критерій.

Критерій – це стандарт, за яким можна оцінювати, робити висновки про щось або взаємодіяти з чимось [8]. Вказане тлумачення дозволяє розглядати кожний критерій загальною ознакою успішності професійно-ігрової діяльності, основою для упорядкування й класифікації готовності до неї майбутніх учителів фізичної культури як результату їх професійної підготовки. Пропонований комплекс критеріїв професійно-ігрової готовності повністю відображає зміст досліджуваного явища і дозволяє всебічно його оцінювати.

Всі критерії включають групу показників, які є засобами якісної та кількісної їх оцінки. Показники виступають вимірювальними характеристиками того чи іншого критерію, що інформує про конкретну властивість і стан як готовності майбутніх фахівців до професійно-ігрової діяльності загалом, так і окремих її компонентів зокрема.

**Висновки.** Визначення компонентів, критеріїв та показників сприятиме не тільки кращому розумінню сутності та вимог до професійно-ігрової готовності

вчителя фізичної культури, але й дозволить здійснювати якісний моніторинг процесу її формування, а також цілеспрямовано впливати на розвиток кожного компонента.

### *Список використаних джерел*

1. Баженов Є.В. (Ред.) (2024). Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. К.: МОН України.
2. Боляк А. (Ред.) (2022). Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10–11 класи». К.: МОН України.
3. Наумчук В.І. (2021). Використання спортивних та рухливих ігор у Новій українській школі: реалії і перспективи. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції (23-24 грудня 2021 року)*. Тернопіль: Тайп (сс. 133–139).
4. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. 1–2 клас. (2022). К.: МОН України.
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. 3–4 клас. (2022). К.: МОН України.
6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. 1–2 клас. (2022). К.: МОН України.
7. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р.Б. 3–4 клас. (2022). К.: МОН України.
8. Cambridge Dictionary. Cambridge University Press & Assessment. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/criterion> (дата звернення: 10.05.2026).

## **УПОДОБАННЯ УЧНІВ ПТО ЩОДО ВИБОРУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЇХНІЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ПОКАЗНИКАМИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ**

**Владислав МОЧЕРНЮК<sup>1</sup>, Богдан СЕМЕНІВ<sup>2</sup>, Володимир МАРТИН<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

<sup>2</sup>Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

**Актуальність теми.** В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану в Україні, рухова активність перетворюється з інструменту фізичного виховання на стратегічний ресурс збереження ментального здоров'я та адаптації молоді. Хронічний стрес, спричинений загрозою безпеці та соціальною нестабільністю, провокує накопичення кортизолу, що негативно впливає на когнітивні функції та академічну продуктивність [3,6]. Дослідження демонструють, що понад 80% підлітків у світі не відповідають мінімальним стандартам ВООЗ щодо руху [5,7], а в умовах війни цей дефіцит посилюється обмеженням доступу до інфраструктури та «цифровою втомою» від дистанційного навчання [3,6]. Водночас регулярний рух виступає незамінним

механізмом подолання психоемоційного напруження, стабілізуючи роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та підвищуючи рівень серотоніну [4,5].

**Метою дослідження** є проведення багатовимірної аналізи вподобань студентів щодо рухової активності та встановлення глибинних кореляцій між частотою тренувань, мотиваційними домінантами та суб'єктивними показниками якості життя в кризових умовах.

**Матеріали та методи.** Для досягнення мети було проведено комплексне опитування 70 респондентів (основна вікова когорта 15–19 років із залученням осіб до 22 років). Аналітична оцінка базувалася на 25 параметрах, що охоплювали антропометрію, поведінкові маркери (частота, тривалість сесій), типи мотивації, використання цифрових трекерів та вплив факторів війни. Математична обробка даних здійснювалася методами описивної статистики, кореляційного аналізу та ієрархічної кластеризації (алгоритм К-середніх).

**Результати дослідження.** Аналіз виявив чітку позитивну кореляцію між регулярністю занять та інтегральним показником якості життя [1]. Учні ПТО, які займаються 3–4 рази на тиждень (43% вибірки) або частіше (10%), демонструють значно вищі оцінки благополуччя (4–5 балів). Це узгоджується з даними про те, що фізично активна молодь має на 25% вищий рівень задоволеності життям та вищу стресостійкість порівняно з малорухливими однолітками [2,3].

Застосування кластерного аналізу дозволило виокремити чотири стійкі поведінкові профілі:

1. Кластер 1: «Проактивні адаптанти» (33,3%). Представники цієї групи (переважно юнаки) орієнтовані на досягнення спортивних результатів та зміну зовнішнього вигляду. Частота занять – 5 і більше разів на тиждень тривалістю 1–1,5 год. Це єдина група, де значна частина респондентів парадоксально збільшила активність після початку війни, використовуючи індивідуальні види спорту (пауерліфтинг, бокс) як спосіб сублімації агресії та страху. Вони мають найвищі показники самоорганізації та цифровізації (активне використання фітнес-трекерів) і потребують підтримки своїх амбіцій та доступу до спеціалізованого обладнання.

2. Кластер 2: «Помірковані компенсатори» (38,1%). Найчисельніша група, для якої рух є «якорем нормальності». Основний мотив – здоров'я та антистрес. Вони обирають біг, йогу або домашній фітнес (сесії 30–60 хв). Головним бар'єром для них став брак часу через волонтерство та допомогу родині, що відображає високу громадянську свідомість. Потребують упровадження гнучких мікротренувань, що інтегруються у їхній графік.

3. Кластер 3: «Соціальні аутсайтери» (19,0%). Характеризується критично низькою активністю (0–1 раз на тиждень) та апатією. Війна стала для них паралізуючим фактором, що призвів до деструкції режиму дня («прокрастинація сну» [4]) та харчування. Якість життя в цьому кластері оцінюється 1–2 балами. Вони ігнорують цифрові інструменти моніторингу здоров'я та виявляють скепсис щодо фізичної культури. Для них була б

доцільною заміна нормативів м'якими антистресовими практиками та психологічна підтримка.

4. Кластер 4: «Соціально-рекреаційна група» (9,5%). Вподобання зосереджені на командних іграх (футбол, волейбол). Ключовий мотив – спілкування з друзями. Для них фізичний аспект підпорядкований соціальному, а найбільшою перешкодою є відсутність безпечних залів [2].

Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що вплив фізичної активності на якість життя опосередковується «ланцюговими медіаторами» – емоційною регуляцією та фізичною самооцінкою. В умовах війни цей зв'язок стає ще міцнішим: для проактивних студентів рух виступає як захисний копінг-механізм, що нівелює симптоми ПТСР та депресії. Проте для 19% студентів (з Кластеру 3) ситуація є критичною: відсутність рухової активності створює хибне коло, де стрес викликає апатію, а гіподинамія ще більше знижує стійкість системи.

Вплив воєнного стану виявився амбівалентним. Близько чверті опитаних збільшили навантаження, тоді як для інших головними перешкодами стали психологічний стан та обмеження пересування через сигнали повітряної тривоги. Важливим інсайтом є роль цифрових технологій: використання трекерів достовірно корелює з вищою дисципліною та раціональністю режиму дня.

**Висновки.** Результати дослідження підкреслюють гостру потребу в радикальному перегляді підходів до фізичного виховання у ПТО. Уніфіковані програми є неефективними в умовах кризи. Необхідна глибока індивідуалізація з діаметрально протилежними копінг-стратегіями. Фізична культура у період війни повинна розглядатися не як нормативна дисципліна, а як базовий інструмент резильєнтності та відновлення життєвого потенціалу молоді.

### Список використаних джерел

1. Мочернюк, В., Ткачівська, І. & Приставський, Т. Мотиваційна сфера та ціннісні орієнтації здобувачів професійної освіти у контексті фізичної культури. (2026). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1, 472–479. <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.52>
2. Андрєєва, О., Степанюк, В., Бишевець, Н., Дудко, М., Жовтенко, Є., Залойло, І., & Кузнєцов, В. (2025). Оцінка задоволеності студентів фізкультурно-оздоровчими послугами на спортивних об'єктах закладу вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 30(1), 5–11. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).5-11](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).5-11).
3. Самохвалова, І. (2025). Вплив фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки студентів аграрного університету. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 1 (141), 371–378. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2025.01/371-378>
4. Ren, J., Zhu, T., Liu, W., Li, J., Jiang, J., & Ma, C. (2026). Associations of autonomous motivation and physical activity with mobile phone addiction and bedtime procrastination: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 14(1), 383. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04157-6>.

5. Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., De Maria, A., Polito, R., Messina, G., Monda, M., di Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). Relationship Between Sedentary Lifestyle, Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist (PRISMA-ScR). *Brain sciences*, 15(1), 78. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>.
6. Sodolevska, B. (2025). Enhancing psychological resilience and reducing maladaptation in war-exposed young adults: a randomized controlled trial in Ukraine. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 10(2). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i2.574>.
7. Nie, Y., Wang, T., Guo, M., Zhou, F., Ma, W., Qiu, W., Gao, J., & Liu, C. (2025). The relationship between physical activity, life satisfaction, emotional regulation, and physical self esteem among college students. *Scientific reports*, 15(1), 15899. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00651-w>.

## **РИЗИК-МЕНЕДЖМЕНТ В АКТИВНОМУ ТУРИЗМІ: СТРУКТУРА КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ А4.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

**ІННА ТКАЧІВСЬКА<sup>1</sup>, УЛЯНА САВКІВ<sup>1</sup>, СЕРГІЙ ВОЙТОВИЧ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна

<sup>2</sup>Луцький національний технічний університет, Україна

**Актуальність теми.** Активний туризм як форма позааудиторної і позашкільної освітньої діяльності переживає в Україні стрімке відродження, зумовлене кількома взаємопов'язаними чинниками, як-от: Концепція «Нової української школи» (2016) і Державний стандарт базової середньої освіти (2020) закріпили орієнтацію на розвиток ключових компетентностей учнів засобами практичної, діяльнісної і природо-орієнтованої освіти – що безпосередньо відповідає педагогічному потенціалу активного туризму; в умовах збройного конфлікту і масового внутрішнього переміщення зріс суспільний попит на природні форми фізичної і психологічної рекреації, зокрема хайкінг, гірський туризм і орієнтування; Карпатський регіон, де зосереджена значна частина педагогічних ЗВО, є природним середовищем для реалізації туристично-краєзнавчої компоненти фізичного виховання.

Водночас розширення практики активного туризму з участю учнів і студентів гостро актуалізує проблему управління ризиком – одну з найменш систематично досліджених у програмах підготовки вчителів ФК в Україні. У міжнародній педагогіці outdoor education ризик-менеджмент визнається системоутворюючою компетентністю організатора активної рухової діяльності на природі [7]. Воєнний контекст надає проблемі додаткового виміру: значна частина традиційних туристичних маршрутів стала недоступною або небезпечною, що вимагає від педагога нових компетентностей у сфері оцінки антропогенних ризиків специфічного характеру – замінованої місцевості, інфраструктурних ушкоджень, психологічної готовності учасників. Ця нова реальність робить підготовку з ризик-менеджменту педагогічно невідкладною.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати структуру ризик-менеджментної компетентності майбутніх учителів фізичної культури (програма А4.11) в контексті організації активного туризму та визначити педагогічні умови її формування у системі університетської підготовки.

**Методи дослідження:** порівняльний аналіз освітніх програм А4.11 вітчизняних університетів; аналіз міжнародних галузевих стандартів управління ризиком (ISO 31000:2018; Adventure Activities Licensing Regulations, Великобританія); теоретичний синтез і педагогічне моделювання структури ризик-менеджментної компетентності.

**Результати дослідження.** Порівняльний аналіз освітніх програм А4.11 провідних вітчизняних університетів засвідчив: у жодній з проаналізованих програм ризик-менеджмент не представлений як самостійний навчальний компонент з чітко визначеними результатами навчання. У згаданих освітніх програмах питання безпеки туристичних заходів розглядаються фрагментарно в межах одного-двох практичних занять суміжних дисциплін. Це є системною прогалиною, оскільки стандарт А4.11 закріплює серед загальних компетентностей «здатність до адаптації і дії в нових ситуаціях» і «відповідальність за безпеку» без конкретизації їхнього змісту в туристичному контексті.

Концептуальною основою дослідження є розрізнення між поняттями «небезпека» – об'єктивна обставина, що може заподіяти шкоду, і «ризик» – суб'єктивна оцінка ймовірності і тяжкості наслідків взаємодії з небезпекою, що залежить від управлінського рішення педагога [7]. Небезпека є об'єктивною і не піддається усуненню, натомість рівнем ризику педагог активно управляє.

Принципово важливою є концепція «припустимого ризику» (acceptable risk), розроблена у теорії пригодницького навчання (adventure education) Priest і Gass (2018) [7]. Повне усунення ризику зі складних фізичних активностей є одночасно неможливим і педагогічно небажаним: помірний, контрольований ризик є умовою розвитку самоєфективності, стресостійкості і когнітивної гнучкості учасника. Завдання педагога – утримати ризик у педагогічно доцільних межах, у «зоні потоку» [6], де виклик є достатнім для розвитку, але не перевищує можливостей учасника.

Процесуальну основу ризик-менеджменту визначає стандарт ISO 31000:2018, що описує ітеративний цикл: ідентифікація ризику – аналіз – оцінка – обробка – моніторинг. Галузеву конкретизацію забезпечує Adventure Activities Licensing Regulations (Великобританія, 1996, оновлено 2004), яка систематизує ризики у чотири категорії: природні (рельєф, погода), технічні (спорядження), людські (рівень підготовленості, психоемоційний стан групи) і організаційні (якість планування, документальне забезпечення). Бабієнко В. В. [1] вказує на необхідність аналогічної систематизації у вітчизняній практиці студентського туризму.

На основі синтезу стандарту ISO 31000 і компетентнісного підходу у педагогічній освіті [2; 3; 4] пропонується структура ризик-менеджментної компетентності вчителя ФК через тричастинну модель «Ідентифікація – Оцінка – Реагування».

Компонент I. Ідентифікація ризику. Здатність систематично виявляти потенційні джерела небезпеки: картографічний і метеорологічний аналіз маршруту, оцінка технічного стану спорядження, психофізіологічна діагностика учасників і аналіз групової динаміки.

Компонент II. Оцінка ризику. Здатність кількісно і якісно оцінити виявлені ризики за параметрами ймовірності настання і тяжкості наслідків через матрицю ризику (стандарт AS/NZS 4360:2004) [4]. Принципово важливим є контекстуальний характер оцінки: той самий об'єктивний ризик може бути прийнятним для підготовленої групи і неприйнятним для менш досвідченого контингенту. Цей компонент вимагає педагогічного судження – здатності враховувати освітній контекст при управлінських рішеннях.

Компонент III. Реагування на ризик. Здатність здійснити одну з чотирьох управлінських реакцій: уникнення (відмова від ризикованого елементу), мінімізація (зміна умов для зниження ризику), прийняття (свідоме рішення реалізувати активність з усвідомленням залишкового ризику) і передача (страхування, документальне підтвердження відповідальності).

Формування ризик-менеджментної компетентності потребує дотримання таких педагогічних умов.

1. Наскрізна інтеграція у систему фахових дисциплін: ризик-менеджмент охоплює курси теорії і методики ФВ, туризму і краєзнавства, безпеки і педагогічну практику.

2. Автентичне навчання у реальному природному середовищі: відповідно до теорії ситуативного навчання (Lave і Wenger, 1991), компетентність формується у взаємодії з реальним середовищем. Поступова передача автономії здійснюється за моделлю «gradual release of responsibility».

3. Рефлексивна практика після кожного виходу: структурована відповідь на запитання «які ризики ідентифіковано, як оцінено і які рішення прийнято». Ведення польового щоденника є практичним інструментом рефлексії.

4. Симуляційне навчання і кризові сценарії: tabletop exercises, live exercises і scenario-based decision making – методи, перенесені з підготовки ризик-менеджерів у медицині й авіації.

5. Стандартизовані алгоритми прийняття рішень: в умовах стресу аналітичне мислення поступається інтуїтивному (Kahneman, 2011), тому завчасне засвоєння протоколів (алгоритм STOP: Stop – Think – Observe – Plan) є обов'язковою умовою ефективного реагування.

**Висновок.** Запропонована тричастинна модель «Ідентифікація – Оцінка – Реагування» є першою у вітчизняній педагогічній науці операціональною структурою ризик-менеджментної компетентності вчителя ФК, що спирається на міжнародні галузеві стандарти (ISO 31000, AALR) і компетентнісний підхід. Вона може слугувати основою для розробки вимірних результатів навчання і рубрик оцінювання в освітніх програмах А4.11.

Порівняльний аналіз засвідчив системну відсутність ризик-менеджменту як самостійного навчального компонента у програмах А4.11. Усунення цієї прогалини потребує внесення відповідного модуля до курсу

«Управління спортивно-оздоровчим туризмом» або «Безпека туристичних заходів» із чітко визначеними результатами навчання і критеріями оцінювання.

В умовах воєнного часу ризик-менеджментна компетентність вчителя ФК набуває нового критично важливого виміру: вона має включати знання і навички щодо мінної небезпеки, інфраструктурних ушкоджень і психологічної підтримки учасників в умовах підвищеної фонові тривоги. Цей вимір потребує окремого дослідження і методичного забезпечення.

### *Список використаних джерел*

---

1. Бабієнко, В.В. (2015). *Організація туристичної і краєзнавчої роботи у школі*. Київ: Шкільний світ.
2. Писаревський, І.М. & Стещенко, О.Д. (2017). *Ризик-менеджмент у туризмі : навч. посібн.* Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова.
3. Ярмола, К.М. & Chukhray, N.I. (2023). Ризик: сутність поняття та класифікація в туристичній індустрії. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*, 5(2), 160–170.
4. AS/NZS 4360:2004. Risk Management. Sydney: Standards Australia (2004). Standards New Zealand.
5. Biggs, J. & Tang, C. (2011). *Teaching for Quality Learning at University*. 4th ed. Maidenhead: Open University Press.
6. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
7. Priest, S. & Gass, M. (2018). *Effective Leadership in Adventure Programming*. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics.

## **ВЗАЄМОДІЯ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО ТА СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У СФЕРІ ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ)**

---

**ТАРАС МАЛАНЮК**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах розвитку молодіжної політики України особливої актуальності набуває проблема організації змістовного та активного дозвілля молоді. Ефективна взаємодія органів місцевого та студентського самоврядування сприяє формуванню громадянської активності, соціальної відповідальності й розвитку молодіжних ініціатив. Для Івано-Франківської області це питання є важливим у контексті підтримки молодіжних проєктів, культурно-мистецьких заходів та створення умов для самореалізації студентської молоді в регіональному соціокультурному просторі.

**Мета дослідження.** Дослідити особливості взаємодії органів місцевого та студентського самоврядування у сфері організації активного дозвілля молоді на прикладі Івано-Франківської області.

**Методи дослідження.** У роботі використано методи аналізу та узагальнення наукових джерел, порівняльний метод, системний підхід, а також методи спостереження й вивчення практичного досвіду діяльності органів місцевого та студентського самоврядування у сфері молодіжної політики.

**Результати дослідження.** У процесі дослідження встановлено, що взаємодія органів місцевого та студентського самоврядування в Івано-Франківській області є важливим інструментом реалізації молодіжної політики та організації активного дозвілля молоді. Аналіз діяльності органів місцевого самоврядування, студентських рад та молодіжних організацій засвідчив, що співпраця між цими структурами сприяє активному залученню молоді до соціокультурного життя громади, формуванню громадянської позиції та розвитку молодіжних ініціатив [1].

Аналіз сучасного стану молодіжної політики в Івано-Франківській області засвідчує активний розвиток різноманітних форм молодіжної діяльності, серед яких важливе місце посідають культурно-мистецькі фестивалі, спортивні заходи, волонтерські ініціативи, освітні тренінги, благодійні акції та національно-патріотичні проєкти. Реалізація більшості таких ініціатив здійснюється у співпраці органів місцевого самоврядування, молодіжних центрів, громадських організацій та органів студентського самоврядування закладів вищої освіти. Водночас молодіжні центри виступають важливими платформами комунікації між владою та молоддю, забезпечуючи підтримку молодіжних ініціатив, розвиток громадянської активності та залучення молоді до процесів прийняття рішень [3].

Важливим складником активного дозвілля молоді Івано-Франківської області є діяльність молодіжних центрів, які забезпечують умови для творчого розвитку, неформальної освіти, волонтерської діяльності та соціальної інтеграції молоді. Зокрема, молодіжний центр «Paragraph» реалізує проєкти у сферах громадянської освіти, культурного дозвілля та підтримки молодіжних ініціатив, сприяючи формуванню активної громадянської позиції молоді та розвитку комунікації між молодіжним середовищем і місцевою владою [4].

Ключова роль в організації активного дозвілля, творчого розвитку та захисті прав студентів Карпатського національного університету ім. В. Стефаника належить сенату. Керівництво «Сенату» активно співпрацює з іншими громадськими організаціями міста та країни. У найближчому майбутньому планується розвивати міжнародне співробітництво з представниками студентського самоврядування в європейських країнах. Цьому сприятиме Міжнародний центр молодіжних зустрічей України та Польщі, який будується Карпатським університетом в селі Микуличин Івано-Франківської області за рахунок коштів уряду України. Цей центр є спільним проєктом Карпатського університету та Варшавського університету. Планується зосередити його діяльність на розвитку партнерських відносин та співпраці не лише між українською та польською молоддю, а й серед молоді з інших країн Європейського Союзу [2, р. 69].

**Висновок.** Отже, взаємодія органів місцевого та студентського самоврядування у сфері організації активного дозвілля молоді є важливим

чинником розвитку молодіжного середовища Івано-Франківської області. Така співпраця сприяє підвищенню рівня громадянської активності молоді, формуванню соціальної відповідальності та розвитку культурного потенціалу регіону. Встановлено, що найбільш ефективними формами взаємодії є спільна реалізація культурно-освітніх, спортивних і волонтерських проєктів.

Разом із тим для підвищення ефективності молодіжної політики необхідним є вдосконалення механізмів комунікації між органами влади та студентським самоврядуванням, розширення фінансової підтримки молодіжних ініціатив, створення сучасних молодіжних просторів та активізація участі молоді у процесах прийняття управлінських рішень. Реалізація зазначених заходів сприятиме розвитку активного дозвілля молоді та зміцненню соціокультурного потенціалу територіальних громад.

### *Список використаних джерел*

1. Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-вр>. (дата звернення: 11.05.2026).
2. Kondur, O., Koturbash, N. & Mykhaylyshyn, H. (2021). The Role of Student Self-Government in Ensuring the Quality of Higher Education. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*, 8(1), 65–71. DOI: <https://doi.org/10.15330/jpnu.8.1.65-71>.
3. Молодіжна політика Івано-Франківської області: офіційні матеріали Управління спорту та молодіжної політики Івано-Франківської ОДА. URL: <https://sport.if.ua/>. (дата звернення: 11.05.2026).
4. Молодіжний центр Paragraph. URL: <https://paragraph.if.ua/about/>. (дата звернення: 11.05.2026).]

## **РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ І КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ**

**ІННА ТКАЧІВСЬКА, СВИТЛАНА МАРЧУК, ОЛЕНА МЕЛЬНИК**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** Проблема невідповідності компетентнісного профілю випускників закладів вищої освіти запитам ринку праці є системною для більшості сучасних освітніх систем. Поряд із фаховими дедалі більшу вагу набувають «м'які» навички (soft skills) – надпрофесійні компетентності, що забезпечують успішну участь у робочому процесі та кар'єрне зростання [2; 5; 6; 9]. Особливе місце серед них посідають лідерство і комунікація – компетентності, найбільш стійкі до технологічних змін і практично незамінні штучним інтелектом.

Нескман і Kautz (2012) у масштабному лонгітюдному дослідженні встановили, що соціально-емоційні навички є точнішими предикторами кар'єрного успіху і рівня заробітку, ніж когнітивні здібності, виміряні стандартизованими тестами. OECD у доповіді «Skills for Social Progress» (2015)

виокремлює соціально-орієнтований компонент (командна взаємодія, емпатія, лідерство) і завдання-орієнтований (наполегливість, самоконтроль) як ключові для майбутньої кар'єри молоді.

В Україні проблема набуває нормативного виміру: Закон «Про вищу освіту» (2014), Державний стандарт базової середньої освіти (2020) і Національна рамка кваліфікацій LifeComp (Єврокомісія, 2020) закріплюють soft skills як обов'язкові результати навчання. Водночас компетентнісний підхід у фізичному вихованні залишається переважно декларативним: педагоги не проєктують цілеспрямованих ситуацій для формування конкретних soft skills, а формування цих навичок у навчальних програмах здебільшого здійснюється лише частково [4]. Це зумовлює актуальність дослідження розвивального потенціалу легкої атлетики щодо лідерських і комунікативних компетентностей.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати психолого-педагогічні механізми розвитку лідерських і комунікативних компетентностей студентів у процесі занять легкою атлетикою та розробити модель, що забезпечує реалізацію цього потенціалу в освітній практиці.

**Методи дослідження:** У дослідженні застосовано теоретичні методи: аналіз і синтез психологічних концепцій та науково-методичної літератури; порівняльний аналіз міжнародного і вітчизняного досвіду компетентнісної підготовки у сфері фізичного виховання; системний аналіз нормативно-правових документів; педагогічне моделювання. Контент-аналіз вітчизняних і зарубіжних публікацій здійснено з метою синтезу наявних емпіричних даних про вплив легкоатлетичної діяльності на соціальні компетентності студентів.

**Результати дослідження.** Розвивальний потенціал легкоатлетичної діяльності щодо лідерських і комунікативних soft skills обґрунтовується трьома взаємодоповнюючими концепціями.

Теорія самодетермінації (Deci і Ryan) постулює, що стійкий особистісний розвиток виникає лише за умови задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності і зв'язку. Легкоатлетична діяльність є рідкісним педагогічним середовищем, де всі три задовольняються одночасно: студент ставить особисті рекорди (автономія і компетентність) у соціальному контексті тренувальної групи (зв'язок). Це забезпечує перехід від зовнішньої регуляції поведінки до інтерналізованих стійких компетентностей.

Концепція самоефективності (Bandura, 1997) визначає переконання людини у власній здатності виконати завдання як ключовий медіатор між досвідом і поведінкою [7]. Кожне покращення особистого результату у легкій атлетиці є об'єктивним свідченням зростаючої ефективності, що формує психологічне підґрунтя лідерської ініціативи – готовності брати відповідальність за групу і рішення у нових ситуаціях [7].

Теорія ситуативного навчання (Lave і Wenger, 1991) стверджує, що реальні компетентності формуються виключно у автентичному діяльнісному контексті – через участь у «спільнотах практики». Тренувальна і змагальна спільнота у легкій атлетиці є природним прикладом такої спільноти: студент освоює норми, ролі і стратегії взаємодії через участь у реальній соціальній практиці з

реальними наслідками. Саме це відрізняє *soft skills*, сформовані у процесі спортивної діяльності, від набутих на аудиторних тренінгах.

Крізь призму бачення цих теорій, розглянемо механізми розвитку лідерських компетентностей. Відтак, лідерство розуміємо у концепції «розподіленого ситуативного лідерства» (Spillane, 2006): роль лідера виникає ситуативно й не є ієрархічно призначеною, що дозволяє кожному студенту отримати відповідний досвід. Легка атлетика забезпечує для цього кілька структурних механізмів: роль пейс-лідера під час групових бігових тренувань: студент, що задає темп, несе реальну відповідальність за загальний результат групи; роль капітана естафетної команди: управлінські рішення в умовах обмеженого часу, координація зусиль і прийняття відповідальності за колективний виступ; ротація організаційних ролей (студент проводить розминку, фіксує результати, розподіляє завдання): кожен учасник набуває практичного лідерського досвіду в безпечному середовищі; змагальна діяльність як генератор вольових якостей: сміливості і рішучості, ініціативності і самостійності, витримки та самовладання – безпосередніх складових лідерської компетентності [2; 3].

Особливі умови для розвитку лідерства створюються під час командної взаємодії у групових заняттях, де виникає феномен «групового ефекту»: енергія окремих учасників впливає на загальний рівень спільної діяльності, а лідер формується як результат взаємодії із групою, а не зовнішнього призначення.

Комунікативна компетентність у легкоатлетичному контексті формується через три основних механізми.

Перший – «позитивна взаємозалежність» (*positive interdependence*, Johnson і Johnson, 1999). Естафетний біг унеможливорює «соціальний паразитизм»: внесок кожного учасника вимірний і незамінний, що стимулює справжню, а не декларативну командну комунікацію. Це принципово відрізняється від аудиторних дискусій, де «не участь» залишається непоміченою.

Другий – «феномен групового ефекту». Командна взаємодія задіює одночасно вербальний, паравербальний і невербальний рівні комунікації. Дослідники встановили, що у структурі повідомлення лише 7 % складають слова, 38 % – звукові засоби (тон, інтонація), 55 % – мова тіла [2]. Легка атлетика є одним із небагатьох педагогічних середовищ, де всі три рівні задіяні рівнозначно і природно.

Третій – «ситуативне пояснення». Завдання «проведи розминку для команди» або «поясни однокурснику його технічну помилку» є природним контекстом для розвитку навичок інструктивної комунікації – чіткого, структурованого і адаптованого до аудиторії висловлювання. Цей тип комунікації є саме тим, що вимагається від майбутнього тренера і педагога у щоденній практиці.

Ключова теоретична проблема полягає в тому, що фізична активність сама по собі не гарантує розвитку *soft skills*. Концепція «рефлексивного практика» (Schon, 1983) пояснює: без рефлексії досвід залишається ситуативним і не переноситься у соціальний і професійний контексти. Для подолання цього обмеження запропоновано трирівневу педагогічну модель.

Рівень «Дія». Педагог свідомо проектує легкоатлетичні ситуації, що цілеспрямовано активують лідерські й комунікативні *soft skills*: командні завдання з позитивною взаємозалежністю, ротацію лідерських ролей, завдання з відкритим результатом (розробити тактику командного забігу). Критичною умовою є наявність реальних наслідків – ситуація має бути автентичною, а не симуляційною.

Рівень «Рефлексія» забезпечує структуроване осмислення досвіду через запитання «Що відбулось?», «Яка роль кожного?», «Що спрацювало і чому?» – «педагогічне кодування» тілесного досвіду у когнітивні схеми. Дебрифінг після поразки є значно більш цінним педагогічним інструментом, ніж виграна гонка без осмислення. Саме рефлексія «кодує» тілесний спортивний досвід у когнітивні схеми – стійкі компетентності.

Рівень «Перенесення». Педагог активно встановлює зв'язок між спортивним досвідом і академічними та професійними ситуаціями: «Ти щойно координував команду під тиском часу – саме це вимагається від тренера на змаганнях або від менеджера в кризовій ситуації». Без цього рівня попередні два не забезпечують *far transfer* – перенесення компетентностей у нові контексти. *Insanistyo et al. (2025)* підтверджують у систематичному огляді: фізичне виховання формує *soft skills* лише за умови свідомого педагогічного проектування, а не стихійно.

**Висновок.** Отже, легка атлетика має значний психолого-педагогічний потенціал у формуванні лідерських і комунікативних компетентностей студентської молоді, оскільки поєднує індивідуальну відповідальність, командну взаємодію, ситуації реального вибору та необхідність оперативної комунікації. Теоретичний аналіз засвідчив, що розвиток *soft skills* у процесі легкоатлетичної діяльності пояснюється через взаємодію механізмів самодетермінації, самоефективності та ситуативного навчання, які забезпечують перехід від ситуативного спортивного досвіду до стійких особистісних і професійних компетентностей.

Встановлено, що ефективність формування лідерських і комунікативних компетентностей залежить не стільки від самої фізичної активності, скільки від цілеспрямованого педагогічного проектування освітнього середовища. Найбільш результативними механізмами виявлено ротацію лідерських ролей, позитивну взаємозалежність у командних видах діяльності, організацію ситуацій відповідальності, а також рефлексивне осмислення набутого досвіду. Саме поєднання діяльності, рефлексії та перенесення забезпечує трансформацію спортивного досвіду у компетентності, релевантні майбутній професійній діяльності педагога/тренера.

Запропонована трирівнева модель («дія – рефлексія – перенесення») дозволяє розглядати легку атлетику не лише як засіб фізичного розвитку, а як ефективний інструмент компетентнісно орієнтованої підготовки студентської молоді.

### Список використаних джерел

1. Андреева, О.Б. & Подоляка, П.С. (2022). Формування соціальних навичок майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, 10(1). DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.1.
2. Галан, Я.П., Огнистий, А.В. & Огниста, К.М. (2025). Формування soft skills засобами легкої атлетики та циклічних видів рухової активності – можливості, проблеми, перспективи. *Педагогічна академія: наукові записки*, 25. DOI: 10.5281/zenodo.18054463.
3. Кожокар, М. & Шевчук, Г. (2025). Формування лідерських якостей особистості студента засобами фізичного виховання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1). DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).12.
4. Круцевич, Т. & Пангелова, Н. (2016). Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 109–114.
5. Плачинда, Т.Є. (2025). Формування soft skills у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту як умова якісної професійної підготовки. *Освітологічний дискурс*. DOI: 10.28925/2312-5829/2025.2.9.
6. Ткачівська, І. & Савків, У. (2025). Інтеграція soft skills у систему фахової підготовки майбутніх педагогів. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку: Збірник тез доповідей I Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (23–25 травня 2025 р.)*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (сс. 200–203).
7. Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy. *Revisited Academy of Management Perspectives*, 38(1). DOI: 10.1177/0149206311410606
8. Lu, Q., Liu, D., Chai, Y., Yue, H., Yuan, S., Wang, J. & Tian, J. (2026). The role of soft skills in academic achievement among physical education students: a mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 17(Art 1734218). DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1734218.
9. Feraco, T. & Meneghetti, C. (2022). Sport Practice, Fluid Reasoning, and Soft Skills in 10- to 18-Year-Olds. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16(Art 857412). DOI: 10.3389/fnhum.2022.857412.

### ЗНАЧУЩІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ ППФП СЕРЕД МАЙБУТНІХ ДИПЛОМАТІВ

ІРИНА СОВЕРДА<sup>1</sup>, ІРИНА МАТВІЄНКО<sup>1</sup>, ВІТАЛІЙ ПАВЛЯШИК<sup>2</sup>,  
ЄВГЕН ВІНИЧУК<sup>2</sup>, ПЕТРО ВІНИЧУК<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>СДУ «Івано-Франківський професійний коледж фізичного виховання»  
Національного університету фізичного виховання і спорту України, Івано-Франківськ, Україна

**Актуальність теми.** В умовах сучасних викликів воєнних дій, політичних криз, високої невизначеності міжнародної ситуації розвиток психофізіологічної стійкості є важливим елементом професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентської молоді, зокрема серед майбутніх дипломатів. Особливого

значення набуває здатність особистості не лише протистояти впливу стресових факторів, а й відновлювати власний ресурсний стан, формувати здорове середовище в колективі, адаптувати стратегії поведінки до умов невизначеності. У дипломатичній практиці це виявляється через готовність діяти в зонах конфлікту, реагувати на загрози безпеці, забезпечувати підтримку співробітникам та членам сімей у надзвичайних ситуаціях [3, 4].

**Мета дослідження** – визначити професійно важливі фізичні та психофізіологічні якості, необхідні для ефективної діяльності фахівців міжнародних відносин, та обґрунтувати доцільність упровадження ППФП у процес їхньої підготовки.

**Матеріали та методи.** Авторитетні міжнародні організації та дослідники відзначають зміну парадигми професійної підготовки, яка орієнтується на розвиток психологічної та фізичної стійкості не тільки як піклування про комфорт працівника, а і як стратегічної інвестиції у довгострокову її ефективність професійної діяльності [1, 2, 4, 5]. У європейському освітньому просторі зазначені підходи узгоджуються з тенденціями забезпечення якості освіти відповідно до стандартів ESG і рекомендацій ENQA, які акцентують увагу на особистісно орієнтованому навчанні, розвитку кадрового потенціалу та впровадженні системного моніторингу.

**Результати дослідження.** Реалізація ППФП у структурі освітнього процесу сприяє підвищенню рівня професійної адаптації, зміцненню стійкості організму до виробничих навантажень, профілактиці травматизму та формуванню мотивації до саморозвитку й професійного вдосконалення студентів.

Професійна діяльність фахівців у сфері міжнародних відносин, дипломатії та міжнародної аналітики пов'язана зі значними психоемоційними навантаженнями, частими відрядженнями, тривалими переговорами, а також роботою в умовах зміни часових поясів і міжкультурної взаємодії. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток таких психофізіологічних якостей, як: стресостійкість; самоконтроль; здатність до швидкого відновлення працездатності; оперативність мислення; концентрація та стійкість уваги; емоційна врівноваженість і витримка. Водночас необхідним є належний рівень загальної фізичної підготовленості, гнучкості та рухливості хребта, а також сформованість навичок саморегуляції психічних станів, що забезпечують ефективну адаптацію до змінного режиму діяльності та високих психоемоційних навантажень.

**Висновки.** ППФП є важливим елементом системи професійної освіти, що забезпечує розвиток фізичних, психічних та психофізіологічних якостей, необхідних для ефективної професійної діяльності.

Сучасні підходи ППФП ґрунтуються на системному підході, який передбачає індивідуалізацію навчальних програм, застосування цифрових і комп'ютерних технологій, моделювання професійно орієнтованих умов діяльності та комплексне оцінювання психофізичних показників студентів. Ментальне здоров'я та профілактика емоційного вигорання повинні бути

базовими аспектами освітніх стратегій задля розвитку когнітивних функцій, емоційної стабільності та витривалості майбутніх фахівців міжнародної сфери.

### *Список використаних джерел*

---

1. Заскалета, С. (2019). Тенденції професійної підготовки фахівців у країнах європейського простору: забезпечення якості вищої освіти. *Освітологія*, 8, 111–116. <https://doi.org/10.28925/2226-3012.2019.8.111116>
2. Заячук, Ю.Д. (2015). Структурні реформи та реформи освітнього менеджменту у рамках сучасного європейського простору вищої освіти. *Український педагогічний журнал*, 4, 179–186.
3. Семененко, В.П., Білецька, В.В., Завальнюк, В.Л. & Яременко, О.М. (2021). Self-assessment of physical development of student youth in the process of formation of individual physical culture. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 5(136), 102–107.
4. Свистун, В.І. (2023). Методологічні підходи до формування професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури та спорту Збройних Сил України. *VII Міжнародна наук.-практ. конф.* Київ: НУО (с. 56–59).
5. Шинкарук, О., Бішевець, Н., Дутчак, М., Андрєєва, О., Яковенко, О., & Давидов, Д. (2024). Взаємозв'язок статі та віку з показниками професійно-прикладної підготовленості військових як передумова профілактики стрес-асоційованих ризиків за допомогою оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 102–111.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

---

**ГАЛИНА П'ЯТНИЧУК, АНТОНІНА МАЙСТРУК, ВІКТОР МАЙСТРУК**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність дослідження.** У сучасних соціально-економічних умовах суспільство стикається з актуальною проблемою поширення надмірної маси тіла та ожиріння. Провідними чинниками цього явища виступають стрімкий розвиток інформаційних технологій, автоматизація виробничих процесів та зниження рівня повсякденної рухової активності населення. Цифровізація більшості сфер життєдіяльності зумовлює трансформацію способу життя сучасної людини: здійснення покупок, професійна діяльність, освітній процес і взаємодія з державними установами дедалі частіше відбуваються в онлайн-середовищі [1].

Як наслідок, спостерігається тенденція до гіподинамії, що супроводжується зростанням частки осіб із надмірною масою тіла та ожирінням. Зазначені стани мають не лише естетичний характер, але й виступають значущими медико-соціальними проблемами, оскільки негативно

впливають на функціональний стан організму, погіршують якість життя та асоціюються зі зниженням його тривалості.

На сучасному етапі наукових досліджень спостерігається недостатній рівень вивченості впливу міофасціального релізу на процес зниження надлишкової маси тіла у жінок середнього віку в умовах фітнес-тренування. Водночас фітнес-тренування створюють сприятливі умови для подолання стереотипності рухової діяльності як завдяки варіативності змісту занять, так і через реалізацію індивідуально орієнтованого підходу з боку фахівця до кожного клієнта [2-4].

**Мета дослідження** – виявити ефективність комплексної фітнес-програми із застосуванням міофасціального релізу, спрямованої на зниження надлишкової маси тіла у жінок середнього віку.

**Матеріали та методи:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** У процесі проведення педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено комплексну програму, спрямовану на зниження надлишкової маси тіла у жінок середнього віку. Програма передбачала включення п'яти фітнес-тренувань у межах одного мікроциклу із застосуванням засобів міофасціального релізу (МФР), а також містила рекомендації щодо раціонального харчування, дотримання питного режиму та використання відновлювальних заходів.

Ефективність розробленої програми підтверджено позитивною динамікою показників тестування. Зокрема, встановлено зниження маси тіла у жінок експериментальної групи на 20,4%, тоді, як у контрольній групі цей показник становив 19,7%. Показники індексу маси тіла (ІМТ) в експериментальній групі зменшилися на 20,6%, тоді, як у контрольній групі – на 17,4%.

За результатами експерименту встановлено позитивні зміни у розподілі учасниць за ваговими категоріями. Так, в експериментальній групі 2 із 10 жінок перейшли зі стадії «ожиріння» до стадії ожиріння нижчого ступеня, 3 із 10 – зі стадії «ожиріння» до категорії «надлишкова маса тіла», а 5 із 10 учасниць досягли показників, що відповідають нормі маси тіла.

У контрольній групі також зафіксовано позитивну динаміку: 3 із 10 учасниць перейшли зі стадії «ожиріння» до стадії ожиріння меншого ступеня, 4 із 10 – до категорії «надлишкова маса тіла», а 3 із 10 жінок перейшли з категорії «надлишкова маса тіла» до норми маси тіла.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури засвідчив актуальність проблеми надлишкової маси тіла у жінок середнього віку, що супроводжується погіршенням стану здоров'я, насамперед з боку серцево-судинної системи, а також порушеннями обмінних процесів. Дослідження впливу фітнес-занять на організм жінок цієї вікової категорії з метою корекції маси тіла показало, що сучасний етап розвитку характеризується недостатньою сформованістю сфери фітнес-технологій, попри наявність різноманітних підходів і програм до розв'язання зазначеної проблеми. Водночас відзначається обмежений рівень

вивченості впливу міофасціального релізу на зниження надлишкової маси тіла у жінок середнього віку в умовах фітнес-тренування.

### *Список використаних джерел*

1. Беляк, Ю., Грибовська, І., Музика, Ф., Іваночко, В. & Чеховська, Л. (2018). *Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу*: навч. посіб. Львів: ЛДУФК.
2. Мірошниченко, В. Фурман, Ю. Брезденюк, О. & Швець, О. (2021). Вплив занять фітнесом на анаеробну продуктивність організму жінок 25–35 років різних соматотипів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* (сс. 17–22).
3. Карпухіна Ю.В. (2019). Вплив фітнес занять fitcurves на морфологічні показники у жінок різних вікових груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К, 152–157.
4. Чеховська Л. (2017). Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 107–112.

## **ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ**

**ВІРА ЮХИМУК<sup>1</sup>, СЕРГІЙ ЛОПАЦЬКИЙ<sup>1</sup>, СВІТЛАНА СТЕПАНЮК<sup>2</sup>,  
ВІКТОРІЯ ГРИНЧАК<sup>1</sup>, ДЕНИС КОЛОМІЄЦЬ<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Івано-Франківський національний медичний університет

<sup>2</sup> Херсонський державний аграрно-економічний університет

<sup>3</sup> ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство вирізняється високим рівнем стресового навантаження, інтенсивним темпом життя та невизначеністю у професійній й особистісній сферах, що особливо позначається на молодому поколінні. Молоді люди на етапі входження у доросле життя нерідко стикаються з низкою складних викликів, пов'язаних з адаптацією до нових умов існування. Напруження у процесі навчання та професійної діяльності, труднощі соціалізації, сімейні конфлікти та інші несприятливі чинники можуть негативно впливати на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресостійкості та підвищуючи ризик розвитку тривожних і депресивних проявів.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що емоційна стійкість (резилієнтність) розглядається як здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу та емоційне благополуччя [3; 5].

Хочемо наголосити на тому, що, на даному етапі розвитку суспільства, особливо з розгортанням російсько-української війни, починаючи з 2014 року, феномен емоційної стійкості, стресостійкості набуває міждисциплінарного характеру, а стрес та стресостійкість є предметом вивчення різних галузей

науки, зокрема психології (О. Камінська, 2021; О.О. Когут, 2021; А. Кульчицька, 2022; З.О. Романець, 2023; 2024; Н. Литвинчук, 2024 та ін), педагогіки (О.В. Бацилева, 2023; С. Олексенко, 2024), медицини (О.В. Кравець, В.В. Єхалов, Д.М. Станін, 2022; Л.В. Мальована, 2023; О.Ю. Денек, 2024 та ін.), біології (Ф.Ф. Куртяк, О.Д. Куртяк, М.Ф. Куртяк, 2024; Р. Сапольські, 2024; П. Чорноморець, 2024 та ін), соціології (В.М. Піча, 2017; Л.Л. Хоружа, 2017; М.П. Лукашевич, О.М. Лукашевич, Ф.Ф. Шандор, 2019, 2022) та ін. [1; 2; 4].

Не залишили осторонь вивчення можливостей засобів рухової активності у розвитку стресостійкості науковці у сфері фізичної культури і спорту (В. Стадник, 2022; О. Андрєєва, Н. Бишевець, О. Плешакова, 2023; О. Марченко, 2024; Л.Р. Харьков, 2024; О. Кравченко, К. Приймак, 2025 та ін) [1; 2].

Вважаємо, що тренажерне обладнання, яке має, як загальний, так і локальний вплив на організм людини, дозволяє не тільки з'ясувати ефективність фізичних вправ, але й знайти шляхи покращення емоційної стійкості через фізичну активність.

Зважаючи на багатовекторність піднятої нами проблеми – від підвищення емоційної стійкості до використання рухової активності із застосуванням різних засобів, зокрема тренажерного обладнання, на розвиток емоційної стійкості осіб молодого віку є важливою назрілою науковою проблемою вітчизняної галузевої науки.

**Мета** дослідження – з'ясувати роль занять із застосуванням тренажерного обладнання у розвитку емоційної стійкості осіб молодого віку.

**Матеріали та методи.** Наше дослідження було організоване на емпіричному рівні. Методологічною базою слугували праці вітчизняних фахівців та науковців інших країн. В поле нашого аналізу потрапили понад 200 наукових літературних одиниць.

Для досягнення визначеної мети та виконання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних **методи дослідження**, зокрема аналіз науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації (індукція і дедукція, узагальнення, порівняння); соціологічні методи (опитування: анкетування з використанням онлайн-інструменту від Google – Google форми); методи діагностики психоемоційного стану людини (методика оцінки «нейротизм-стабільність» за опитувальником Г. Айзенка – Eysenck Personality Inventory; методика оцінки стресостійкості за шкалою Конора-Девідсона-10; методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса); педагогічний експеримент та методи математичної статистики (t-критерій Стюдента).

**Результати.** У ході нашого дослідження нами було проведено порівняльний аналіз рівня стресостійкості осіб молодого віку, котрі брали участь у програмах різних видів рухової активності до та після педагогічного експерименту. Учасники експерименту займалися різними видами рухової активності, зокрема заняттями з викоистанням тренажерного обладнання, груповими аеробними заняттями, ментальним фітнесом, функціональним тренуванням, ігровими видами рухової активності.

За допомогою шкали стресостійкості Конора-Девідсона-10 ми визначили здатність індивіда адаптуватися до стресових впливів, зберігати емоційну рівновагу та ефективність діяльності в умовах напруження. Хочемо звернути увагу, що результати показали позитивну динаміку у всіх групах незалежно від виду рухової активності. Кількість респондентів із низьким рівнем стресостійкості зменшилася, натомість зросла частка осіб із високими показниками адаптаційних можливостей. Найбільш виражене підвищення рівня стресостійкості спостерігалось в групі, яка займалася ментальними практиками (йога, дихальні та релаксаційні вправи): кількість осіб із високими показниками зросла з 3 до 7. Це свідчить про ефективність ментальних практик у розвитку саморегуляції, зниженні емоційної напруги та підвищенні психологічної стабільності. Після занять різними видами рухової активності зменшилася кількість осіб із низькою стійкістю до стресу і збільшилася кількість осіб молодого віку із високою стійкістю до стресу. В результаті дослідження перед проведенням експерименту у 16 респондентів відмічено низький рівень стійкості до стресових ситуацій, а після – у 7-ми ( $p < 0.05$ ), що свідчить про значущу різницю. Помірний рівень стійкості спостерігали до експерименту у 29 осіб, після – у 28 ( $p > 0.05$ ), що свідчить про незначне покращення. Очевидно, бо кількість осіб цієї групи залишився практично без змін, а високий – до експерименту у 15-ьох, після його проведення – у 25-ти ( $p < 0.05$ ), що свідчить про значущу різницю.

Для оцінювання змін у поточному емоційному стані респондентів було використано методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса. Вона дозволяє визначити домінування позитивних або негативних емоцій у момент дослідження та рівень емоційного тону, що відображає психоемоційне самопочуття особистості.

До початку експерименту 15 респондентів почували себе дуже добре, а після – 19 ( $p > 0.05$ ), тобто значущої різниці не виявлено. На рівні «добре» до експерименту почувало себе 18 осіб, після – 28 ( $p \leq 0.05$ ) і можна вважати як тенденцію до покращення. Погіршений емоційний стан відчували до експерименту 17, а після 13 осіб ( $p > 0.05$ ) без значущої різниці і погане самопочуття до експерименту мали 10, а після – жодного ( $p < 0.01$ ), що свідчить про виражене і статистично значуще зниження числа респондентів у категорії «погано».

Зауважимо, що група, котра займалася фізичними вправами з використанням тренажерного обладнання разом із групою, котрі займалися ментальним фітнесом показали найбільше зниження нейротизму та підвищення стабільності. Це пояснюється можливістю індивідуального дозування навантаження, концентрацією на власному результаті та контролем за тілесними відчуттями, що сприяє поступовому збільшенні інтенсивності, розвитку сили, витривалості, контролю над тілом. В результаті занять у людини підвищується самоконтроль і впевненість у власних силах через відчуття фізичного прогресу; знижується рівень тривожності та дратівливості, формується спокійне ставлення до труднощів; відзначається покращення нейропсихічної стабільності, зниження показників нейротизму (за Айзенком);

розвивається витривалість нервової системи через систематичне навантаження та адаптаційні реакції організму. Однак дещо зменшений соціальний компонент, тому вплив на комунікативну стійкість нижчий, ніж у групових форм.

**Висновки.** Таким чином, заняття на тренажерах ефективно підвищують внутрішню емоційну стабільність, самоконтроль і впевненість, що є базовими компонентами емоційної стійкості. У порівнянні групові аеробні та ігрові заняття – сильніше впливають на соціальну складову стійкості; ментальні практики – на внутрішній спокій; функціональні тренування та туризм – забезпечують комплексний розвиток адаптивності й стресостійкості.

На відміну від групових або ігрових форм рухової активності заняття фізичними вправами з використання тренажерного обладнання дозволяють зосередитися на внутрішніх відчуттях, саморефлексії й особистому результаті, що сприяє розвитку емоційної саморегуляції.

### *Список використаних джерел*

---

1. Вовчук, П. (2025). Розвиток емоційної стійкості осіб молодого віку у процесі занять фізичними вправами молодого віку у процесі занять фізичними вправами з використанням тренажерного обладнання [кваліфікаційна робота другого(магістерського) рівня]. Київ: НУФВСУ.
2. Вовчук, П. & Лопаський, С. (2025). Використання тренажерного обладнання в процесі оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засіб нормалізації емоційної сфери осіб молодого віку. *Спорт та сучасне суспільство*: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції. К: НУФВСУ (с. 74).
3. Гаврилькевич, В. & Фірстова, О. (2023). Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*, 2, 41–50.
4. Коломієць, Д. & Лопаський, С. (2025). Психоемоційний стан людини у контексті сучасної соціально-політичної ситуації в Україні та засоби його корекції. *Спорт та сучасне суспільство*: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції [Електронний ресурс]. К: НУФВСУ (с. 79).
5. Овчаренко, О.Ю. (2023). *Психологія стресу та стресових розладів* : навч. посіб. К. : Університет «Україна».

## **ОЗДОРОВЧО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

---

**ОЛЬГА КАСАРДА**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у формуванні всебічно розвиненої особистості та підготовці до майбутньої професійної діяльності. Це підтверджується

нормативними документами, зокрема наказами щодо реформування системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді в Україні, у яких наголошується на критичному стані здоров'я населення [1].

Одним із ключових завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування усвідомленого ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та розвиток стійкої потреби в регулярному фізичному самовдосконаленні. Водночас актуальними залишаються питання оптимального добору засобів і методів фізичного виховання, їх спрямованості та дозування фізичних навантажень.

Серед різних видів оздоровлення особливе місце посідає плавання. Вчені визнали, що саме плавання як засіб фізичної культури має досить високий рівень оздоровлення. Уміння плавати життєво необхідна навичка, яка потрібна кожній людині, проте це вміння не дається людині від природи (на відміну від бігу, ходьби та інших рухових навичок) плаванню потрібно навчатись.

Плаванням можна займатися як здоровим студентам, так і тим, у кого є певні захворювання серцево-судинної, дихальної, нервової систем та опорно-рухового апарату. Крім того, застосування засобів плавання гарантує різнобічний фізичний вплив на різні м'язові групи, дає змогу підвищити рівень розвитку фізичних якостей. Вправи, що виконуються на заняттях, розвивають силу, швидкість, витривалість і спритність, підвищують функціональні можливості організму, сприяють активному відпочинку і формуванню здорового способу життя [5].

**Мета дослідження** – полягає у висвітленні особливостей інтеграції плавання в освітній процес закладів вищої освіти.

**Методи дослідження** – аналіз і систематизація науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання, педагогічне спостереження, порівняльний аналіз.

**Результати дослідження.** За даними досліджень вітчизняних науковців [2], плавання позитивно впливає на адаптаційні можливості організму, розширює функціональні резерви та має виражений оздоровчий і емоційний ефект. Нині існує значна кількість методик навчання плаванню дітей і молоді, які дають змогу ефективно вирішувати як практичні, так і наукові завдання.

Плавання як вид рухової діяльності має низку специфічних особливостей. По-перше, рухи виконуються у водному середовищі, де тіло перебуває у стані, близькому до невагомості, що розширює рухові можливості організму.

По-друге, виштовхувальна сила води зменшує навантаження на опорно-руховий апарат, сприяючи його розвантаженню та гармонійному розвитку.

По-третє, виконання вправ у горизонтальному положенні полегшує функціонування внутрішніх органів під час циклічної роботи.

Оскільки у контексті фізичного виховання здобувачів освіти основними завданнями є зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування правильної постави та розвиток життєво важливих рухових умінь і навичок, то плавання є особливо важливим засобом для їх вирішення.

Основними вимогами перед початком занять із плавання є проведення інструктажу щодо правил безпеки, особистої гігієни, норм поведінки під час занять. Викладач (тренер) повинен дотримуватися розкладу та чіткого плану занять, забезпечувати їх систематичність, оскільки тривалі перерви негативно впливають на відчуття водного середовища, координацію рухів і точність м'язово-рухових відчуттів. Важливо також ураховувати рівень фізичної та технічної підготовленості, індивідуально-психологічні особливості студентів і не допускати надмірних навантажень без належної підготовки. Обов'язковим є контроль фізичного та психоемоційного стану [1].

Сучасні підходи до навчання плаванню умовно поділяються на традиційні, інноваційні та адаптивні. Традиційні методики характеризуються системністю та надійністю, проте потребують значного часу і не завжди враховують індивідуальні особливості студентів [3]. Вони ґрунтуються на поетапному оволодінні технікою плавання (кроль, брас, батерфляй, плавання на спині) – від вправ на суші до занять у воді з поступовим ускладненням завдань. Такі методики є ефективними, однак можуть бути досить тривалими й недостатньо мотивувальними для студентів.

Інноваційні методики передбачають використання мультимедійних технологій, інтерактивних форм навчання та ігрових методів. Застосування відеоаналізу техніки, мобільних додатків, тренажерів і засобів віртуальної реальності підвищує ефективність навчання та зацікавленість здобувачів освіти. Такі підходи сприяють скороченню термінів навчання та підвищенню мотивації, зокрема завдяки використанню відеоаналізу та комп'ютерних тренажерів.

Адаптивні методики є ефективними в роботі з особами, які мають особливі освітні потреби, однак потребують індивідуального підходу та участі кваліфікованих фахівців. Вони орієнтовані на осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. При цьому необхідно враховувати функціональні можливості організму та передбачати використання модифікованих вправ, допоміжних засобів й індивідуалізованих програм.

Для здобувачів вищої освіти найбільш доцільним є застосування комбінованих методик, що поєднують традиційні підходи із сучасними технологіями. У підготовці спортсменів використання новітніх методів сприяє розвитку швидко-силових якостей, удосконаленню техніки та оптимізації фізичного навантаження. Особливого значення набувають відеоаналіз і біомеханічний контроль, які дають змогу своєчасно коригувати технічні помилки та індивідуалізувати тренувальний процес.

Для дозування плавального навантаження необхідно враховувати загальний стан здоров'я студентів групи та міру їх тренуваності, чітко дотримуватись принципів поступовості й послідовності у підвищенні навантаження. За низької початкової тренуваності збільшення навантаження повинне становити 3-5 % за заняття щодо досягнутого рівня, а після засвоєння певного набору плавальних навичок – менше. Кожне наступне заняття має базуватись на попередньому та готувати студентів до наступного [4].

**Висновки.** Отже, інтеграція традиційних, інноваційних і адаптивних методик навчання плаванню підвищує ефективність фізичного виховання здобувачів освіти та створює сприятливі умови для вдосконалення сучасної методичної системи підготовки.

### *Список використаних джерел*

---

1. Базилевич, Н.О., Горбенко, М.І. & Мовчан, В.П. (2023). Застосування засобів плавання в процесі фізичного виховання студентів. *Сучасні знання: дослідження та відкриття: Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 травня 2023 р.; Ванкувер, Канада), 33(155), (с. 513–529).*
2. Горбенко, М.І., Базилевич, Н.О., Закопайло, С.А., Поліщук, В.В. & Мовчан В.П. (2025). Вплив секційних занять плаванням на фізичну підготовленість і здоров'я здобувачів загальної середньої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 1(186), 52–56.*
3. Грибан, Г.П. (2009). *Плавання. Прикладні аспекти: навч. метод. посіб.* Житомир: Вид-во «Рута».
4. Зубко, В., Черевичко, О. & Смірнов, В. (2023). Плавання як вид оздоровлення студентів у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3 (161), 83–86.*
5. Дакал, Н.А., Хіміч, І.Ю., Антонюк, О.В., Парахонько, В.М., Смірнов, К.М., Черевичко, О.Г., Зубко, В.В., Качалов О.Ю., & Муравський Л.В. (2021). *Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей.* КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського.

## **РОЛЬ СУЧАСНИХ АДАПТИВНИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО**

---

**ПЕТРО ПЕТРИЦА**

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасних умовах розвитку вищої освіти особливої актуальності набуває питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення рівня її рухової активності та формування стійкої мотивації до занять фізичним вихованням. Значна частина студентів має недостатній рівень фізичної підготовленості, низьку рухову активність, порушення постави, знижену витривалість, а також різні функціональні обмеження, що потребують індивідуалізованого підходу до організації занять з фізичного виховання.

У цьому контексті адаптивні ігри є ефективним засобом корекції рухової активності студентів у закладах вищої освіти. Їхня перевага полягає в можливості змінювати правила, інтенсивність, тривалість, кількість учасників, інвентар та умови виконання рухових дій відповідно до фізичних можливостей, стану здоров'я та рівня підготовленості студентів. Завдяки цьому адаптивні

ігри можуть застосовуватися як для студентів основної групи, так і для осіб із послабленим здоров'ям або особливими потребами.

Адаптивні ігри сприяють не лише розвитку основних фізичних якостей – координації, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, – а й позитивно впливають на емоційний стан, комунікативні навички, соціальну взаємодію та психологічний комфорт студентів. Ігрова форма занять знижує психологічне напруження, підвищує зацікавленість студентів і створює умови для активного залучення до занять фізичним вихованням.

Використання адаптивних ігор як засобу формування рухової активності студентів у ЗВО є актуальним, оскільки відповідає сучасним вимогам інклюзивного, адаптивного та оздоровчо спрямованого фізичного виховання, яке має забезпечувати доступність рухової активності для всіх учасників освітнього процесу.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання сучасних адаптивних ігор у процесі фізичного виховання студентів ЗВО як засобу підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей та створення інклюзивного освітнього середовища.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури з проблематики адаптивних ігор, узагальнення педагогічного досвіду, спостереження за руховою активністю студентів під час занять фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Аналіз науково-методичних джерел і закордонного досвіду свідчить, що сучасні адаптивні ігри у фізичному вихованні студентів ЗВО доцільно розглядати не лише як засіб підвищення рухової активності, а і як ефективну педагогічну технологію інклюзивного навчання. У міжнародній практиці акцент робиться на доступності участі, варіативності правил, безпечності рухової діяльності та створенні умов, за яких студенти з різним рівнем фізичної підготовленості можуть брати участь у спільній ігровій діяльності без відчуття ізоляції чи нерівності. Такий підхід відповідає положенням ЮНЕСКО про те, що фізичне виховання, фізична активність і спорт мають бути доступними для всіх без дискримінації [1, 3, 4].

Порівняння традиційних і адаптивних ігрових форм показує, що традиційні ігри часто орієнтовані на однакові вимоги до всіх учасників, тоді як адаптивні ігри передбачають зміну правил, темпу, тривалості, розміру майданчика, способу пересування, кількості гравців та використання спрощеного або спеціального інвентарю. Це дає змогу залучати до занять студентів із різними функціональними можливостями, рівнем витривалості, координації та рухового досвіду. У європейському підході до інклюзивного фізичного виховання важливе місце займає саме підготовка викладача до адаптації навчального процесу відповідно до потреб учасників занять [2, 6, 8].

Упровадження адаптивних ігор у процес фізичного виховання студентів сприяє підвищенню їхньої зацікавленості у заняттях, активній участі в руховій діяльності та формуванню позитивного емоційного ставлення до фізичних навантажень. Ігровий характер занять зменшує психологічне напруження, полегшує комунікацію між студентами, розвиває взаємодопомогу, командну

співпрацю та соціальну інтеграцію. Це особливо важливо для студентів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, недостатню мотивацію або певні обмеження у руховій активності [3, 7].

Закордонний досвід також підтверджує, що адаптивні форми рухової активності мають бути спрямовані не лише на розвиток фізичних якостей, а й на підтримку психоемоційного стану та загального благополуччя студентів. Рекомендації ВООЗ підкреслюють важливість регулярної фізичної активності для дорослих, зокрема осіб з інвалідністю або функціональними обмеженнями, а також необхідність зменшення малорухомого способу життя [5, 6, 7].

Отже, результати дослідження дають підстави стверджувати, що використання сучасних адаптивних ігор у ЗВО є доцільним і педагогічно обґрунтованим. Вони забезпечують гнучкість організації занять, підвищують доступність фізичного виховання, сприяють розвитку фізичних якостей, покращують соціальну взаємодію студентів і створюють умови для формування інклюзивного освітнього середовища.

**Висновок.** Використання сучасних адаптивних ігор у фізичному вихованні студентів ЗВО є ефективним засобом підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей та залучення студентів з різним рівнем підготовленості до спільної діяльності. Адаптація правил, інтенсивності й умов проведення ігор сприяє створенню безпечного, доступного та інклюзивного освітнього середовища.

### Список використаних джерел

1. Багорка, А., & Есаулова, О. (2025). Адаптивне фізичне виховання студентської молоді в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 202–210. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325933>
2. Борецька Н.О. (2019). *Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник*. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського,.
3. Митчик, О.П., Тарасюк В.Й., & Мороз М.С. (2023). Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*, 1, 110–115. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>
4. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport [Electronic resource] (2015). UNESCO. Paris: UNESCO. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409> (date of access: 12.05.2026).
5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization, (2020). URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (date of access: 12.05.2026).
6. Kudláček M., Ješina O. & Flannagan P. (2010). European Inclusive Physical Education Training. *Advances in Rehabilitation*, 3(1), 14–17. DOI: 10.2478/v10029-010-0003-6.
7. Kudláček M. & Barrett U. (2011). Adapted Physical Activity as a Profession in Europe. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(2), 7–16. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/cdbe/ebc01dffaf861c25607e9d6227ceb8c45195.pdf> (date of access: 12.05.2026).

8. Kudláček M., Morgulec-Adamowicz N. & Verellen J. (2010). *European Standards in Adapted Physical Activity*. Olomouc: Palacký University. URL: [https://apa.upol.cz/images/EUSAPA\\_dotisk\\_2014.pdf](https://apa.upol.cz/images/EUSAPA_dotisk_2014.pdf) (date of access: 12.05.2026)

## **ЗМАГАТЕЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ**

**ВАСИЛЬ ЛУЦЬКИЙ<sup>1</sup>, ІГОР ВИПАСНЯК<sup>1</sup>, РОСТИСЛАВ ЧОВГАН<sup>1</sup>,  
МИРОСЛАВ ОЛЕНЮК<sup>2</sup>, ВІТАЛІЙ ПАСІЧНЯК<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ

<sup>2</sup>Хімчинський ліцей «Інтелект» Рожнівської територіальної громади

<sup>3</sup>ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання  
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

**Актуальність теми.** Сучасні трансформаційні процеси у системі освіти України та ситуація, яка складається в умовах воєнного стану, зумовлюють необхідність пошуку ефективних педагогічних засобів формування гармонійно розвиненої особистості учнівської молоді. Одним із ключових завдань сучасної школи є не лише формування знань і компетентностей, а й виховання соціально активної особистості, здатної до відповідального прийняття рішень у складних умовах сьогодення та ведення здорового способу життя. У цьому контексті важливого значення набуває система фізичного виховання та позакласної діяльності [3; 5; 6].

Важливим напрямом розвитку особистості школярів є спортивно-оздоровча діяльність, яка поєднує фізичну активність, пізнавальну діяльність і взаємодію з природним середовищем. Особливу роль відіграють туристичні змагання, що створюють умови для розвитку фізичних якостей та формування соціально значущих рис особистості [1; 2; 5; 6].

**Мета дослідження.** Метою дослідження є визначити вплив змагань зі спортивного туризму на формування особистісних якостей школярів та провести аналіз факторів, що сприяють мотивації їхньої участі у туристичній діяльності.

**Матеріали та методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що забезпечили всебічний аналіз досліджуваної проблеми. Зокрема, застосовано аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблем фізичного виховання та спортивного туризму, педагогічне спостереження, анкетування учнів і педагогічних працівників, а також методи узагальнення практичного досвіду організації туристичних заходів [5; 6].

Емпіричну базу дослідження становили обласні туристичні змагання, що проводилися серед учнівської молоді Івано-Франківської області. У дослідженні було проаналізовано участь 39 команд та 187 школярів, які брали

участь у трьох туристичних змаганнях: змаганнях з пішохідного туризму «Срібний карабін», змаганнях з техніки пішохідного туризму у закритих приміщеннях та змаганнях з лижного туризму.

З метою визначення мотивації школярів до участі у туристичній діяльності та оцінки її виховного потенціалу було проведено анкетування 96 учнів віком 12–17 років і 22 педагогічних працівників, які здійснюють організацію туристичної діяльності у закладах освіти. Такий підхід дозволив отримати об'єктивну інформацію щодо рівня залучення школярів до туристичних заходів та визначити їхню мотивацію до участі у змаганнях.

**Результати дослідження.** Результати дослідження засвідчили, що туристична діяльність користується значною популярністю серед школярів регіону. Більшість учнів мають досвід участі у різних формах туристично-краєзнавчої діяльності, що свідчить про достатньо високий рівень розвитку цього напрямку позакласної роботи у закладах освіти. Зокрема, встановлено, що 82,3 % респондентів брали участь в одноденних туристичних походах, 54,2 % відвідують туристичні гуртки, а 39,6 % мають досвід участі у багатоденних туристичних походах.

Аналіз частоти участі школярів у туристичних заходах показав, що 43,8 % учнів беруть участь у туристичних заходах кілька разів на рік, 35,4 % – один або два рази на рік, а 20,8 % – регулярно. Таким чином, понад дві третини школярів залучені до туристичної діяльності щонайменше кілька разів на рік, що підтверджує стійкий інтерес учнівської молоді до активних форм дозвілля та фізичної активності.

Важливим аспектом дослідження стало визначення мотивації участі школярів у туристичних заходах. Аналіз результатів анкетування показав, що основними мотивами участі є інтерес до активного відпочинку (37,5 %), спілкування з однолітками (28,1 %) та бажання перевірити власні можливості (22,9 %). Значно менша частина респондентів зазначила, що бере участь у туристичних заходах за рекомендацією педагогів або керівників гуртків.

Загалом 87,5 % учнів позитивно оцінюють туристичну діяльність і вважають її цікавою та корисною. Це свідчить про значний виховний потенціал туристичних заходів та їхню важливу роль у системі позакласної роботи закладів освіти.

Результати дослідження також підтвердили, що туристичні змагання мають значний вплив на формування особистісних якостей школярів. Зокрема, у процесі участі в туристичних заходах найбільш активно формуються такі якості, як уміння працювати в команді (31,3 %), витривалість (28,1 %), самостійність (22,9 %) та відповідальність (17,7 %). Формування зазначених якостей сприяє підвищенню рівня соціальної активності учнів і розвитку їхніх комунікативних навичок.

Аналіз результатів анкетування педагогічних працівників також підтвердив значний педагогічний потенціал туристичної діяльності. Зокрема, 95,4 % педагогів позитивно оцінюють туристичні змагання як ефективний засіб виховання школярів. Більшість педагогів використовують комплексний підхід до підготовки учнів, який поєднує гурткову роботу, навчально-тренувальні заняття та участь у туристичних походах і змаганнях.

**Висновки.** Туристичні змагання є ефективним педагогічним засобом формування особистості школярів та важливим компонентом системи фізичного виховання і позакласної діяльності закладів освіти. Туристично-краєзнавча діяльність сприяє розвитку фізичних, соціальних та морально-вольових якостей учнівської молоді. Участь школярів у туристичних змаганнях формує відповідальність, самостійність, витривалість та навички командної взаємодії. Туристична діяльність користується значною популярністю серед школярів Прикарпатського регіону та має високий рівень позитивної мотивації. Розвиток дитячо-юнацького туризму у закладах освіти Івано-Франківської області має значний потенціал для формування активної, соціально відповідальної та фізично розвиненої особистості школяра.

### *Список використаних джерел*

1. Бутенко Г.О. (2025). Активний туризм як засіб фізичної рекреації у процесі фізичного виховання підлітків. *Проблеми освіти*, 2 (103),122–129. DOI: 10.52256/2710-3986.2-103.2025.08.
2. Васкан І. & Штефюк І. (2025). Причини поширеності активного туризму та мотивація учнів закладів загальної середньої освіти до занять активним туризмом. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 15. DOI: 10.5281/zenodo.15088894.
3. Випасняк І.П., Іванишин І.М. & Луцький В.Я. (2019). Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 34, 13–19.
4. Про туризм: Закон України № 324/95-ВР (1995). URL: [Законодавство України](#).
5. Луцький В.Я., Випасняк І.П., Курилюк С.В. & Пасічняк В.М. (2025). Спортивно-оздоровчий туризм у системі фізичного виховання школярів Карпатського регіону. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю, м. Івано-Франківськ, 23–25 трав. 2025 р. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника (сс. 213–224).
6. Vyrasniak I., Ivanyshyn I., Lutskyi V. & Protsyshyn N. (2020). Active tourism as a component of physical education system of student youth. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 17, 10–16. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-17.10-16.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ АДАПТИВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ РІЗНИХ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

**ОЛЕКСАНДР ЛУКАШУК**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасний розвиток баскетболу характеризується підвищенням вимог до рівня фізичної, технічної та функціональної підготовленості спортсменів. Умови інтенсифікації тренувального процесу, зростання конкуренції та необхідність збереження здоров'я спортсменів актуалізують проблему індивідуалізації підготовки. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи тренування є впровадження адаптивних тренувальних програм, що враховують рівень фізичної підготовленості, функціональний стан, вікові та психофізіологічні особливості спортсменів. Адаптивний підхід дозволяє оптимізувати тренувальні навантаження, забезпечити поступовий розвиток рухових якостей і підвищити ефективність навчально-тренувального процесу [1; 3; 5].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та визначити особливості впровадження адаптивних тренувальних програм з баскетболу для спортсменів різного рівня фізичної підготовленості.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних підходів до побудови тренувального процесу в баскетболі, вивчення програмно-нормативних документів, педагогічне спостереження, методи систематизації та описової статистики.

**Результати дослідження.** Теоретичні засади індивідуалізації та адаптації тренувального процесу висвітлені у працях В. Платонова [1], який розглядає спортивну підготовку як багатокомпонентну систему, що потребує диференціації навантажень відповідно до функціональних можливостей спортсменів. Автор наголошує на важливості адаптаційних механізмів організму в умовах довготривалого тренування.

Вотра Т. та Buzzichelli С. [2] обґрунтовують концепцію періодизації та адаптивного планування тренувальних навантажень, що передбачає зміну інтенсивності й обсягу роботи залежно від рівня підготовленості спортсменів. Дослідники визначають необхідність поетапного розвитку фізичних якостей і контролю функціонального стану баскетболістів упродовж річного циклу підготовки.

Костюкевич В. [3] зазначає, що сучасна система підготовки спортсменів повинна базуватися на принципах індивідуалізації, варіативності та педагогічного контролю. Науковець підкреслює, що адаптивні програми сприяють оптимальному поєднанню технічної, тактичної та фізичної підготовки, а також знижують ризик перевантаження спортсменів.

Мітова О. [4] акцентує увагу на проблемі неоднорідності фізичної підготовленості баскетболістів різних вікових груп. Авторка доводить, що використання диференційованих тренувальних засобів забезпечує ефективніше

формування швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та спеціальної витривалості.

Дослідження FIBA підтверджують необхідність використання адаптивних моделей тренування у дитячо-юнацькому та професійному баскетболі. Особлива увага приділяється моніторингу фізичного стану спортсменів, використанню цифрових технологій контролю навантажень та інтеграції інноваційних методів підготовки [5].

На основі аналізу науково-методичної літератури визначено ключові напрями впровадження адаптивних тренувальних програм у баскетболі, що забезпечують підвищення ефективності підготовки спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей [1; 3; 4].

Першим напрямом є диференціація спортсменів за рівнем фізичної підготовленості, яка передбачає їх розподіл на групи відповідно до початкового, середнього та високого рівнів спортивної підготовленості. Такий підхід дозволяє оптимізувати процес тренування та забезпечити адекватне дозування фізичних навантажень [1; 2].

Другий напрям пов'язаний з адаптацією тренувальних навантажень, що включає регулювання інтенсивності та обсягу фізичних вправ, варіативність техніко-тактичних завдань, індивідуалізацію режимів відпочинку й відновлення, а також систематичний контроль функціонального стану спортсменів. Реалізація цих положень сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та зниженню ризику перевантаження [2; 3; 4].

Третій напрям передбачає використання адаптивних засобів тренування, зокрема модифікованих вправ із м'ячем, інтервальних та колових тренувань, вправ для розвитку координації та швидкісно-силових якостей, а також застосування сучасних цифрових технологій для моніторингу фізичної активності спортсменів [4; 5].

Четвертий напрям охоплює організаційно-педагогічне забезпечення тренувального процесу, яке включає педагогічний контроль, тестування фізичної підготовленості, медико-біологічний супровід та психологічну підтримку спортсменів. Такий комплексний підхід забезпечує цілісність і наукову обґрунтованість системи підготовки [1; 3].

Упровадження зазначених напрямів сприяє досягненню низки позитивних результатів, серед яких: підвищення рівня фізичної працездатності, покращення техніко-тактичної підготовленості, зниження ризику травматизму, оптимізація процесів відновлення, а також підвищення ефективності змагальної діяльності баскетболістів [2; 4; 5].

**Висновки.** Впровадження адаптивних тренувальних програм у баскетболі є ефективним напрямом модернізації системи спортивної підготовки. Диференціація тренувальних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості спортсменів сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей та мінімізує ризик перевантаження. Концепції періодизації та індивідуалізації тренування підтверджують доцільність використання адаптивних моделей у сучасному баскетболі. Перспективи подальших досліджень пов'язані з

використанням цифрових технологій моніторингу функціонального стану спортсменів та розробкою інноваційних програм адаптивної підготовки.

### *Список використаних джерел*

---

1. Платонов, В.Н. (2016). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література.
2. Bompa, T.O., Buzzichelli, C.A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Костюкевич, В.М. (2017). Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Київ: КНТ.
4. Мітова, О.О. (2023). Сучасні підходи до побудови тренувального процесу баскетболістів різної кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2, 45–53.
5. FIBA Coaching Manual. International Basketball Federation. (2022). Geneva: FIBA.

## ***ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ***

---

**ПЕТРО ПАНТІК**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

**Актуальність теми.** Сучасна система фізичного виховання та спортивної підготовки здобувачів освіти передбачає не лише розвиток фізичних якостей, а й формування психологічної готовності до діяльності в умовах підвищеного емоційного та фізичного навантаження. Особливого значення набувають заняття єдиноборствами, які сприяють розвитку самоконтролю, стресостійкості, рішучості та емоційної стабільності [1; 3; 4]. У процесі тренувальної та змагальної діяльності здобувачі освіти зіштовхуються з необхідністю швидкого прийняття рішень, подолання страху та контролю власного психоемоційного стану. Саме тому психологічна підготовка є важливим компонентом системи навчання єдиноборствам, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [1; 2; 5].

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати основи психологічної підготовки здобувачів вищої освіти під час занять єдиноборствами, визначити її вплив на формування психоемоційної стійкості, самоконтролю та ефективності навчально-тренувальної діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, порівняльний аналіз, анкетування, психологічне тестування, метод систематизації отриманих результатів.

**Результати дослідження.** Наукові підходи до психологічної підготовки спортсменів висвітлені у працях В. Платонова [1], який розглядає психологічну підготовку як складову багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Автор наголошує на необхідності розвитку емоційної стійкості, мотивації та здатності до саморегуляції під час тренувальної та змагальної діяльності.

А. Родіонов [2] визначає, що психологічна готовність спортсмена формується через поєднання вольової, мотиваційної та когнітивної підготовки. Особливу увагу дослідник приділяє розвитку впевненості у власних силах, концентрації уваги та подоланню тривожності перед поєдинком.

Дослідження сучасних методик підготовки в єдиноборствах показують, що систематичні тренування сприяють формуванню стресостійкості, дисциплінованості та психологічної витривалості [3; 4; 5]. У процесі занять здобувачі освіти навчаються контролювати емоції, діяти в умовах дефіциту часу та швидко адаптуватися до змін ситуації.

Результати педагогічного спостереження та анкетування здобувачів освіти юридичного факультету 1–3 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки підтвердили, що систематичні заняття єдиноборствами мають статистично значущий позитивний вплив на психоемоційний стан і особистісний розвиток молоді. Зокрема, встановлено підвищення рівня впевненості у власних можливостях в середньому на 15–25 % за результатами самооцінювання та шкал самеєфективності, що узгоджується з дослідженнями, де зафіксовано достовірне зростання показників self-esteem після 6-місячної програми тренувань.

Показники тривожності знижуються в межах 12–20 %, що підтверджується як кореляційними дослідженнями ( $p < 0,01$ ), так і експериментальними даними з використанням шкали Бека та інших психодіагностичних методик. В окремих інтервенційних програмах також відзначено значне зниження стресу з великими ефектами ( $\eta^2 = 0,49–0,75$ ) після 8 тижнів регулярних занять бойовими мистецтвами.

Розвиток лідерських якостей і соціально-комунікативних компетентностей проявляється у зростанні відповідних поведінкових індикаторів на 10 – 18 %, що супроводжується підвищенням рівня соціальної адаптації та зниженням проявів агресії.

Крім того, тренувальний процес сприяє вдосконаленню навичок самоконтролю та саморегуляції: за результатами анкетування спортсменів їх оцінка здатності контролювати емоції становить у середньому 3,9 бали з 5,0, а рівень концентрації – 3,7 бали, що свідчить про достатньо високий рівень сформованості цих якостей.

Важливим результатом також є формування стійкої мотивації до самовдосконалення: за даними мета аналізу, заняття єдиноборствами мають позитивний вплив на психологічне благополуччя з ефектом  $d = 0,346$  (низький – середній рівень) та більш вираженим впливом на внутрішні психоемоційні показники ( $d = 0,620$ ).

**Висновок.** Результати дослідження підтверджують наявність значного потенціалу єдиноборств як ефективного засобу особистісного зростання та формування психологічної стійкості молоді.

### Список використаних джерел

---

1. Платонов, В.Н. (2016). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література.
2. Родіонов, А.В. (2017). *Психологія фізичного виховання і спорту*: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література.
3. Волков, Л.В. (2018). Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Освіта України.
4. Шмалій, О.В. (2022). Психологічні аспекти підготовки спортсменів у єдиноборствах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 78–85.
5. Bompa, T.O. & Buzzichelli C.A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

## ЦИФРОВІЗАЦІЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

---

ВАСИЛЬ ПАНТІК

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

**Актуальність теми.** Сучасний етап розвитку системи освіти характеризується активною цифровою трансформацією всіх сфер освітньої діяльності, зокрема фізичного виховання. Упровадження цифрових технологій у систему управління фізичним вихованням сприяє підвищенню ефективності організації освітнього процесу, удосконаленню педагогічного контролю, моніторингу фізичного стану здобувачів освіти та формуванню індивідуалізованих підходів до організації рухової активності [1; 2; 3].

У сучасних умовах цифровізація фізичного виховання передбачає використання інформаційно-комунікаційних технологій, smart-технологій, wearable devices, електронних платформ, мобільних застосунків та систем аналітики даних для управління освітнім процесом і контролю фізичної активності студентської молоді [2; 4; 5].

Цифрові технології забезпечують оперативний збір, обробку та аналіз інформації щодо рівня фізичної підготовленості, функціонального стану організму, динаміки рухової активності та ефективності фізичних навантажень. Це створює передумови для модернізації системи фізичного виховання та переходу до data-driven management – управління, заснованого на аналізі цифрових даних [3; 5].

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості цифровізації системи управління фізичним вихованням у закладах вищої освіти та визначити її вплив на ефективність організації освітнього процесу.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення наукової літератури – для визначення сучасних підходів до цифровізації фізичного виховання; системний аналіз – для вивчення структури цифрового управління освітнім процесом; педагогічне спостереження – для оцінки ефективності використання цифрових

технологій у фізичному вихованні; порівняльний аналіз – для визначення переваг та недоліків цифрових систем управління.

**Результати дослідження.** У результаті проведеного аналізу на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки встановлено, що впровадження цифрових систем управління фізичним вихованням істотно трансформує організацію освітньо-тренувального процесу, забезпечуючи його більшу керованість, об'єктивність та індивідуалізованість. Насамперед такі системи створюють умови для автоматизації обліку фізичної активності студентів, що дає змогу системно фіксувати обсяг і характер рухової діяльності, зменшувати вплив суб'єктивного чинника в оцінюванні та підвищувати точність накопичення емпіричних даних [3; 5].

Важливою функціональною перевагою цифрових платформ є також оперативний контроль відвідуваності занять, який забезпечує своєчасне отримання інформації про участь студентів в освітньому процесі, сприяє підвищенню виконавської дисципліни та створює підґрунтя для швидкого прийняття організаційно-педагогічних рішень [3; 5]. Поряд із цим цифрові засоби відкривають можливості для моніторингу функціонального стану організму, що є особливо важливим у контексті збереження здоров'я студентської молоді, профілактики перевантажень і забезпечення безпечного дозування фізичних навантажень [3; 5].

Суттєвого значення набуває й те, що цифрові системи дозволяють здійснювати аналіз індивідуальної динаміки фізичної підготовленості, тобто відстежувати зміни у показниках розвитку фізичних якостей упродовж певного періоду. Такий підхід дає змогу не лише оцінювати ефективність застосованих педагогічних впливів, а й своєчасно коригувати зміст занять відповідно до реального рівня підготовленості кожного студента [3; 5].

Особливої уваги заслуговує функція персоналізації фізичних навантажень, оскільки саме вона забезпечує адаптацію навчально-тренувального процесу до індивідуальних можливостей, потреб і функціональних резервів здобувачів освіти. У цьому аспекті цифрові технології виступають не лише інструментом контролю, а й засобом реалізації особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні [3; 5].

Крім того, важливим результатом використання цифрових систем є формування електронних баз даних, які акумулюють інформацію про фізичний стан, динаміку показників, відвідуваність і рівень рухової активності студентів. Наявність таких баз істотно розширює можливості аналітичної роботи, полегшує довготривале збереження інформації та створює інформаційне підґрунтя для науково обґрунтованого управління процесом фізичного виховання [3; 5].

Не менш значущим є й те, що використання цифрових систем сприяє підвищенню мотивації студентів до рухової активності. Це зумовлено ефектом візуалізації власних досягнень, можливістю отримання швидкого зворотного зв'язку, встановленням індивідуальних цілей та залученням студентів до більш усвідомленого контролю за власним фізичним станом [3; 5].

За результатами наших опитувань 565 здобувачів освіти, використання цифрових систем у студентському середовищі має достатньо високий рівень поширення та супроводжується позитивними змінами в організації рухової активності. Зокрема, встановлено, що 55,5 % студентів використовують цифрові засоби самоконтролю фізичної активності, при цьому найпоширенішими є мобільні застосунки для відстеження активності (29,9 %) та пульсометри (23,1 %). Крім того, майже 48 % користувачів застосовують одночасно декілька цифрових пристроїв, що свідчить про тенденцію до інтегрованого використання цифрових технологій у повсякденній практиці фізичного самоконтролю. Водночас студенти, які користуються цифровими системами, демонструють вищий рівень фізичної активності (180,6 хв/тиждень проти 151,8 хв/тиждень), вищі показники задоволення від занять (54,1 проти 50,0 бали) та більш виражене бажання займатися фізичними вправами та спортом (14,3 проти 9,9 бали) порівняно з тими, хто такі системи не використовує. Додатково доведено, що застосування цифрових технологій у фізичному вихованні позитивно впливає на залученість студентів до занять ( $\beta = 0,68$ ;  $p < 0,01$ ) й покращенням спортивних результатів ( $\beta = 0,60$ ;  $p < 0,01$ ), а використання носимих цифрових пристроїв підвищує прихильність до занять фізичними вправами та спортом ( $\beta = 0,143$ ;  $p < 0,001$ ), причому 27,3 % цього впливу опосередковується зростанням мотивації до рухової активності.

Отже, цифрові системи управління фізичним вихованням слід розглядати як важливий інноваційний ресурс модернізації освітнього процесу у закладах вищої освіти, що поєднує контрольну, аналітичну, прогностичну та мотиваційну функції, забезпечуючи підвищення ефективності фізичного виховання та якості управління ним [3; 5].

**Висновки.** Цифровізація системи управління фізичним вихованням у закладах вищої освіти є важливим напрямом модернізації сучасного освітнього процесу.

Установлено, що використання цифрових технологій забезпечує підвищення ефективності педагогічного контролю, індивідуалізацію фізичних навантажень, оптимізацію моніторингу фізичного стану студентів та підвищення мотивації до рухової активності.

Визначено, що перспективними напрямами розвитку є впровадження smart-технологій, систем штучного інтелекту, цифрової аналітики та wearable technology у систему фізичного виховання закладів освіти.

### *Список використаних джерел*

1. Круцевич Т.Ю. & Петровський О.С. (2024). *Теорія і методика фізичної культури* : підручник. Київ: Олімпійська література.
2. Платонов, В.М. (2023). *Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті*: монографія. Київ: Олімпійська література.
3. Томенко, О.А. (Ред.). (2024). *Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті*: навчальний посібник. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка.
4. Leleka, V., Vasilevskiy, V., Kravchenko, I., Davydova, N., & Redko, S. (2025). Digital technologies in the professional training of future specialists in physical

culture and sports for health activities. *Revista Eduweb*, 19(3), 359-376. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2025.19.03.23>.

5. Кравець, С.П. (Ред.). (2025). *Сучасні цифрові технології у сфері фізичної культури і спорту*: колективна монографія. Вінниця: ВДПУ.
6. Lindberg, Sofia. (2025). Wearable Technology In Monitoring Student Physical Activity: a Multi-Country Study. *World Bulletin of Physical Education and Sports Science*, 1(1), 19–23. <https://worldbulletin.org/index.php/2/article/view/10>.

## **JUDO ALS MITTEL DER PSYCHOSOZIALEN INTEGRATION UKRAINISCHER FLÜCHTLINGSKINDER IN DEUTSCHLAND**

**CHRISTIAN RIEGAUF<sup>1</sup>, SVITLANA MALONA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Erster Vorsitzender des JSV 1950 Villingen e.V., Deutschland

<sup>2</sup> Dozentin am Lehrstuhl für Theorie und Methodik der Körperkultur an der Nationalen Wasyl-Stefanyk-Universität der Karpaten, Ukraine; Schulkinderbetruerin an der Golden-Bühl-Schule in Villingen-Schwenningen, Deutschland

**Background.** Die großflächige russische Invasion in die Ukraine führte zu einer massiven erzwungenen Migration ukrainischer Familien in die Länder der Europäischen Union, insbesondere nach Deutschland. Eine erhebliche Anzahl von Kindern und Jugendlichen befand sich plötzlich in einem neuen sozialen und kulturellen Umfeld, das von psychischem Stress, Anpassungsschwierigkeiten, Sprachbarrieren und sozialer Isolation geprägt ist. Unter diesen Bedingungen gewinnt die Suche nach wirksamen Formen der psychosozialen Unterstützung für Flüchtlingskinder zunehmend an Bedeutung. Eine wichtige Rolle kann dabei der Sport spielen, insbesondere Judo, das körperliche Entwicklung, Disziplin, Kommunikation sowie die Ausbildung sozialer Kompetenzen miteinander verbindet.

**Study Aim.** Ziel der Studie war es, den Einfluss des Judotraining auf die psychosoziale Integration ukrainischer Flüchtlingskinder in deutschen Sportvereinen zu untersuchen.

**Materials and Methods.** An der Untersuchung nahmen 32 ukrainische Kinder im Alter von 9 bis 16 Jahren teil, die in Deutschland leben, seit mindestens zwei Jahren regelmäßig in Vereinen des Judo-Verbands Baden-Württemberg trainieren und aktiv am regionalen Wettkampf- und Trainingssystem teilnehmen. Zur Erreichung des Forschungsziels wurden Methoden der pädagogischen Beobachtung, Fragebögen für Eltern und Sportler, Interviews mit Trainern sowie die Analyse wissenschaftlicher und methodischer Literatur angewandt. Bewertet wurden Indikatoren der sozialen Anpassung, das Kommunikationsniveau mit Gleichaltrigen, der emotionale Zustand sowie die Motivation zur sportlichen Betätigung.

**Results.** Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass regelmäßiges Judotraining einen positiven Einfluss auf den Prozess der sozialen Anpassung ukrainischer Flüchtlingskinder in Deutschland hat. Bei den meisten Teilnehmenden wurden Verbesserungen der kommunikativen Fähigkeiten, eine Verringerung des Angstniveaus sowie eine Steigerung des Selbstvertrauens festgestellt. Darüber hinaus förderte der Trainingsprozess die Entwicklung eines Sicherheitsgefühls, der Teaminteraktion und der Disziplin. Eine bedeutende Rolle im Integrationsprozess

spielte der Trainer, der psychologische Unterstützung gewährleistete und ein positives soziales Klima innerhalb der Trainingsgruppe schuf.

**Conclusions.** Judo stellt ein wirksames Mittel der psychosozialen Integration ukrainischer Flüchtlingskinder in Deutschland dar. Regelmäßige Trainingseinheiten fördern die emotionale Stabilisierung, die Entwicklung sozialer Kompetenzen sowie die erfolgreiche Anpassung der Kinder an ein neues Lebensumfeld. Die erzielten Ergebnisse bestätigen die Zweckmäßigkeit des Einsatzes von Kampfsportarten im System der sozialpädagogischen Unterstützung von Kindern, die infolge militärischer Konflikte und erzwungener Migration betroffen sind.

### *References*

1. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8):397–401.
2. Bronikowska, M. & Bronikowski, M. (2022). Sport activities as a form of social integration of refugee children. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 95(1):45–53.
3. United Nations High Commissioner for Refugees. Global Trends: Forced Displacement in 2024. (2024). Geneva: UNHCR.
4. Malona, S., Riegau, C. (2025). Einfluss des Vereinssports auf die Sozialisation von Kindern: Das Beispiel von Judosektionen in Deutschland und der Ukraine. In: *Proceedings of the International Scientific and Practical Conference on Physical Culture and Sports*. Ivano-Frankivsk: Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.
5. Šimenko, J. (2023). Report on the 7th European Judo Science & Research Symposium & 6th Scientific and Professional Conference – Applicable research in judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 18(2):133–136. <https://doi.org/10.18002/rama.v18i2.6207>.

## **УКРАЇНСЬКА БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЦІНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**БОГДАН СЕМЕНІВ, ТАРАС ПРИСТАВСЬКИЙ, АНДРІЙ БАБИЧ**

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З.Гжицького, Україна*

**Актуальність теми.** У сучасних соціально-економічних реаліях особливої актуальності набуває національно-патріотичне виховання студентської молоді в закладах вищої освіти. Одним із ключових завдань фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування в них національно-патріотичних, культурних і духовних цінностей, а також потреби у фізичному самовдосконаленні та веденні здорового способу життя. Фізичне виховання у закладах вищої освіти має базуватися на сучасних освітніх технологіях, які сприятимуть формуванню психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних шляхів удосконалення фізичної підготовки студентської молоді в

університетах. Водночас, незважаючи на значний науковий і практичний інтерес до проблематики фізичної підготовки студентів, цей напрям у системі фізичного виховання потребує подальших досліджень та вдосконалення [3].

Українська боротьба на поясах має вагомим історико-культурним значенням для української нації, виступаючи важливим чинником відродження та популяризації національних традицій, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі й утвердження позитивного іміджу України на міжнародній спортивній та політичній арені. Водночас хочеться вірити, що надалі позитивний образ України у світі асоціюватиметься передусім зі спортивними аренами, мистецькими та виставковими просторами, культурними здобутками й книжковими виданнями, а не з реаліями війни, окопами та обстрілами [4].

Саме війна особливо гостро актуалізувала цю проблему, водночас засвідчивши здатність українців до високого рівня патріотизму та духовної стійкості. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що фізична підготовка студентів переважно орієнтована на засвоєння певного обсягу теоретичних знань, формування практичних умінь і навичок, а також підтримання належного рівня здоров'я. Проте недостатня увага приділяється цілеспрямованому вихованню у студентів потреби в національно-патріотичному, культурному та духовному розвитку, що безпосередньо пов'язаний із належним рівнем розвитку психофізичних якостей.

**Мета дослідження.** Метою статті є визначення виховного потенціалу української боротьби на поясах у процесі формування ціннісних орієнтацій, психологічної стійкості та культурної ідентичності особистості.

**Матеріали та методи.** Методологічною основою дослідження є культурологічний, аксіологічний та міждисциплінарний підходи, які дають змогу розглядати українську боротьбу на поясах як комплексну систему фізичного, морального і духовного розвитку особистості.

**Результати дослідження.** Пояс із давна був важливою складовою чоловічого вбрання, що символізував не лише соціальний статус власника, а й його належність до певної суспільної групи (Долеско, б. д.) [1]. У «Словнику синонімів української мови» С. Караванського наведено десять назв цього елемента одягу: пас, пасок, підперізок, підпер, попруга, ремінник, черес, очкур, корсаж і корсет, причому останні два стосуються жіночого одягу, а попруга – кінської зброї (Караванський, 2000, с. 322) [2]. Сучасні онлайн-словники також подають додаткові варіанти: поясок, поясіна, опасок, ремінь (SLOVARonline, б.д.) [6].

Дослідження Гуцульщини як історико-етнографічного регіону Українських Карпат дає можливість простежити матеріальні й символічні аспекти культури носіння пояса. Подібні традиції існували й в інших регіонах України, однак саме на Гуцульщині вони найкраще збереглися. Зокрема, одягання череса мало значення своєрідної ініціації юнака у доросле життя, підтверджуючи його готовність до праці та захисту громади; зазвичай такий пояс дарував батько. Водночас шкіряний пояс виконував і практичну функцію: підтримував хребет, зміцнював м'язи тулуба під час важкої фізичної праці та

частково захищав життєво важливі органи від ушкоджень та поранень. Окрім цього, черес мав сакральне значення – його вважали оберегом, тому він часто передавався у спадок як родинна реліквія (Черес – гуцульський пояс-оберіг, б.д.) [5].

Ініціаційні практики юнаків не обмежувалися лише носінням череса чи правом володіти топірцем (барткою). Важливе місце посідав руховий обряд – танець аркан. За традицією, чоловіки, зібравшись на полонині, утворювали коло та виконували динамічний танець зі зчепленими руками. Коло символізувало єдність і сонячний рух, тому його не можна було розривати до моменту досягнення спільного енергетичного піднесення. Аркан, як і гопак, має риси бойового танцю, що поєднує фізичну вправність із духовною та колективною єдністю. Хоча ці обряди переважно виконували чоловіки, існували також жіночі варіанти танцю [5].

В умовах повномасштабної війни особливо актуальним стало поширення виховного досвіду серед широких верств населення, адже значна частина громадян змушена протистояти складним викликам воєнного часу. Саме поняття перемоги нерозривно пов'язане із суперництвом і боротьбою. Проте якщо у спорті змагання відбувається між рівними за підготовкою та можливостями сторонами, то в умовах російсько-української війни такого паритету не існує. Українська історія неодноразово демонструвала приклади, коли боротьбу за свободу вели не лише професійні військові формування, а й широкі народні маси. Саме тому сьогодні постає потреба у формуванні борцівських якостей у масштабах усього суспільства [3; 4].

Українська боротьба на поясах має значний потенціал для масового поширення, оскільки характеризується народним походженням, доступністю правил, можливістю швидкого оволодіння базовими навичками та залученням як юнаків, так і дівчат в процесі занять з фізичного виховання. Це створює сприятливі умови для популяризації цього виду єдиноборства серед молоді, зокрема студентської. Практичний досвід упровадження української боротьби на поясах у навчальний процес Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Державного торговельно-економічного університету, підтверджує можливість залучення значної кількості здобувачів освіти до таких занять. Використання засобів української боротьби на поясах в процесі занять з фізичного виховання сприяє розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості – а також для формування національно-патріотичних, культурних і духовних цінностей [3; 4].

**Висновки.** Проведений культурно-освітній аналіз дає підстави стверджувати, що здобутки української культури, зокрема фізичної, органічно інтегровані в європейський цивілізаційний простір. Відтак поглиблення знань про український культурний контекст сприятиме збагаченню європейської культурної спадщини загалом.

Таким чином, українська боротьба на поясах постає не лише видом єдиноборства, а й важливим культурним феноменом, тісно пов'язаним із

традиціями, звичаями та світоглядом українців. Її виникнення можна розглядати як закономірний результат розвитку матеріальної й духовної культури народу. Водночас педагогічні аспекти процесу фізичного виховання студентської молоді не повинні обмежуватися лише загальною та спеціальною фізичною підготовкою. Не менш важливими є внутрішні, психологічні чинники, що формують характер, стійкість і здатність до подолання труднощів.

### *Список використаних джерел*

1. Долеско, С. (б. д.). Козацький пояс. [https://nakkkim.edu.ua/images/Instytuty/nauka/vydannia/13\\_Kozatskyi\\_poiyas.pdf](https://nakkkim.edu.ua/images/Instytuty/nauka/vydannia/13_Kozatskyi_poiyas.pdf)
2. Караванський, С. *Практичний словник синонімів української мови*. Українська книга. [http://kropivnitsky.maup.com.ua/assets/files/praktichnij\\_slovnik\\_sinonimiv\\_ukrajinskoji\\_movi.pdf](http://kropivnitsky.maup.com.ua/assets/files/praktichnij_slovnik_sinonimiv_ukrajinskoji_movi.pdf)
3. Семенів, Б. & Пацевко, А. (2015). Українська національна боротьба на поясах як засіб виховання та відродження національно-культурних та духовних традицій студентської молоді. *Парадигми національно-патріотичного виховання у ВНЗ: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет – конференції* (сс. 247–252).
4. Смолінська, О. & Семенів, Б. (2026). Педагогічні аспекти філософії національних видів єдиноборств у формуванні особистості. *Суспільство та національні інтереси*, 4(24), 976–991. [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-4\(24\)-976-991](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-4(24)-976-991)
5. *Черес – гуцульський пояс-оберіг*. (б. д.). SPADOK.ORG.UA. <https://spadok.org.ua/gutsulshchyna/cheres-gutsulskyy-royas-oberig>
6. *SLOVARonline*. (б. д.). Словник синонімів української мови онлайн. <https://1675.slovaronline.com/>

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК 36–45 РОКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ У ДОМЕНІ «ДОЗВІЛЛЯ» ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ІРАQ**

**НАЗАР ФЕДИНЯК, ЗІНОВІЙ ОСТАПЯК, МИКОЛА СОЯ**  
*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна*

**Актуальність теми.** Другий період зрілого віку у жінок характеризується комплексом соціально-економічних, психоемоційних та фізіологічних чинників, які можуть негативно впливати на рівень рухової активності. В умовах сучасних українських реалій додатковими обмежувальними факторами виступають наслідки воєнного стану, хронічний стрес, обмеження безпекового характеру та зниження доступності оздоровчо-рекреаційної інфраструктури. Водночас зростає поширеність постуральних порушень, що супроводжуються змінами біомеханіки опорно-рухового апарату, погіршенням м'язового балансу та зниженням якості життя жінок зрілого віку [3; 5].

Незважаючи на наявність досліджень фізичної активності жінок зрілого віку, недостатньо вивченими залишаються особливості дозвіллевої рухової

активності жінок із різними типами постави в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів [1; 4].

**Мета дослідження** – здійснити порівняльний аналіз фізичної активності жінок другого періоду зрілого віку з різним постуральним статусом у домені «Дозвілля» за результатами міжнародного опитувальника фізичної активності IPAQ.

**Матеріали та методи.** У дослідженні взяли участь 27 жінок віком 36–45 років. Залежно від типу постави досліджуваних було розподілено на три групи: жінки з нормальною поставою, жінки з круглою шиєю та жінки зі сколіотичною поставою. Для оцінювання фізичної активності використовували міжнародний опитувальник IPAQ. У межах дослідження аналізували показники домену «Дозвілля». Статистичну обробку результатів проводили із використанням методів описової статистики та непараметричних критеріїв аналізу.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів IPAQ показав, що найбільш поширеною формою рухової активності серед жінок другого періоду зрілого віку була ходьба. Майже половина досліджуваних (44,4 %) повідомили про щоденні прогулянки у вільний час. Найбільш типовою тривалістю ходьби були прогулянки від 31 до 90 хвилин на день.

Водночас інтенсивна фізична активність характеризувалася низькою поширеністю: 48,1 % жінок не виконували інтенсивних фізичних вправ у вільний час. Помірна фізична активність також мала нерегулярний характер, оскільки значна частина респонденток або не залучалися до помірних навантажень, або виконували їх лише 1–2 рази на тиждень.

Порівняльний аналіз сумарних енерговитрат у домені «Дозвілля» показав, що найвищі показники фізичної активності спостерігалися у жінок із нормальною поставою, тоді як найнижчі – у жінок із круглою шиєю. Водночас за більшістю досліджуваних показників статистично достовірних міжгрупових відмінностей виявлено не було.

**Висновки.** У структурі дозвіллевої фізичної активності жінок другого періоду зрілого віку переважає ходьба, тоді як помірна та інтенсивна фізична активність характеризуються недостатньою поширеністю та нерегулярністю. Отримані результати свідчать про тенденцію до нижчого рівня фізичної активності у жінок із порушеннями постави, однак постуральний статус не є визначальним чинником рівня рухової активності у домені «Дозвілля». Отримані дані підтверджують доцільність подальших досліджень фізичної активності жінок зрілого віку та розробки профілактичних і реабілітаційних програм.

### *Список використаних джерел*

1. Андреева О.В. & Галета М.О. (2025). Обґрунтування фітнес- програми силової спрямованості в онлайн-форматі для жінок першого періоду зрілого віку. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 21. DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.16890294>.

2. Асаулюк І., Носова Н., Демьохін Д., Покропивний О. & Маринчук П. (2023). Стан біомеханіки постави, як критерій диференціації занять в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 15 (34), 406–420. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-406-420.
3. Кашуба В.О., Григус І.М. & Руденко Ю.В. (2023). *Стан просторової організації тіла осіб зрілого віку: виклик сьогодення. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-3>.
4. Кашуба В.О., Самойлюк О.В., Шевчук О.М., Ярмолинський Л.М. & Покропивний О.М. (2025). Особливості біогеометричного профілю постави жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 1, 67–77. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.10>.
5. Фединяк Н.В. & Випасняк І.П. (2025). Фізична активність жінок 36–45 років з різними типами постави у домені «Дозвілля»: оцінка та характеристика за Міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ). *Педагогічна академія: наукові записки*, 21. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17704626>.

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УКРАЇНІ: ПРІОРИТЕТИ ДЛЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ**

Юлія ПАВЛОВА<sup>1</sup>, Анатолій ЦЬОСЬ<sup>2</sup>, Іванна БОДНАР<sup>1</sup>, ПЕТРО ЛАДИКА<sup>3</sup>,  
Володимир НАУМЧУК<sup>3</sup>, Андрій ОГНИСТИЙ<sup>3</sup>, ПЕТРО ПЕТРИЦА<sup>3</sup>, Інна  
ТКАЧІВСЬКА<sup>4</sup>, ВІКТОР ШАНДРИГОСЬ<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Україна

<sup>2</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

<sup>3</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

<sup>4</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна

**Актуальність теми.** Забезпечення права дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями на рівний доступ до фізичної активності є ключовим завданням інклюзивної освіти та охорони здоров'я. В умовах повномасштабної збройної агресії, масового переміщення і руйнування інфраструктури ці виклики в Україні набули критичного характеру. Попри законодавче закріплення інклюзивного навчання та зростання кількості інклюзивних класів, дані щодо фізичної активності дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями залишаються фрагментованими, локальними і методологічно несумісними, що унеможлиблює оцінювання ситуації, що ґрунтується на доказах ситуації та формування ефективної державної політики.

**Мета дослідження.** Оцінити стан фізичної активності дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями за методологією Global Matrix 5.0 та обґрунтувати пріоритети розвитку інклюзивної фізичної культури у закладах освіти.

**Методи дослідження.** Дослідження виконане в рамках підготовки Звітної картки України для Global Matrix 5.0 (2026) – міжнародного порівняльного проекту Active Healthy Kids Global Alliance (понад 60 країн-учасниць) [2].

Методологія передбачає системне оцінювання 10 індикаторів фізичної активності дітей і підлітків за уніфікованою шкалою (A–F або INC – недостатньо даних). Оцінювання охопило 10 індикаторів: загальна фізична активність, організований спорт, активна гра, активне пересування, малорухлива поведінка, фізична підготовленість, сім'я та однолітки, школа, громада та середовище, державна політика. Для кожного індикатора паралельно присвоювалася оцінка для загальної популяції та для дітей з діти та підлітки. Застосовано: огляд наявних даних, аналіз вторинних джерел, консенсус-оцінювання групи експертів. Аналіз охопив: HBSC; COSI Україна; дані Міністерства освіти і науки; незалежні регіональні дослідження. Звітна картка пройшла чотири раунди незалежного міжнародного рецензування.

**Результати дослідження.** Усі 10 індикаторів ФА для дітей з ООП в Україні отримали оцінку INC, тобто жодне з наявних національних досліджень не містить репрезентативних, кількісно верифікованих даних про рівень ФА дітей з ООП, придатних для міжнародного порівняння.

Виявлено такі причини отримання оцінки INC: 1) відсутність ідентифікаторів ООП у більшості національних опитувань (лише 1,6 % респондентів самоідентифікували себе як особи з інвалідністю); 2) наявні дані переважно представлені програмною статистикою, або дані не можна класифікувати як репрезентативні за критеріями GM 5.0; 3) клінічні та регіональні дослідження малих вибірок не використовують стандартизовані індикатори ФА і не підлягають узагальненню.

Якісний аналіз свідчить, що діти з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями стикаються із суттєво більшими бар'єрами для ФА порівняно з однолітками: недоступність фізкультурних залів та спортивних майданчиків, відсутність адаптованих програм фізичного виховання, дефіцит підготовлених фахівців та обладнання. Водночас зафіксовано структурний прогрес: функціонують 674 інклюзивно-ресурсні центри з 81 % укомплектованістю фахівцями; кількість учнів з інвалідністю в інклюзивних класах за п'ять років зросла вдвічі. Однак ці досягнення не відображають фактичної участі дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями у заняттях чи програмах фізичного виховання.

На підставі аналізу визначено три пріоритетні напрями вдосконалення системи освіти: 1) окреслення гарантованого стандарту (вимоги до підготовки вчителів, модифікації для онлайн-форматів тощо); 2) формування координованого маршруту фізичної активності між школою, охороною здоров'я, реабілітацією та інклюзивно-ресурсними центрами; 3) охоплення дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями національними системами моніторингу фізичної активності і способу життя.

**Висновок.** Global Matrix 5.0 виявив критичну прогалину в системі спостереження за фізичною активністю дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями в Україні: жоден із 10 індикаторів не може бути оцінений кількісно через відсутність репрезентативних даних. Підвищення рівня фізичної дітей з інвалідністю та/або хронічними захворюваннями у закладах освіти потребує одночасних зусиль у трьох взаємопов'язаних напрямках:

стандартизація практики адаптивного фізичного виховання, міжсекторальна координація та систематичний моніторинг.

### *Список використаних джерел*

1. Боднар, І., Белікова, Н., Дьоміна, Ж., Індика, С., Москаленко, Н., Огнистий, А., ... & Павлова, Ю. (2025). Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 1* (186), 24–29.
2. Боднар, І.Р., Белікова, Н.О., Дьоміна, Ж.Г., Індика, С.Я., Москаленко, Н.В., Огнистий, А.В., ... & Павлова, Ю.О. (2024). Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (3), 5–10.
3. Wilski, M., Urbański, P.K., Ohnystyi, A., Naumchuk, V., Nadolska, A. & Pavlova, I. (2026). Anxiety, posttraumatic stress, insomnia and quality of life in Ukrainian schoolchildren during wartime. *Conflict and Health*. <https://doi.org/10.1186/s13031-026-00803-3>

## **РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ ЖІНОЧОЇ СТАТІ**

**ІРИНА СУЛТАНОВА, ОЛЕКСАНДР ЛЕМАК, ІГОР ШКРОМИДА**

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ*

**Актуальність теми.** Відомо, що сила м'язів відіграє ключову роль в підтриманні життєдіяльності організму, забезпечуючи виконання рухів, захищаючи організм від травм та пошкоджень [7]. Вона дозволяє виконувати повсякденні завдання, такі як ходьба, підйом предметів, а також сприяє підтриманню постави, укріплює кісткову тканину, попереджує виникнення остеопорозу. Останні десятиліття характеризуються зниженням фізичної підготовленості підростаючого покоління [1; 2; 3; 9]. Оскільки м'язова сила є однією з провідних фізичних якостей, а також складовою соматичного здоров'я індивіда [6; 7], то дослідження її розвитку у школярів різних вікових груп є важливим завданням сьогодення. Особливого значення це набуває в період підліткового віку [8], який характеризується нестабільністю регуляторних систем організму, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – аналіз вікового розвитку м'язової сили у підлітків жіночої статі.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукових та методичних джерел; антропометрія; кистьова і станова динамометрія; тестування розвитку м'язової сили (за показниками згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на низькій перекладині, вису на зігнутих руках, стрибка у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 секунд). З метою

нівелювання впливу антропометричних показників фізичного розвитку на величину м'язової сили розраховували: силові індекси за результатами кистьової (СІк) та станової (СІст) динамометрії, а також силові індекси за показниками вису на зігнутих руках (СІвм), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (СІзм), стрибка у довжину з місця (СІдд), підтягування на перекладині (СІппдр), сили м'язів плечового пояса (СМпп) [5]. В дослідженні взяли участь 211 дівчат віком 12–15 років. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного аналізу [4].

**Результати дослідження.** Виявлено, що протягом підліткового віку у дівчат є сприятливі умови для розвитку: статичної м'язової витривалості (вис на зігнутих руках, ІСвм); вибухової сили нижніх кінцівок (ІСдд) в період 12–15 років; сили м'язів плечового пояса (СМпп) протягом 13–14 років; динамічної сили згиначів плеча протягом 13–15 років (підтягування на перекладині, ІСппдр).

Встановлено відсутність сприятливих умов для розвитку протягом підліткового віку: динамічної силової витривалості (12–15 років) м'язів тулуба і живота (за показниками піднімання тулуба) та розгиначів спини (СІст); показників кистьової динамометрії (СІк) у період 12–13 років та динамічної м'язової витривалості (згинання-розгинання рук в упорі лежачи та ІСзм).

Аналіз розподілу по рівнях відсотка респондентів дозволяє констатувати, що підлітковий період є критичним для розвитку показників кистьової динамометрії у дівчат та, водночас, характеризується наявністю потенційних можливостей щодо підвищення результатів підтягування на перекладині.

**Висновки.** Гетерохронність, що властива процесам росту й розвитку організму, притаманна й формуванню різних проявів м'язової сили у дівчат підліткового віку. Це необхідно враховувати під час планування уроків фізичної культури, оздоровчих занять та спортивного тренування. З огляду на те, що підлітки жіночої статі мають різні темпи біологічного дозрівання та соматотипологічні особливості, які впливають на динаміку розвитку фізичних якостей, володіння інформацією про пріоритетні вікові інтервали є суттєвим. Це забезпечує можливість науково обґрунтовано розробляти й упроваджувати програми, спрямовані на оптимізацію та підвищення рівня розвитку різних проявів м'язової сили.

### Список використаних джерел

1. Ареф'єв, В.Г., Михайлова, Н.Д. & Гармата, О.М. (2022). Належні рівні розвитку фізичних здатностей у підлітків різного рівня фізичного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К (147), 33–38.
2. Арламовський, Р.В. & Султанова, І.Д. (2010). Фізичний стан школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*, 12, 31–47.

3. Грибан, Г.П. (2017). Вікові особливості розвитку фізичних якостей у школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 10, 54–60.
4. Руденко, В.М. (2012). Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури.
5. Сергієнко, Л.П. (2010). Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підруч. К.: КНТ.
6. Aranassenko, H.L. (2017). How to stop the epidemic of chronic noninfectious disease. *Довкілля та здоров'я*, 1 (81), 19–23.
7. García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R. & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Med*, 49, 1079–1094. doi: 10.1007/s40279-019-01098-6.
8. Linhares, R.V., de Matta, O.M., Lima, J.R., Dantas, P.M., Costa, M.B. & Fernandes, J. Filho. (2009). Effects of sexual maturation on body composition, dermatoglyphics, somatotype and basic physical qualities of adolescents. *Arq Bras Endocrinol Metabol*, 53(1), 47–54.
9. Schlegel, P., Stillman, A. & Smith, J.J. (2023). Trends in muscular fitness performance among school-aged children: a longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(4), 347–353. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.11.009>.

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В АКАДЕМІЧНОМУ ЛІЦЕЇ ЧЕРЕЗ АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ**

***ВІКТОР ШАНДРИГОСЬ<sup>1</sup>, ГАЛИНА ШАНДРИГОСЬ<sup>2</sup>***

*<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка*

*<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 28*

**Актуальність теми.** Сучасна система загальної середньої освіти України перебуває в умовах реформування відповідно до концепції «Нова українська школа» [2, 4, 6, 7, 9]. Особливої актуальності набуває модернізація фізичного виховання в академічних ліцеях, де важливим є поєднання профільного навчання з формуванням здоров'язбережувальних компетентностей учнів [1, 10, 11].

Традиційні підходи до викладання фізичної культури не завжди відповідають інтересам сучасної молоді, тому виникає потреба у впровадженні інноваційних авторських програм, які враховують профіль навчання, індивідуальні потреби та професійні інтереси ліцеїстів [2, 5, 6, 12–17].

Аналіз літературних джерел не виявив відомостей щодо впровадження авторських програм для профільних ліцеїв. Це можна пояснити наступним чином: тривалий час спостерігався дефіцит науково обґрунтованих і затверджених авторських програм, однак сучасна реформа старшої профільної школи активно стимулює їх розробку та пілотування на державному рівні [3, 8].

Авторські програми з фізичної культури створюють умови для інтеграції спорту, освіти, медіа, менеджменту та природничих наук, сприяють розвитку

мотивації до рухової активності, формуванню ключових компетентностей, навичок командної роботи, лідерства та здорового способу життя.

**Мета дослідження.** Сприяти модернізації освітнього процесу та розвитку ключових компетентностей учнів через розробку і впровадження авторських програм з фізичної культури в академічному ліцеї.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використано: аналіз науково-методичної літератури; узагальнення сучасних підходів до фізичного виховання; педагогічне спостереження; методи порівняння та систематизації; аналіз практичного досвіду впровадження авторських програм у закладах освіти.

**Результати дослідження.** Авторські програми з фізичної культури мають значну практичну й педагогічну цінність у сучасному ліцеї. Їх використання сприяє підвищенню зацікавленості учнів до занять фізичною культурою, адже зміст занять стає більш сучасним, різноманітним і наближеним до потреб та інтересів дітей.

Такі програми дозволяють учителю творчо організовувати освітній процес, упроваджувати інноваційні методики, сучасні види рухової активності та індивідуальний підхід до учнів.

Авторські програми враховують вікові, фізичні та психологічні особливості ліцеїстів, які позитивно впливають на рівень їх фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя.

Важливою перевагою авторських програм є формування ключових компетентностей учнів: уміння працювати в команді, відповідальності, самодисципліни, лідерських якостей і навичок саморозвитку.

Крім того, вони сприяють створенню позитивного емоційного клімату на уроках та підвищують ефективність фізичного виховання загалом.

У ході дослідження розроблено і запропоновано впровадження профільно орієнтованих курсів відповідно до напрямів навчання ліцею.

**Для математичного профілю розроблено курс «Менеджмент у спорті».** Сучасний спорт потребує не лише фізичної підготовки, а й розвитку управлінських навичок. Учні повинні вміти планувати, організовувати спортивні заходи, працювати в команді та розуміти, як формується спортивний бренд, бюджет, розклад тренувань.

Курс спрямований на розвиток ключових компетентностей: підприємливість, лідерство, комунікація, здоров'язбереження, цифрова грамотність. Даний курс поєднує фізичну культуру з елементами спортивного менеджменту, планування, фінансової грамотності та цифрових технологій. Учні набувають навичок організації спортивних подій, створення медіа контенту, роботи зі спортивною статистикою та командної взаємодії. Важливим компонентом є співпраця зі спортивними клубами та організаціями.

**Мета курсу:** сформувати в учнів базові знання й навички зі спортивного менеджменту через практичну діяльність: організацію подій, планування тренувань, створення медіаконтенту, роботу зі спортивними даними та командними ролями.

*Очікувані результати навчання. Учень:*

- знає основи спортивного менеджменту;
- вміє організувати спортивну подію;
- може розробити невеликий бюджет;
- створює афішу, презентацію або відео;
- вміє працювати в команді;
- демонструє відповідальність, лідерство та ініціативність.

**Для гуманітарного профілю запропоновано курс «Спортивна журналістика».** Курс спрямований на формування медіакомпетентностей, навичок збору, обробки та презентації спортивної інформації, підготовки репортажів, інтерв'ю, фото- та відеоконтенту спортивної тематики. Програма поєднує знання журналістики, медіа, спорту та комунікацій, розвиває аналітичне мислення, критичну оцінку подій, грамотність і навички публічного виступу. Курс орієнтований на учнів, які цікавляться медіа, спортом, комунікаціями та планують професійну діяльність у сфері журналістики, PR або спортивного менеджменту.

*Мета курсу:* сформувати в учнів компетентності спортивного журналіста: збір, аналіз, обробка та презентація спортивної інформації, розвиток навичок письмової та усної комунікації, критичного мислення і роботи з медіа.

*Очікувані результати навчання. Учні:*

- знають основи спортивної журналістики;
- вміють готувати тексти, інтерв'ю, репортажі та медіа-контент;
- володіють навичками роботи з фото- та відеоматеріалами;
- можуть аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність;
- здатні організовувати власні медіа-проекти та працювати в команді.

**Для природничого профілю створено курс «Фізична культура і здоров'я людини в природничому вимірі».** Учні природничого профілю вивчають людину як біологічну систему. Фізична культура в цій програмі поєднує рухову активність з науковим розумінням роботи організму, формує усвідомлене ставлення до здоров'я, працездатності та довкілля. Курс інтегрує знання з біології, анатомії та фізіології людини. Учні досліджують вплив фізичних навантажень на організм, ведуть щоденники фізичної активності, реалізують STEM-проекти та використовують цифрові інструменти для аналізу фізичного стану.

*Мета курсу:* сформувати в учнів цілісне уявлення про фізичну культуру як природничо-наукове явище та навчити використовувати фізичні вправи для збереження здоров'я й підвищення фізичної та розумової працездатності.

*Очікувані результати навчання. Учень:*

- розуміє, як фізичні вправи впливають на серцево-судинну, дихальну, м'язову системи;
- вміє добирати фізичні навантаження відповідно до стану свого організму;
- проводить прості фізіологічні спостереження;
- усвідомлює зв'язок між рухом, здоров'ям і довкіллям.

Учні можуть створювати: проєкт «Моє тіло під час руху»; щоденник фізичної активності; презентації, постери, відео; STEM-проекти з використанням цифрових інструментів.

Впровадження авторських програм з фізичної культури у закладах освіти спрямоване на підвищення ефективності освітнього процесу, формування стійкої мотивації учнів до занять руховою активністю та розвиток ключових компетентностей здобувачів освіти.

Ми припускаємо, що авторські програми дозволяють реалізувати компетентнісний підхід, індивідуалізувати навчальний процес, створити позитивний емоційний клімат на уроках та підвищити ефективність фізичного виховання.

*Очікуваними результатами таких програм є:*

- підвищення рівня фізичної підготовленості учнів;
- передбачається покращення показників сили, витривалості, швидкості, координації рухів, гнучкості та загальної працездатності школярів;
- формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом;
- завдяки використанню сучасних, цікавих і варіативних методик учні виявляють більший інтерес до уроків та усвідомлюють цінність здорового способу життя;
- розвиток індивідуальних здібностей і спортивних нахилів;
- авторські програми дозволяють враховувати вікові, психологічні та фізичні особливості учнів, сприяючи розвитку їхніх талантів і самореалізації;
- удосконалення ключових компетентностей учнів;
- у процесі занять формуються соціальна активність, командна взаємодія, лідерські якості, відповідальність, дисциплінованість та навички самоорганізації;
- зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я;
- регулярна рухова активність сприяє профілактиці захворювань, зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та працездатності учнів;
- підвищення якості освітнього процесу;
- інноваційні підходи, інтеграція сучасних видів рухової діяльності та використання авторських методик роблять уроки більш ефективними, практикоорієнтованими та адаптованими до потреб сучасних учнів;
- створення позитивного освітнього середовища;
- авторські програми сприяють формуванню атмосфери співпраці, підтримки, взаємоповаги та психологічного комфорту на уроках фізичної культури;
- підвищення спортивної активності та результативності учнів;
- очікується збільшення кількості учнів, залучених до спортивних секцій, змагань, проектної діяльності та позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів;
- професійний розвиток педагога;
- реалізація авторських програм стимулює вчителя до творчого пошуку, впровадження інноваційних технологій та вдосконалення професійної майстерності;
- адаптація фізичної культури до сучасних освітніх потреб;
- програми забезпечують оновлення змісту фізичного виховання відповідно до вимог Нової української школи, сучасних освітніх тенденцій та інтересів молоді.

**Висновок.** Ми прогнозуємо, що авторські програми з фізичної культури можуть бути ефективним інструментом інноваційного розвитку академічного ліцею. Їх використання може забезпечити інтеграцію фізичного виховання з профільним навчанням, підвищити мотивацію учнів до занять спортом, формувати ключові компетентності та сприяти гармонійному розвитку особистості. Впровадження даних програм відповідає сучасним освітнім тенденціям, принципам Нової української школи та потребам суспільства в підготовці активної, здорової та компетентної молоді.

### Список використаних джерел

1. Вахняк, В.С. (2022). Фізична культура в умовах нової української школи. *Theory and practice of modern science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference* (October 28, 2022). Kraków, Republic of Poland: European Scientific Platform (с. 177–179).
2. Варецька, О.В. & Аксьонова, О.П. (2020). Нова фізкультура в новій школі. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності: зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Тернопіль, 09–10 квіт. 2020 р.). Тернопіль: СМП «Тайп» (с. 59–62).
3. Конструктор навчальних програм курсів за вибором і факультативів: метод. рек. (2021). URL: [undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/07/Konstr\\_2019.pdf](http://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/07/Konstr_2019.pdf) (дата звернення: 12.05.2026).
4. Концепція «Нова українська школа». Міністерство освіти і науки України. (). URL: [mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf](http://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf) (дата звернення: 12.05.2026).
5. Круцевич, Т., Трачук, С. & Мамедова, І. (2022). Реалізація варіативної складової на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 31–36.
6. Москаленко, Н.В., Сороколіт, Н.В. & Турчик, І.Х. (2019). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К, 223–228.
7. Бібік, Н.М.(Ред.) (2018). *Нова українська школа: поради для вчителя*. Київ: Літера.
8. Про затвердження Концептуальних засад реформування профільної середньої освіти (академічні ліцеї): наказ МОН України № 1451. (2024). URL: [zakon.rada.gov.ua/go/v1451729-24](http://zakon.rada.gov.ua/go/v1451729-24) (дата звернення: 12.05.2026).
9. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти / Міністерство освіти і науки України. (2024). URL: [mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2024/04/01/Kontseptsiya\\_rozv.shchoden.sportu.ZO-01.04.2024.pdf](http://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2024/04/01/Kontseptsiya_rozv.shchoden.sportu.ZO-01.04.2024.pdf) (дата звернення: 12.05.2026).
10. Сороколіт, Н.С. (2021). Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень Нової української школи у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 137–146.
11. Сороколіт, Н. & Чопик, Р. (2023). Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 5К(165)*, 130–133. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).29.

12. Тимошенко, О. & Михайличенко, О. (2025). Шляхи модернізації шкільної системи фізичного виховання України у глобальному вимірі безпеки соціально-турбулентного світу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 3К(188)*, 309–313. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).73.
13. Шандригось, В. & Потішний, Т. (2025). Пауерліфтинг як засіб фізичного виховання підростаючого покоління. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 трав. 2025 р.) / уклад. І. М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника (сс. 205–208).
14. Шандригось, В. & Шандригось, Г. (2025). Використання атлетичних булав у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 трав. 2025 р.) / уклад. І. М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника (сс. 168–171).
15. Ohnystyy, A., Ohnysta, K., Shandrygos, V., Ladyka, P. & Shandrygos, G. (2023). Development of coordination abilities of young badminton players by means of the international programme BWF SHUTTLE TIME. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК (сс. 12–18).
16. Shandryhos, V., Vynnychuk, O., Shandryhos, H. & Mostova, D. (2024). Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки (сс. 98–99).
17. Shandryhos, V., Shandryhos, H. & Petrytsa, P. (2024). Physical training of senior school age pupils by means of sports wrestling. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку*: зб. тез доп. V Регіон. наук.-практ. конф. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника (сс. 8–12).

## **FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS OF RURAL AND URBAN SCHOOLS BY INDICATORS OF HEART RATE VARIABILITY**

**VICTOR CHIZHYK**

*Taras Shevchenko Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy, Kremenets*

**Topic relevance.** The current state of health of children and adolescents is of considerable concern to specialists in the field of medicine, physiology, pedagogy and physical education. Over the past decades, there has been a steady trend towards a decrease in the level of physical health of schoolchildren, an increase in the number of functional disorders of the cardiovascular system, a deterioration in the adaptive capabilities of the body and a decrease in the level of motor activity. This problem is especially relevant for children living in rural areas, since the conditions of their life, education and leisure activities differ significantly from those of the urban environment.

For a long time, it was believed that rural schoolchildren have better physical development indicators due to greater natural motor activity, prolonged stay in the

fresh air and less influence of urban factors. However, modern studies demonstrate a change in this trend. Currently, the deterioration of the functional state of the body of children in rural areas, an increase in the level of hypodynamia, impaired cardiovascular system activity and a decrease in the body's adaptive reserves are increasingly being recorded. One of the reasons for this is the change in the lifestyle of modern adolescents, an insufficient level of organized motor activity, a decrease in interest in physical culture, as well as socio-economic difficulties that affect the quality of life and medical care of the population of rural areas.

In modern physiology, one of the most informative methods for assessing the functional state of the body is the analysis of heart rate variability. This method allows you to determine the state of the autonomic nervous system, assess the level of adaptation of the body to external factors and detect the tension of regulatory mechanisms even before the appearance of clinical symptoms of the disease. Heart rate variability is considered an integral indicator of the functioning of the cardiovascular system, since the heart rate quickly responds to changes in the physical, psycho-emotional and social environment. That is why the analysis of heart rate variability indicators is an important tool for assessing the adaptive capabilities of the body of school-age children.

**Purpose of the study.** The purpose of the study was to compare the adaptive capabilities of the cardiovascular system of students of rural and urban secondary schools according to heart rate variability indicators.

**Research methods.** To achieve this goal, a survey was conducted on 203 adolescents aged 13 years, among whom 114 students studied in rural schools and 89 in urban schools. The study involved boys and girls who did not have acute diseases at the time of the survey. All participants studied in the first shift, and the study was conducted under the same conditions in the morning at rest. A computer electrocardiograph "Neurosoft Poly-spectrum-12" was used to record heart rate indicators.

The functional state of the organism was assessed using statistical and spectral indicators of heart rate variability. The following parameters were analyzed: the average duration of cardio intervals, the standard deviation of cardio intervals, the activity indicators of the sympathetic and parasympathetic divisions of the autonomic nervous system, the index of tension of regulatory systems, the index of vegetative balance, and the spectral components of the heart rate. The data obtained allowed a comprehensive assessment of the features of the regulation of cardiac activity and the level of adaptive capabilities of the schoolchildren's organism.

**The results** of the study showed that adolescents from rural schools have a deterioration in heart rate variability indicators compared to their urban peers. In particular, lower SDNN values were found in rural boys and girls, which characterize the general level of heart rate variability and functional reserves of the organism. A decrease in this indicator indicates increased activity of the sympathetic division of the nervous system and suppression of autonomic regulatory mechanisms. In urban schoolchildren, on the contrary, higher SDNN values were observed, indicating a better functional state of the cardiovascular system and a higher level of adaptive capabilities.

A similar trend was observed for the total regulation effect indicators. Rural schoolchildren had lower values of the coefficient of variation, which indicates a decrease in the efficiency of heart rate regulation mechanisms. This may be a sign of functional stress of the body and insufficient ability to adapt to the influence of external factors. Girls from rural schools also showed a tendency to deterioration of autonomic regulation indicators, although individual parameters did not have statistically significant differences.

The results of the analysis of the autonomic balance index and the index of tension of regulatory systems are of particular interest. In rural schoolchildren, these indicators were significantly higher than in urban peers. An increase in the autonomic balance index indicates the predominance of sympathetic influences in the regulation of cardiac activity, which is a sign of the tension of adaptive mechanisms. High values of the index of tension of regulatory systems also confirm the increased centralization of heart rate control and a decrease in the functional reserves of the body. Such a condition can be considered as a prerequisite for the development of overfatigue, chronic stress and functional disorders of the cardiovascular system.

Spectral analysis of heart rate variability allowed us to assess in more detail the relationship between different mechanisms of cardiac regulation. In adolescents from rural schools, lower values of the power of very low-frequency and low-frequency components of the spectrum were found. This indicates a decrease in the activity of long-term adaptation mechanisms and insufficient efficiency of vegetative regulation. Of particular importance is the fact that the predominance of slow heart rate fluctuations is considered a sign of functional stress of the regulatory systems of the body. In urban schoolchildren, spectral analysis indicators were more balanced, which indicates better adaptation of the cardiovascular system to the conditions of life.

No less important is the fact that the established changes may be a consequence of an insufficient level of motor activity and irrational organization of physical education in rural schools. Limited opportunities for sports, insufficient material and technical base, shortage of modern physical education programs and low motivation of students to physical activity negatively affect the functional state of the children's body. All this necessitates the need to improve the physical education system and implement health technologies aimed at increasing the adaptive reserves of the schoolchildren's body.

**Conclusion.** Thus, the results of the study indicate that students of rural secondary schools are characterized by a lower level of functional state of the cardiovascular system and less effective adaptation mechanisms compared to urban peers. They have revealed signs of tension of regulatory systems, increased sympathetic regulation and a decrease in the functional reserves of the body. This confirms the need to develop special programs of physical education and health-improving physical activity aimed at correcting the functional state and improving the health of children in rural areas.

The development of effective methods for correcting the functional state of students in rural secondary educational institutions will contribute to improving the

health of adolescents, improving the adaptive capabilities of the body, and optimizing the activity of the cardiovascular system.

### *Список використаних джерел*

1. Чижик В.В. & Гордійчук В.І. (2014). Вплив факультативних занять з фізичної культури на рухову підготовленість підлітків, які проживають в сільській місцевості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., 6., 76-82.
2. Mendoza, D. & Clemente-Suárez, V. J. (2020). Psychophysiological Stress Markers and Behavioural Differences between Rural and City Primary School Students. *Environ. Res. Public Health*, 17, 3157; doi:10.3390/ijerph17093157.
3. Prathyusha, V.S., Katravath, S., Fatima, F., Mudunuru, A.K., & Reddy, S.S. (2022). Comparative Study of Physiological Indicators of Cardiovascular Fitness such as Heart Rate Variability, Harvard Step Test, Ankle-Brachial Index, and Body Mass Index in Rural and Urban Adolescent Girls. *Indian Journal of Cardiovascular Disease in Women*, 7, 84–98.
4. Wojtyła-Buciora, P., Stawińska-Witoszyńska, B., Wojtyła, K.; Klimberg, A., Wojtyła, C., Wojtyła, A., Samolczyk-Wanyura, D., & Marcinkowski, J.T. (2014). Assessing physical activity and sedentary lifestyle behaviours for children and adolescents living in a district of Poland. what are the key determinants for improving health? *Ann. Agric. Environ. Med.*, 21, 606–612.

### **МОТИВАЦІЙНИЙ ПРОФІЛЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ У СЕКЦІЇ «ФУТБОЛ»**

**ЯРОСЛАВ ЯЦІВ<sup>1</sup>, ДМИТРО ТРЕТЯК<sup>2</sup>, ДМИТРО ДМИТРИШИН<sup>3</sup>, ВОЛОДИМИР  
ВОЗНЯК<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ

<sup>2</sup>Приватний вищий навчальний заклад «Галицька академія»

<sup>3</sup>Івано-Франківський національний медичний університет

**Актуальність теми.** Футбол об'єднує людей з усіх верств суспільства, долаючи бар'єри та створюючи відчуття спільності. Він виховує такі важливі життєві навички, як дисципліна, наполегливість і стійкість, розвиває товариськість, комунікабельність і лідерські навички [1]. Ці якості виходять за межі футбольного поля та позитивно впливають на академічне та особисте життя студентської молоді.

Проте існує низка проблем щодо організації навчального процесу з футболу: по-перше, дисбаланс ресурсів, який проявляється у відсутності достатньої кількості приміщень, старому навчальному обладнанні й устарілих методах роботи педагогічних кадрів [2], що безпосередньо впливає на навчання студентів; по-друге, відставання змісту навчання, яке застрягло в традиційних методах навчання, що призводить до зниження мотивації до занять цим видом рухової активності [3, 4].

Таким чином, відставання в організації навчання футболу у ЗФПО зокрема, не тільки призведе до низького інтересу молоді до навчання, але й

ускладнить їх адаптацію до вимог сучасного футболу, що вплине на їхній майбутній розвиток у цій сфері.

**Мета дослідження** – проаналізувати мотиваційні чинники до занять футболом юнаків на сучасному етапі.

Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: теоретичного рівня (аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури); опитування щодо мотивації та самосприйняття у руховій активності); методи математичної статистики. Було опитано 42 юнаки віком 15–16 років.

**Результати дослідження.** Серед опитаних 56 юнаків 41,07% мають досвід занять футболом на регулярній основі. З них, офіційно займаються футболом один рік 11 юнаків (47,83%), 2–3 роки – 9 юнаків (39,13%) і протягом 3–5 років – 3 юнаки (13,04%). 58,93% досліджуваного контингенту хоч і мають поняття з футболу, проте їх заняття не носять систематичного характеру.

З усіх юнаків (23 особи), які займалися на регулярній основі футболом, у шкільних секціях з футболу займалися 17 юнаків (73,91%) і 6 юнаків (26,09%) займалися у футбольних клубах.

Слід зазначити, що заняття в шкільних секціях з футболу проводилися щонайбільше три рази на тиждень, тоді коли заняття у спортивних клубах – п'ять днів на тиждень, включаючи ранкову зарядку та денне тренування.

Першими шістьма мотиваційними факторами були МФ1 «Технічний зміст і унікальна цінність» (4,21±0,86 бала), МФ10 «Стати професійним гравцем» (3,85±1,00 бала), МФ9 «Поліпшити здоров'я» (3,78±1,12 бала), МФ17 «Розвивати унікальні навички» (4,20±0,78 бала), МФ8 «Формування тіла» (3,94±1,06 бала) і МФ4 «Для насолоди та щастя» (3,70±0,96 бала). Ці шість факторів мали найвищий вплив на мотивацію до занять футболом.

Сім нижніх факторів: МФ2 «Для розваги та позбавлення від нудьги» (3,55±1,05 бала), МФ14 «Для отримання визнання» (3,20±1,00 бала), МФ13 «Для здобуття престижу» (3,10±1,05 бала), МФ15 «Для зниження навчального тиску» (3,00±0,95 бала), МФ16 «Зменшити проблеми від навчання» (2,74±1,02 бала), МФ5 «Зустрічатися з друзями» (3,30±1,05 бала) та МФ6 «Завести нових друзів» (3,31±1,08 бала) менше впливали на мотивацію юнаків до занять футболом.

У середній частині рейтингу розмістилися такі мотиваційні фактори як МФ3 «Для здорового тіла» (3,80±1,00 бала), МФ7 «Для перемоги у змаганнях» (3,80±0,88 бала), МФ18 «Щоб стати тренером» (3,34±0,81 бала), МФ19 «Щоб задовольнити бажання сім'ї» (2,95±1,12 бала), МФ12 «Щоб підвищити свою репутацію» (2,96±1,21 бала) і МФ11 «Щоб підвищити самооцінку» (2,67±1,01 бала). Ці шість факторів мають середню силу впливу на мотивацію занять футболом серед юнаків.

Мотиваційні фактори МФ1, МФ2, МФ4, МФ7, МФ8, МФ10, МФ13–15, МФ17 характеризують внутрішні мотиваційні причини. Найвищий ранг серед них мають такі мотиви як високий технічний зміст футболу і унікальні цінності (1), розвиток унікальних спортивних навичок (2), покращення тілобудови (3) і стати професійним футболістом у найближчому майбутньому (4).

Найвищий ранг зовнішньої мотивації (МФ3, МФ5, МФ6, МФ9, МФ11, МФ12, МФ16, МФ18 і МФ19) належав таким мотивам як оздоровлення всього тіла (1), покращення фізичного здоров'я (2), стати тренером з футболу в майбутньому (3) і для пошуку нових друзів (4).

Оцінка самоефективності (самосприйняття) учнів проводилася за шкалою самосприйняття (PSPP), яка включала: спортивну компетентність, привабливість тіла, фізичну силу та фізичний стан. Юнаки показали найвищий рівень сприйнятих «фізичної сили» і «фізичного стану» –  $15,59 \pm 0,98$  бала та  $15,77 \pm 0,89$  бала відповідно. Найнижчий рейтинг мала субшкала «спортивна компетентність» –  $13,22 \pm 0,92$  бала.

**Висновок.** Отримані результати показують, що система організації заняття з варіативного модуля «футбол» має перспективи щодо формування внутрішньої мотивації юнаків та їх самооцінки.

### Список використаних джерел

1. Головач, А.А. (2016). Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 31–34.
2. Медвідь, А. & Медвідь, М. (2017). Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 25–26, 180.
3. Chow, J.Y., Davids, K., Button, C. & Renshaw, I. (2015). Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction. In: *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*. Routledge. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315813042>.
4. Fernández-Río, J. & Iglesias, D. (2022). What do we know about pedagogical models in physical education so far? An umbrella review. *Phys. Educ. Sport Pedagog*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2039615>.

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ІРИНА ІВАНИШИН<sup>1</sup>, ЮРІЙ ІВАНИШИН<sup>2</sup>, АННА ПАТРІЙЧУК<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

<sup>2</sup>ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»

<sup>3</sup>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Актуальність теми.** На етапі попередньої базової підготовки закладаються основи технічної майстерності спортсменів, формується координація рухів, точність виконання технічних прийомів, швидкість прийняття рішень та ігрове мислення. Саме недостатній рівень технічної підготовленості на початкових етапах спортивного вдосконалення часто стає чинником, який обмежує подальше зростання спортивної майстерності юних футзалістів [2].

Сучасний футзал характеризується високою динамічністю, швидкою зміною ігрових ситуацій та зростанням інтенсивності змагальної діяльності, що потребує від спортсменів високого рівня володіння технічними елементами гри [3]. У зв'язку з цим особливого значення набуває об'єктивне оцінювання рівня технічної підготовленості юних спортсменів та пошук ефективних засобів і методів її вдосконалення [1].

**Мета дослідження** – визначити рівень технічної підготовленості юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Беручи до уваги вік досліджуваного контингенту та вимоги програми з футзалу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також результати досліджень професіоналів та науковців для тестування техніко-тактичних здібностей юних футзалістів 13–14 років на етапі попередньої базової підготовки використали спеціальний тестовий комплекс для юних футзалістів (YFSTB) [4].

**Результати дослідження.** Середньогрупове значення часу, затраченого на тест без врахування помилок, становило  $19,31 \pm 0,43$  с (95%СІ: 18,42–20,19 с), що вказує на відносно низьку варіабельність результатів. Медіанне значення становило 19,90 с, що близько до середнього значення, що свідчить про відносно симетричний розподіл даних.

Для штрафного часу середньогрупове значення становило  $4,89 \pm 0,39$  с. Медіанне значення (4,00 с) відрізнялося від середнього значення, що свідчить про несиметричний розподіл.

Середньогрупове значення загального часу виконання тесту YFSTB становило  $24,19 \pm 0,72$  с (95%СІ: 22,72–25,67 с) вказує на дещо більшу дисперсію порівняно з іншими показниками. Медіанне значення (23,90 с) було дещо вищим за середнє значення, що свідчить про незначний зсув у розподілі. Міжквартильний діапазон (21,30;27,02 с) вказує на те, що 50% результатів були розподілені в межах, які відповідають середньому, нижче середнього та поганому рівням технічної підготовленості за системою оцінок тесту YFSTB (рис. 1).

Отже, 5,00% юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки мали поганий рівень сформованості базових технічних навичок, 16,67% – нижче середнього, 21,67% – середній, 10,00% – вище середнього, третина – добрий і 13,33% – дуже добрий, що засвідчує про неоднорідність досліджуваного контингенту за рівнем технічної підготовленості.

Якщо аналізувати за складовими тесту, то розподіл за кількістю помилок при виконання технічних елементів виглядає таким чином:

–zig-zag ведення м'яча (обведення конусів): 35,00% юних футзалістів торкнулися тільки одного конуса; 8,33% – двох конусів з восьми;

–пас в стіну розміром  $5 \times 1$  м – неточні паси в стіну допустили 10,00% юних футзалістів;

–удар по воротах з відстані 10 м навісним способом – промах продемонстрували 31,67% юних футзалістів.

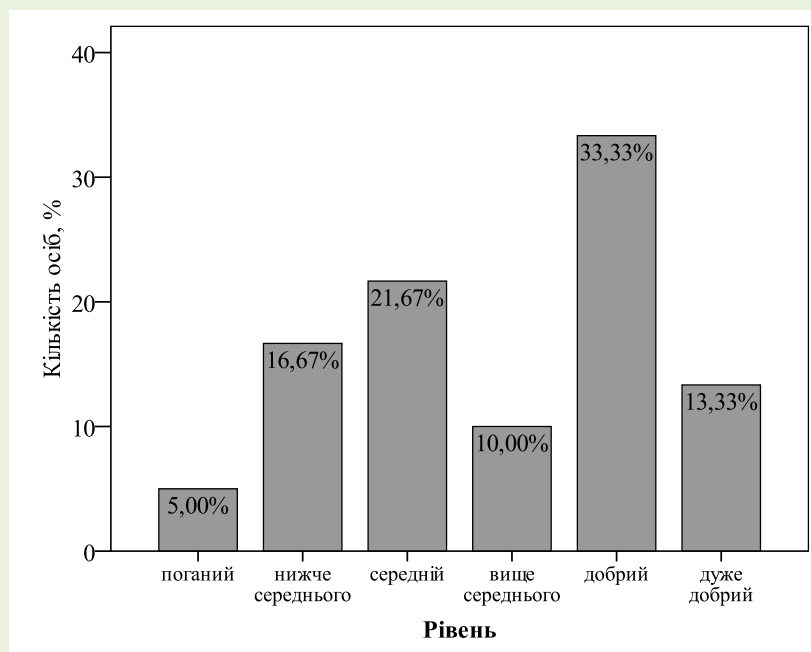


Рис. 1 Розподіл юних футзалістів за рівнем сформованості технічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки (n = 60)

Паралельно вівся відеозапис виконання тесту з метою більш детального аналізу техніки виконання етапів тесту.

**Висновки.** Встановлено, що 21,67% юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки мали поганий і нижче середнього рівні сформованості базових технічних навичок, така ж частка – середній, 10,00% – вище середнього, 46,67 % – добрий і дуже добрий, що засвідчує про неоднорідність досліджуваного контингенту за рівнем технічної підготовленості.

### Список використаних джерел

1. Костюкевич, В., Стасюк, І., Перепелиця, О., Межвинський, А. & Коннов, С. (2020). Контроль тренувальної роботи у футзалі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 9(28), 202–209.
2. Baker, J., Schorer, J., Copley, S. & Wattie, N. (2017). *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport*. Routledge: London, UK. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315668017>.
3. Barbero-Alvarez, J., Soto, V. & Barbero-Alvarez, V. (2021). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Science*, 26, 63–73. DOI: [10.1080/02640410701287289](https://doi.org/10.1080/02640410701287289).
4. Doewes, R.I., Elumalai, G. & Azmi, S.H. (2023). Validity and Reliability of the Young Futsal Specific Test Battery (YFSTB) To Measure the Skills Performance of Futsal Players. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 18(2), 238–240.

## ***PHYSICAL CULTURE AND PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH PROSTHESES IN AN INCLUSIVE ENVIRONMENT***

---

***ANNA WADOLKOWSKA***

*Jarvis Surgical Corporation, Bristol, USA*

**Topic relevance.** Modern society is increasingly focused on the principles of inclusion, equal opportunities, and ensuring the full participation of people with disabilities in all spheres of life [3, 6]. One of the key areas of social integration is physical culture and physical activity, which contribute not only to the improvement of physical health but also to psychological well-being, social adaptation, and the formation of an active lifestyle. In recent years, the issue of involving people with prosthetic limbs in physical activity has become especially relevant due to the growing number of individuals who require rehabilitation and long-term support.

People with prostheses often face significant physical, psychological, and social challenges. Reduced mobility, changes in body biomechanics, emotional stress, and social stereotypes may limit their participation in physical education and sports. At the same time, numerous scientific studies confirm that regular physical activity has a positive effect on the functional capabilities of the body, increases self-confidence, and promotes successful integration into society [1, 5].

An inclusive environment is an important prerequisite for ensuring access to physical culture for people with prosthetic limbs. Such an environment should include barrier-free infrastructure, adapted educational and sports programs, professional support from specialists, and a tolerant social atmosphere. The implementation of inclusive approaches in the field of physical culture contributes to the realization of human rights and the formation of social equality [3, 6].

**The purpose of the study** is to analyze the role of physical culture and physical activity in the rehabilitation and social inclusion of people with prosthetic limbs in an inclusive environment.

**Research methods.** The study employed theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, comparative analysis, synthesis of modern approaches to adaptive physical culture, and methods of scientific interpretation of contemporary inclusive practices in physical education and rehabilitation.

**Results of the study.** The study established that regular physical activity positively affects the physical condition, psychological stability, and social adaptation of people with prostheses. It was determined that adaptive physical culture and inclusive sports environments contribute to improving mobility, self-confidence, communication skills, and quality of life. The research also revealed that the effectiveness of inclusion largely depends on the accessibility of infrastructure, professional competence of specialists, interdisciplinary cooperation, and the implementation of modern rehabilitation technologies.

### *Theoretical Foundations of Physical Activity for People with Prostheses*

Physical activity is one of the most effective means of rehabilitation for people with limb loss. It contributes to the restoration of motor functions, improvement of cardiovascular and respiratory systems, strengthening of muscles, and development of coordination abilities. Adaptive physical culture allows individuals with prostheses to compensate for functional limitations and maintain a sufficient level of physical fitness [2, 4].

The use of modern prosthetic technologies significantly expands opportunities for participation in sports and recreational activities. Innovative prostheses with microprocessor control systems improve mobility and reduce energy expenditure during movement [1]. This creates favorable conditions for participation in various forms of physical activity, including athletics, swimming, cycling, fitness, and team sports.

An important component of rehabilitation is adaptive sports, which combine physical training with psychological and social support. Participation in sports activities helps people with prostheses overcome internal barriers, increase motivation, and develop communication skills [5]. International sports events for athletes with disabilities demonstrate the high potential of adaptive sports in promoting inclusion and changing public attitudes toward disability.

The concept of inclusive physical education is based on the recognition of diversity and the adaptation of educational processes to the individual needs of participants. Inclusive physical education programs should consider the physical capabilities of people with prostheses, provide differentiated approaches to training, and ensure equal opportunities for participation [2, 4].

### *Psychological and Social Aspects of Inclusion*

Physical activity plays an important role in supporting the psychological health of people with prostheses. Limb loss is often associated with emotional trauma, anxiety, depression, and decreased self-esteem. Regular participation in physical culture and sports contributes to emotional stabilization, stress reduction, and the restoration of self-confidence [1, 5].

Group forms of physical activity create favorable conditions for social interaction and communication. Participation in sports teams, fitness groups, and rehabilitation programs helps individuals feel socially accepted and included in community life. Social support from coaches, teachers, peers, and family members is a significant factor in successful adaptation.

At the same time, people with prostheses may encounter discrimination, architectural barriers, and insufficient awareness of society regarding inclusive practices. Negative stereotypes can limit opportunities for participation in physical education and recreational activities. Therefore, educational institutions and sports organizations should actively promote inclusive values, tolerance, and respect for diversity [3, 6].

The professional competence of physical education teachers and coaches is particularly important in the implementation of inclusive practices. Specialists should

possess knowledge about adaptive physical activity, methods of individualization of training, and psychological support for people with disabilities. Continuous professional development and interdisciplinary cooperation contribute to improving the quality of inclusive education [2, 4].

#### *Challenges and Prospects for Development*

Despite significant progress in the field of inclusion, several problems still hinder the active involvement of people with prostheses in physical culture. One of the main challenges is the insufficient accessibility of sports infrastructure. Many sports facilities remain inadequately equipped for people with mobility impairments.

Another problem is the limited availability of specialized rehabilitation and adaptive sports programs. In some regions, there is a lack of qualified specialists, modern equipment, and financial resources necessary for organizing inclusive physical activity.

The development of inclusive physical culture requires comprehensive state support, investment in accessible infrastructure, and the implementation of modern educational programs. Cooperation between educational institutions, rehabilitation centers, public organizations, and local authorities is essential for creating an effective inclusive environment.

Digital technologies and innovative rehabilitation methods open new opportunities for improving physical activity programs [1]. Virtual rehabilitation systems, wearable devices, and online fitness platforms can increase access to physical activity and support individualized approaches to training.

An important direction for further development is the promotion of adaptive sports and the dissemination of successful practices of inclusion. Public awareness campaigns and scientific research contribute to the formation of positive attitudes toward people with prostheses and encourage their active participation in social life [5, 6].

#### **Conclusions**

Physical culture and physical activity are important components of rehabilitation and social inclusion for people with prosthetic limbs. Regular participation in physical activity contributes to the improvement of physical health, psychological well-being, and social adaptation. The creation of an inclusive environment is a necessary condition for ensuring equal access to physical culture and sports.

The implementation of inclusive approaches requires the modernization of infrastructure, professional training of specialists, and the development of adaptive educational and rehabilitation programs. Interdisciplinary cooperation and state support play a significant role in improving the quality of life of people with prostheses.

The promotion of inclusive physical culture contributes not only to the rehabilitation of individuals with disabilities but also to the development of a humanistic and socially responsible society based on equality, respect, and human dignity.

## References

1. DePauw, K.P., & Gavron, S.J. (2005). *Disability and Sport. Human Kinetics*. <https://doi.org/10.5040/9781492596226>.
2. Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport*. Boston: McGraw-Hill.
3. World Health Organization. *World Report on Disability*. (2011). Geneva: WHO.
4. Winnick, J., & Porretta, D. (2021). *Adapted Physical Education and Sport* (7th ed.). Human Kinetics. Retrieved from: <https://www.perlego.com/book/3542822/adapted-physical-education-and-sport-pdf>.
5. Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *PM & R: the journal of injury, function, and rehabilitation*, 4(11), 851–856. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.08.015>.
6. United Nations. *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. (2006). New York: United Nations.

### **СТАН УПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ІВАНО- ФРАНКІВЩИНИ**

**ЛІДІЯ КОВАЛЬЧУК<sup>1</sup>, АННА ФІРКА<sup>2</sup>, ВАЛЕРІЙ СТУПНИЦЬКИЙ<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна

<sup>2</sup>Прикарпатський військово-спортивний ліцей Івано-Франківської обласної ради, Україна

<sup>3</sup>Гостівська гімназія Тлумацької міської ради Івано-Франківського району, Україна

**Актуальність теми.** Сучасний етап розвитку шкільної освіти в Україні характеризується масштабними трансформаціями, ключовим елементом яких є реформа «Нова українська школа» (НУШ) [1,4]. Ця реформа докорінно змінює філософію викладання освітньої галузі «Фізична культура». На державному рівні зазначений розвиток регламентується Національною стратегією розвитку безпечного та здорового освітнього середовища, Концепцією розвитку щоденного спорту в закладах освіти, державними стандартами та відповідними модельними й типовими навчальними програмами [2,6]. Упровадження оновленого змісту є особливо актуальним для Івано-Франківської області, оскільки успішність модернізації освіти фізичної культури безпосередньо залежить від урахування регіональних особливостей, кліматично-рельєфних умов та рівня професійної компетентності педагогічних кадрів [3,5].

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз та узагальнення практичного досвіду впровадження оновлених програм із фізичної культури в умовах НУШ у закладах загальної середньої освіти Івано-Франківської області.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення передового педагогічного досвіду та нормативних документів.

**Результати дослідження.** Реалізація Концепції НУШ спрямована на формування всебічно розвиненої, фізично активної та свідомої особистості. У початковій школі зміст фізичної культури визначається через єдині нормативні документи – Типову освітню програму під керівництвом О. Савченко або Типову освітню програму під керівництвом Р. Шияна. Концептуально обидві програми базуються на особистісно орієнтованому, компетентнісному та діяльнісному підходах, проте мають різні акценти. Програма О. Савченко інтегрує фізичну культуру в ширший контекст гармонійного виховання особистості, тоді як програма Р. Шияна орієнтована на сучасні ідеї щодо здоров'язбереження та розвитку рухових компетентностей учнів молодшого шкільного віку.

Зміст навчання в початковій школі Івано-Франківської області охоплює: засвоєння базових рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи на рівновагу, гімнастичні та ігрові дії); формування знань про значення рухової активності, поставу та гігієну; розвиток фізичних якостей (гнучкість, координація, швидкість, спритність); виховання емоційно-вольових якостей через командну співпрацю. Центральне місце займає рухлива гра як головний методичний засіб. Для учнів 1–2 класів до 70 % уроку рекомендується присвячувати ігровим формам із поступовим збільшенням частки навчально-тренувальної діяльності у 3–4 класи.

Уроки в молодшій школі мають традиційну тричастинну структуру: підготовчу (10–12 хв), основну (25–30 хв) та заключну (3–5 хв). Вони відзначаються високою моторною щільністю — не менше 60–70 % часу учні перебувають у русі. На відміну від базової школи, у початкових класах не використовується система варіативних модулів, що забезпечує єдині стандарти формування базових рухових компетентностей, таких як виконання життєво необхідних рухів, моделювання рухової діяльності для ранкової гімнастики, участь у колективних іграх за правилами чесної гри та самоконтроль за самопочуттям. Оцінювання в початковій школі є виключно формувальним, орієнтованим на відстеження індивідуального поступу дитини, її старанність та здатність взаємодіяти у групі.

У базовій середній школі уроки проводяться не менше трьох разів на тиждень. Модельні програми побудовані на поєднанні інваріантної (теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка) та варіативної складових. Варіативна частина містить близько 60 модулів (видів діяльності). У 5–6 класах учні опановують 10-12 варіативних модулів, а в 7-9 класах - 8-12, причому на одному уроці одночасно реалізуються від 2 до 5 модулів.

Анкетування учнів закладів загальної середньої освіти Івано-Франківської області показало, що традиційні ігрові види залишаються лідерами симпатій: баскетбол обрали 85 % учнів, волейбол – 80 %, футбол – 78 %, гімнастику – 72 %, легку атлетику – 68 %, а рухливі ігри – 65 %. Водночас помітний інтерес викликають інноваційні та фінансово доступні модулі, які обирають від 20 % до 40 % школярів. Серед них настільний теніс (38 %), панна або вуличний футбол (35 %), регбі-5 (32 %), бадмінтон (28 %), додзбол (25 %), корфбол (22 %) та Cool Games (20 %).

Низьку популярність (від 3 % до 16 %) мають такі модулі, як акробатичний рок-н-рол (8 %), бейсбол (7 %), велоспорт (6 %), рукопашний бій (6 %), спортивно-настільні ігри (5 %) та хокей на траві (2 %). Найменш затребуваними (1–3 %) виявилися бойові мистецтва (хортинг, дзюдо, самбо, ушу), а також біатлон, лижна підготовка, плавання, скелелазіння, слалом та фехтування. Низька затребуваність цих специфічних і технічно складних видів діяльності пояснюється браком належної матеріальної бази закладів освіти та високими вимогами до забезпечення безпеки.

Важливим регіональним аспектом Івано-Франківщини є врахування кліматичних та рельєфних особливостей шкіл гірських районів (зокрема Верховинського, Косівського та частин Калуського), що дозволяє адаптувати зміст занять, інтегруючи елементи туризму, пішохідні прогулянки та зимові рухливі ігри на свіжому повітрі.

Ключовим фактором ефективності реформи визначено професійну компетентність педагога. Опитані вчителі області зазначають, що оновлені програми вимагають додаткового навчання. Більшість педагогів системно проходять курси підвищення кваліфікації в Івано-Франківському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти (ІФОППО), де опановують методики інклюзивного навчання, безпекові стандарти та специфіку новітніх модулів, демонструючи високу професійну мотивацію.

**Висновки.** Впровадження навчальних програм НУШ з фізичної культури в Івано-Франківській області демонструє системний і позитивний розвиток галузі. Успішність реалізації завдань реформи забезпечується гнучким поєднанням єдиних державних стандартів із регіональними особливостями краю, впровадженням емоційно привабливих варіативних модулів та постійним підвищенням кваліфікації педагогів, що в комплексі формує здоров'язбережувальну компетентність та стійку мотивацію школярів до щоденної рухової активності.

### *Список використаних джерел*

1. Боляк, А.А., Коломоець, Г.А., Ребрина, А.А. & Боляк, Н.Л. (2021). Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. Київ: Освіта.
2. Голод, Ю., Пітин, М., Пасічник, В. & Ковальчук, Л. (2024). Теоретичний огляд сучасних підходів до змісту занять фізичною культурою учнів 1–4 класів. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(7), 21–28.
3. Лисейко, К., Яців, Я.М., Пітин, М.П., Синиця, А.В., П'ятничук, Г.О. & Маланюк, Л.Б. (2023). Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту в Івано-Франківській області. *Фізичне виховання та спорт*, 1, 111–120.
4. Моїсеєв, С.О., Гузар, В.М. & Шалар, О.Г. (2019). Концептуалізація засади розвитку предметних компетентностей учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури в Новій українській школі. *Педагогічний альманах*, 43, 45–56.
5. Сороколіт, Н. (2022). Розвиток професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах Нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(58), 22–28.

6. Хома, Т.В. & Сивохоп, Е.Е. (2024). Сучасний урок фізичної культури в умовах концепції Нової української школи. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*, 67–71.

## ІННОВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗВО УКРАЇНИ

ГАЛИНА КОЛОМОЄЦЬ<sup>1</sup>, ОЛЕКСАНДР БОЖОК<sup>2</sup>, СЕРГІЙ КУРИЛЮК<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Інститут модернізації змісту освіти МОН України

<sup>2</sup>Державна установа "Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Агенція учнівського, студентського та масового спорту України"

<sup>3</sup>Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність теми.** Соціальні трансформації, впровадження дистанційної освіти та воєнний стан в Україні актуалізують потребу у збереженні фізичного та психоемоційного здоров'я студентської молоді [1]. Традиційні форми фізичного виховання вже не відповідають сучасним викликам, тому виникає необхідність у впровадженні інноваційних підходів, що інтегрують цифрові технології, гейміфікацію та індивідуалізацію програм [2, 3, 5].

**Мета дослідження** – виявити та обґрунтувати ефективні інноваційні підходи до організації спортивно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти України з урахуванням цифрової трансформації та потреб студентської молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел; анкетування студентів (n = 483, віком 17–23 роки); кількісний та статистичний аналіз даних ( $\chi^2$ -критерій Пірсона,  $p < 0,05$ ).

**Результати дослідження.** Отримані дані свідчать про впровадження інноваційних форм спортивно-оздоровчої діяльності у ЗВО, а також про високий рівень зацікавленості молоді у цифрових форматах рухової активності.

Опитування студентської молоді показало, що найбільший інтерес викликають сучасні цифрові інструменти для занять фізичною культурою.

Зокрема, 28,6% респондентів активно користуються мобільними фітнес-додатками, а 34,2% віддають перевагу відеоурокам та онлайн-тренуванням.

Участь у спортивних челенджах та флешмобах беруть 17,9% студентів, тоді як 37,4% взагалі не залучені до жодної інноваційної форми рухової активності.

Більше ніж 62% опитаних підтвердили, що цифрові технології позитивно впливають на їхню мотивацію до занять фізичною культурою. Серед найбільш затребуваних форматів – онлайн-фітнес (33,1%), віртуальні змагання (20,8%) та використання фітнес-гаджетів (18,5%).

Очікування студентів щодо вдосконалення спортивно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти свідчать про потребу у більш гнучких та персоналізованих підходах.

Так, 53,4% респондентів прагнуть мати можливість вибору між онлайн-та офлайн-форматом занять, 41% наголошують на важливості індивідуальних програм тренувань із супроводом викладача чи тренера.

Майже третина студентів (29,4%) висловила зацікавленість у поєднанні фізичних вправ із психологічними практиками – релаксацією та дихальними техніками. Крім того, 35,4% підтримують ідею гейміфікації спортивно-оздоровчої діяльності, що передбачає рейтинги, бонуси та інші мотиваційні механізми.

Особливої уваги заслуговує інституційна підтримка студентів у сфері фізичного виховання. Запит на індивідуальні програми тренувань із професійним супроводом демонструє значущість ролі викладачів як наставників та координаторів у процесі персоналізованого розвитку рухової активності. Це вимагає не лише використання цифрових технологій у навчальному процесі, а й формування комплексних стратегій збереження здоров'я у закладах вищої освіти. Такі стратегії повинні передбачати міждисциплінарну взаємодію та залучення фахівців різних галузей – тренерів, психологів, ІТ-спеціалістів і кураторів, що забезпечить цілісний підхід до підтримки студентської молоді.

**Висновок.** Встановлено, що інноваційна спортивно-оздоровча діяльність у ЗВО має базуватися на:

- цифрових технологіях та інтерактивних платформах;
- персоналізації програм;
- інтеграції фізичної активності з психоемоційною підтримкою;
- гейміфікації та змагальності.

Це дозволить підвищити мотивацію студентів, забезпечити їх фізичне та ментальне благополуччя, а також адаптувати систему фізичного виховання до сучасних соціокультурних викликів.

### Список використаних джерел

1. Østerlie, O., Sargent, J. & Killian, C. (2022). Editorial: Digital technology in physical education – Pedagogical approaches. *Frontier Education*, 7:1095881. doi: 10.3389/educ.2022.1095881.
2. Li, H. (2025) Students' wellbeing in positive higher education: conceptual frameworks and influencing factors. *Frontier Education*, 10, 1607364. doi: 10.3389/educ.2025.1607364.
3. Слухенська, Р., Решетілова, Н., Єрохова, А. & Маланій, В. (2022). Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 6 (151), 138–141.
4. Паришкура, Ю., Козерук, К., Стрілецький, А., Ускова, С. (2025). Індивідуалізація фізичного виховання студентів. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*, 189(33), 68–73.
5. Bryant, L., Burson, S.L., Fisher, J., Killian, C.M., Mulhearn, S.C., Nesbitt, D., Pfladderer, C.D. & Castelli, D.M. (2021). Evidence supporting the essential components of physical education as a measure of quality. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(2), 259–269.

Наукове електронне видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: СТАН  
І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

Збірник тез доповідей

II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю  
(22–24 травня 2026 р.)

Видання українською мовою

Головний редактор Ірина ІВАНИШИН  
Комп'ютерна верстка Ірина ІВАНИШИН