



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»  
ФАКУЛЬТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я І СПОРТУ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

**VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«Сучасні тенденції та перспективи  
розвитку якісної підготовки майбутніх  
фахівців фізичної культури і спорту в  
умовах ступеневої освіти»  
16-17 квітня 2026**



**STATE SCIENTIFIC INSTITUTION «INSTITUTE OF EDUCATION  
CONTENT MODERNIZATION»  
STATE INSTITUTION «LUHANSK TARAS SHEVCHENKO  
NATIONAL UNIVERSITY»  
FACULTY OF HEALTH AND SPORTS  
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS  
OF PHYSICAL EDUCATION**

**PROCEEDINGS OF THE**

**VIII INTERNATIONAL SCIENTIFIC  
AND PRACTICAL CONFERENCE**

**«Modern Trends and Prospects for  
the Development of Quality Training  
of Future Specialists in Physical Education and Sports  
in the Conditions of Graduate Education»**

**16-17 April 2026**



**Міністерство освіти і науки України  
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»  
Державний заклад  
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**

**Українська федерація «Спорт заради розвитку»  
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»  
Луганське обласне відділення НОК України  
Національна федерація бойового хортингу України  
Moldova State University  
State University of Physical Education and Sport  
Pondicherry University, India  
Samarkand State University, Retraining and Advanced training institute on  
Physical Education and Sport, Uzbekistan  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Уманський національний університет  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Херсонський державний аграрно-економічний університет**



*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» (протокол № 10 від 24 квітня 2026 р.)*

**Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти:** зб. наук. праць за матер. VIII міжн. наук.-практ. конф. (16-17 квітня 2026 р.). Гол. ред. Отравенко О.В. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2026. 932 с.

**Рецензенти:**

**Надія ДОВГАНЬ**, доктор педагогічних наук, професор, академік Української академії наук, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

**Василь МАЗІН**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедрою управління фізичною культурою та спортом, Національний університет «Запорізька політехніка».

**Головний редактор:**

**Олена ОТРАВЕНКО**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Редакційна рада:**

**Леонід ВАХОВСЬКИЙ**, доктор педагогічних наук, професор кафедри спеціальної освіти Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Олександр ЛИВАЦЬКИЙ**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

**Олена ШКОЛА**, доктор філософії, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Зоя ДІХТЯРЕНКО**, голова Громадської організації «Об'єднання педагогів і науковців України», канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

До збірника увійшли матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (16-17 квітня 2026 р.), в якій взяли участь викладачі, тренери, вчителі, здобувачі освіти, науковці із India, Moldova, England, Turkey, Uzbekistan, Poland, Україна.

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

*Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.*

УДК 796.011: 379: 37.015.31

*Recommended for publication by the Academic Council  
of the State Institution 'Luhansk Taras Shevchenko National University'  
of Luhansk Taras Shevchenko National University'  
(Minutes No. 10 of 24 April 2026)*

Current trends and prospects for the development of high-quality training for future specialists in physical education and sport within the framework of a tiered education system: collection of scientific papers based on the proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference (16–17 April 2026). Editor-in-Chief: O.V. Otravenko. Lubny, Poltava Region: State Institution 'Taras Shevchenko Luhansk National University', 2026. 932 pp.

**Reviewers:**

Nadiya DOVHAN, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Ukrainian Academy of Sciences, Head of the Department of Olympic and Professional Sport, Petro Mohyla Black Sea National University.

Vasyl MAZIN, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sport Management, Zaporizhzhia Polytechnic National University.

**Editor-in-Chief:**

Olena OTRAVENKO, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Luhansk Taras Shevchenko National University.

**Editorial Board:**

Leonid VAKHOVSKY, Doctor of Education, Professor in the Department of Special Education, Luhansk Taras Shevchenko National University.

Oleksandr LYVATSKYI, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Luhansk Taras Shevchenko National University.

Olena SHKOLA, PhD, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy, a municipal institution of the Kharkiv Regional Council.

Zoya DIKHTYARENKO, Chair of the Public Organisation 'Association of Educators and Scientists of Ukraine', PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Health Improvement Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Tax University

This collection includes papers from the 8th International Scientific and Practical Conference 'Current Trends and Prospects for the Development of High-Quality Training for Future Physical Education and Sport Specialists within a Multi-Level Education System' (16–17 April 2026), which was attended by lecturers, coaches, teachers, students and researchers from England, India, Moldova, Turkey, Uzbekistan, Poland and Ukraine.

Recommended for a wide range of the academic community, education and culture professionals, postgraduate students and undergraduates.

In accordance with the freedom of academic creativity, responsibility for the accuracy of the materials and facts lies with the authors.

© State Institution 'Taras Shevchenko National University of Lviv', 2026

© The authors, 2026

## ЗМІСТ

### МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

|                                                                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Aftimichuk Olga, Polyakova Varvara</b><br>COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR CAPACITIES IN THE SYSTEM OF FITNESS LESSONS WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS AND AEROBICS       | 25 |
| <b>Mr. Eustace Saldanha, Dr. Sandeep Sadashivrao Shinde</b><br>FROM GRASSROOTS REALITIES TO NATIONAL EXCELLENCE: A CASE STUDY OF MOSES PULLANTHARA IN INDIAN HOCKEY                               | 31 |
| <b>Dr. D.Suresh, Dr. S.Dharakeswari, Dr. R.Ram Mohan Singh</b><br>IMPACT OF SELECTED YOGIC PRACTICES ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING AMONG WOMEN TEACHING STAFF IN COLLEGE                | 39 |
| <b>Urazolieva Shakhnoza Rustam kizi</b><br>DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITY OF FEMALE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS THROUGH INNOVATIVE APPROACHES                                  | 47 |
| <b>Otravenko Olena, Gerald Diver,</b><br>VOLUNTEERING IN VOCATIONAL TRAINING AND PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN UKRAINE AND ABROAD                                                            | 53 |
| <b>Skrypchenko Iryna, Badicu Georgian</b><br>INTEGRATION OF TOURISM INTO SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: PEDAGOGICAL POTENTIAL AND PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHERS                                   | 57 |
| <b>Дишко О. Л.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОСЛІДОВНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЛИТВІ                                                                           | 61 |
| <b>Леоненко Є. А., Лянной М. О.</b><br>ЄВРОПЕЙСЬКІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ШКОЛІ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ | 65 |

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

|                                                                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ishchenko Tetiana, Nikitina Iryna</b><br>MODERN APPROACHES TO LEGAL EDUCATION IN UKRAINE: ONLINE<br>VS BLENDED LEARNING                                                                    | 72  |
| <b>Shynkarov Oleksandr</b><br>ECONOMIC EFFICIENCY OF IMPLEMENTING INNOVATIONS IN<br>ATHLETE TRAINING                                                                                          | 81  |
| <b>Shundel Tetiana</b><br>DIGITAL TRANSFORMATION AS A KEY ELEMENT OF THE<br>EDUCATIONAL PROCESS                                                                                               | 85  |
| <b>Архипенко В. О., Пасинчук К. М., Команов І. Д.</b><br>РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У<br>СИСТЕМІ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ                          | 88  |
| <b>Брік С. Є.</b><br>ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ<br>ОСВІТИ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ВИКЛИКИ                                                                                 | 91  |
| <b>Вознюк В. Р.</b><br>ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ В ОЦІНЮВАННІ<br>ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І<br>СПОРТУ                                             | 98  |
| <b>Грибан Г. П.</b><br>ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ –<br>МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ                                                                          | 101 |
| <b>Драчук С. П.</b><br>ПРОБЛЕМНА ЛЕКЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ АКТИВІЗАЦІЇ ПІЗНАВАЛЬНОЇ<br>ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ                                                                               | 104 |
| <b>Іваненко О. О.</b><br>ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ<br>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО ТА<br>ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ                                        | 107 |
| <b>Івахненко В. О.</b><br>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ<br>ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ                                                                                 | 110 |
| <b>Казмірчук Р. В.</b><br>ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТИ УКРАЇНИ: ВИКЛИКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ<br>ПРАКТИКИ У ВОЄННИЙ ЧАС                                                                                       | 113 |
| <b>Калашник Н. Я., Щіпець С. Д., Жогло В. М.</b><br>ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПОЛІАТЛОНУ В<br>ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ<br>ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДСНС УКРАЇНИ | 120 |

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Карпенко М. І.</b>                                                                                                               | 126 |
| ПЕДАГОГІЧНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ                                              |     |
| <b>Кашуба А. А., Кіндрат В. К., Бовсунюк Д. В.</b>                                                                                  | 132 |
| ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗЗСО          |     |
| <b>Клеба А. І.</b>                                                                                                                  | 136 |
| ЦИФРОВА ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ                              |     |
| <b>Коваленко Т. В.</b>                                                                                                              | 138 |
| ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ |     |
| <b>Кошева М. О.</b>                                                                                                                 | 140 |
| ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ                                                                       |     |
| <b>Кузьміна О. Т.</b>                                                                                                               | 143 |
| ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ                                                       |     |
| <b>Лопуга Г. В., Кармазін А. О.</b>                                                                                                 | 147 |
| РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА                                                           |     |
| <b>Лунгу Д. І.</b>                                                                                                                  | 153 |
| РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ                                                 |     |
| <b>Нестеренко Н. А.</b>                                                                                                             | 156 |
| ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ У ЗВО: ВПЛИВ СИНХРОННИХ ТА АСИНХРОННИХ ФОРМАТІВ НА ЯКІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ                 |     |
| <b>Павлюк О. М.</b>                                                                                                                 | 165 |
| ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ ФАХОВИХ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ОСВІТИ      |     |
| <b>Позднякова М. М., Іпієв А. Д., Лісняк Ю. В., Гордієнко О. І., Басюра К. Д.</b>                                                   | 169 |
| СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОНЛАЙН-ФОРМАТІ                                                                    |     |
| <b>Половинка П. В.</b>                                                                                                              | 176 |
| ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ                                      |     |



|                                                                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Приймак І. Є.</b>                                                                                                                                                 | 179 |
| ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ<br>ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО<br>НАВЧАННЯ                                                      |     |
| <b>Самохвалова І. Ю.</b>                                                                                                                                             | 182 |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАТЕСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ<br>СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ                                                                               |     |
| <b>Сидорченко К., Белоусов Т.</b>                                                                                                                                    | 185 |
| РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ                                                                    |     |
| <b>Сисоєв Н. Ю., Присяжна М. К.</b>                                                                                                                                  | 187 |
| ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ<br>АКТИВНОСТІ ТА МАЛОАКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ<br>ВИЩОЇ ОСВІТИ                                               |     |
| <b>Сніжко С. В.</b>                                                                                                                                                  | 191 |
| ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ<br>АДАПТАЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ НА ЕТАПАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ<br>ТА ПОДАЛЬШОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО<br>НАВАНТАЖЕННЯ |     |
| <b>Співак Я. О., Кузін О. В.</b>                                                                                                                                     | 194 |
| ДІЛОВІ ІГРИ ЯК ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ<br>ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ СФЕРИ                                                     |     |
| <b>Співак Я. О., Плєсканьов Д. В.</b>                                                                                                                                | 198 |
| ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ У ПРОЦЕСІ<br>ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ                                                                     |     |
| <b>Христова Т. Є., Христовой Д. Ю.</b>                                                                                                                               | 202 |
| ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМУ<br>ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ<br>КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ                 |     |
| <b>Чеченя А. О.</b>                                                                                                                                                  | 207 |
| ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ<br>ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ                                                                                       |     |
| <b>Шарий Є. О., Ливацька С. Ю.</b>                                                                                                                                   | 212 |
| ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ<br>В СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗА<br>СПРИЯННЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ       |     |

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Агєєва Д. В., Лопуга Г. В.</b>                                                                                                             | 216 |
| ЧЕРЛІДИНГ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br>СЕРЕД МОЛОДІ                                                                       |     |
| <b>Артамонов Е. С., Момот О. О.</b>                                                                                                           | 220 |
| ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК<br>ШКОЛЯРІВ                                                                               |     |
| <b>Бикадорова Н. О., Ковальов Е. О.</b>                                                                                                       | 223 |
| ВПЛИВ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ З ФУТБОЛУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ<br>ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ                                                    |     |
| <b>Білецька Ю. В., Момот О. О.</b>                                                                                                            | 226 |
| ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВНІ ЗАСАДИ ПОЗАУРОЧНОЇ СПОРТИВНО-<br>ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ                                                          |     |
| <b>Буруля О. О., Ливацький О. В.</b>                                                                                                          | 229 |
| МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ЕЛЕМЕНТІВ СТРИТБОЛУ В<br>СИСТЕМУ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ<br>СТАРШОКЛАСНИКІВ                         |     |
| <b>Гета О. І., Очкалов О. Ф.</b>                                                                                                              | 232 |
| ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИКОРИСТАННЯ<br>РЕЛАКСАЦІЙНИХ ТЕХНІК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ<br>СТАРШОКЛАСНИКІВ                              |     |
| <b>Голуб О. І.</b>                                                                                                                            | 235 |
| ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ<br>МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ                                        |     |
| <b>Горєлов А. В., Ливацький О. В.</b>                                                                                                         | 240 |
| ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ<br>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НІВЕЛЮВАННІ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ<br>ВОЄННИХ СТРЕСОРІВ НА ПСИХІКУ УЧНІВ |     |
| <b>Григоренко В. А., Очкалов О. Ф.</b>                                                                                                        | 244 |
| ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ<br>СТАРШОКЛАСНИКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В<br>УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ   |     |
| <b>Гриців І. В., Ливацький О. В.</b>                                                                                                          | 247 |
| АНАЛІЗ СПЕЦИФІЧНИХ ПРОФЕСІЙНИХ РИЗИКІВ ІТ-ГАЛУЗІ ЯК<br>ОСНОВА ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ<br>СТАРШОКЛАСНИКІВ                  |     |

|                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Громак Н. В., Хлус Н. О.</b>                                                                                                                  | 250 |
| ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ТА ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ |     |
| <b>Денисовець Т. М., Гогоць В. Д., Неште В. Б.</b>                                                                                               | 255 |
| РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАПОБІГАННІ БУЛІНГУ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ                                                                          |     |
| <b>Дишко О. Л., Ніколаєва К. С.</b>                                                                                                              | 258 |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ                                                       |     |
| <b>Дубовий В. І.</b>                                                                                                                             | 262 |
| КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ ВОДНИХ ЗАНЯТЬ НА КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ                                  |     |
| <b>Дудар В.</b>                                                                                                                                  | 265 |
| ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, КОМАНДИ ВЗАЄМОДІЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ                                    |     |
| <b>Захарченко В. О., Момот О. О.</b>                                                                                                             | 268 |
| ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ                                                                                 |     |
| <b>Зінченко Р. О.</b>                                                                                                                            | 271 |
| РОЗВИТОК SOFT SKILLS СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ГРУПОВИХ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ                                 |     |
| <b>Калініченко О. О.</b>                                                                                                                         | 275 |
| СУЧАСНІ СВІТОВІ ТРЕНДИ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ                                       |     |
| <b>Качан О. А.</b>                                                                                                                               | 279 |
| РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ                                                           |     |
| <b>Ковальов Е. О., Ливацька С. Ю.</b>                                                                                                            | 286 |
| ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ СТИМУЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФУТЗАЛУ                                     |     |
| <b>Козак Ю. Р., Бикадорова Н. О.</b>                                                                                                             | 290 |
| УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ                                         |     |
| <b>Кравченко Г. Г.</b>                                                                                                                           | 293 |
| СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ГУМАНІТАРНИЙ ФАКТОР РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ                                        |     |

|                                                                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Кравченко Д. Л.</b>                                                                                                                        | 295 |
| РОЛЬ КОМАНДНО-ОРІЄНТОВАНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЛІДЕРСТВА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ                   |     |
| <b>Курмаз Ю. В., Хлус Н. О.</b>                                                                                                               | 298 |
| ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» |     |
| <b>Ливацька С. Ю., Цабан М. В.</b>                                                                                                            | 303 |
| ЙОГА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ                                  |     |
| <b>Ливацький О. В., Акулінін Р. В.</b>                                                                                                        | 306 |
| ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ЯК ЗАСОБУ САМООРГАНІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ                                              |     |
| <b>Ливацький О. В., Петрюков С. О.</b>                                                                                                        | 309 |
| СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СТРАТЕГІЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ      |     |
| <b>Листус Т. Т., Леоненко А. В.</b>                                                                                                           | 312 |
| ЦИФРОВІЗАЦІЯ ТА ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЧНІ ВЕКТОРИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ                         |     |
| <b>Макєєв О. В.</b>                                                                                                                           | 315 |
| РОЛЬ БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ГІПОДИНАМІЇ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ                                                     |     |
| <b>Мінченко Д. А., Хлус Н. О.</b>                                                                                                             | 323 |
| МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 10 КЛАСІВ                                                           |     |
| <b>Осадча Ю. О.</b>                                                                                                                           | 328 |
| РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ                          |     |
| <b>Отравенко О. В., Корольов А. В.</b>                                                                                                        | 333 |
| РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК І ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ             |     |
| <b>Павленко С. В., Очкалов О. Ф.</b>                                                                                                          | 337 |
| ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВИКОРИСТАННЯ LEARNING ANALYTICS ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ                    |     |

|                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Пересічан В. М., Ливацька С. Ю.</b>                                                                                                                  | 341 |
| РОЛЬ ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ НАСТУПНОСТІ МІЖ УРОЧНОЮ ТА ПОЗАУРОЧНОЮ ФОРМАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ                          |     |
| <b>Похила Н. В.</b>                                                                                                                                     | 344 |
| ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЄВОЇ ТА РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НА ІНТЕГРОВАНИХ УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ                        |     |
| <b>Пташнюк М. В., Ливацька С. Ю.</b>                                                                                                                    | 347 |
| ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ЗЗСО В УМОВАХ НУШ                                                       |     |
| <b>Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Бовздаренко М. Р.</b>                                                                                         | 350 |
| ВЗАЄМОДІЯ ПРОЦЕСІВ ВИХОВАННЯ Й СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ                                                                   |     |
| <b>Сало Є. С.</b>                                                                                                                                       | 359 |
| ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІТНЕС-ГЕЙМІФІКАЦІЇ З ДІВЧАТАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ                                       |     |
| <b>Сидорченко К., Шевченко Д.</b>                                                                                                                       | 363 |
| ФАКТОРИ, ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ                                                                                |     |
| <b>Сіньогіна Х. Ю.</b>                                                                                                                                  | 366 |
| СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ                                                                                   |     |
| <b>Смерик Р. І., Ливацький О. В.</b>                                                                                                                    | 372 |
| ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ |     |
| <b>Соколенко О. І.</b>                                                                                                                                  | 375 |
| ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ                                                                                        |     |
| <b>Тузов І. І.</b>                                                                                                                                      | 379 |
| ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ                                                               |     |
| <b>Федосенко О. О.</b>                                                                                                                                  | 382 |
| ІНТЕГРАЦІЯ ЕКОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ                                                     |     |
| <b>Федьків Л. Б.</b>                                                                                                                                    | 385 |
| РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ                                                 |     |



|                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Чередниченко І. А., Ізотов Д. О., Ізотов О. О.</b>                                                                                          | 389 |
| ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ 12-14 РОКІВ У РОЗРОБЦІ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ |     |
| <b>Шнайдер М. О., Хлус Н. О.</b>                                                                                                               | 393 |
| ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ                                                                           |     |
| <b>МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ</b>                                                                |     |
| <b>Nikitina Iryna Petrivna</b>                                                                                                                 | 398 |
| THE ROLE OF THE TEACHER IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT                                                                                   |     |
| <b>Olena Shynkarova, Andrii Herevenko</b>                                                                                                      | 401 |
| SMART TECHNOLOGIES IN SPORTS: THEORETICAL AND PRACTICAL ANALYSIS OF IMPLEMENTATION AND EFFECTIVENESS                                           |     |
| <b>Брусак О. М., Гордієнко П. Ю.</b>                                                                                                           | 405 |
| ТРЕНЕР У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ: СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ ТА ЕКОНОМІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ                                  |     |
| <b>Вареник О. М., Мазуркевич А.В.</b>                                                                                                          | 409 |
| ВПЛИВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ НА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ПРОЦЕСИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ                                                             |     |
| <b>Гоголь Т. В.</b>                                                                                                                            | 413 |
| НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: СИНЕРГІЯ ДИСЦИПЛІН І ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ                                               |     |
| <b>Гончаренко В. І., Міщенко О. В.</b>                                                                                                         | 416 |
| АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ                       |     |
| <b>Довгань Н. Ю., Дмитроченко В. Є.</b>                                                                                                        | 420 |
| ВПЛИВ СУЧАСНОЇ ТАКТИКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМАНД У ПРОФЕСІЙНОМУ ФУТБОЛІ                                                                           |     |
| <b>Довгань Н. Ю., Крупорушкін М. Є.</b>                                                                                                        | 424 |
| ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ                                                                    |     |
| <b>Довгань Н. Ю., Скрипай М. О.</b>                                                                                                            | 427 |
| ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ                                                                         |     |

|                                                                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Дубовой В. В., Нескородєв А.А.</b>                                                                                    | 431 |
| ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ                                                    |     |
| <b>Дубовой О. В., Хлипавка В. В.</b>                                                                                     | 435 |
| ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ 15–16 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ                     |     |
| <b>Ісупов Б. С.</b>                                                                                                      | 439 |
| СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ           |     |
| <b>Карпов С. М.</b>                                                                                                      | 443 |
| МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ                      |     |
| <b>Касич С. В., Сіпакова Д. О.</b>                                                                                       | 446 |
| ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛОВЦІВ 15–16 РОКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА РАЦІОНАЛЬНОЇ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ               |     |
| <b>Клещевников Р. І., Дубовой О. В.</b>                                                                                  | 450 |
| ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОКСЕРІВ                                                 |     |
| <b>Кузуб В. А., Сіпакова Д. О.</b>                                                                                       | 454 |
| ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ                                                |     |
| <b>Лапицький В. О.</b>                                                                                                   | 458 |
| ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ                                                                    |     |
| <b>Леонтьєва І. В., Леонтьєв О. В., Козак Ю. Р.</b>                                                                      | 461 |
| МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ У БАДМІНТОН                                                                                        |     |
| <b>Маєвський М. І.</b>                                                                                                   | 465 |
| МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ЗАСОБІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ |     |
| <b>Мельниченко В. В.</b>                                                                                                 | 468 |
| МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ                        |     |
| <b>Міщенко О. В., Кузуб В. А.</b>                                                                                        | 471 |
| ІГРОВИЙ МЕТОД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ 10–12 РОКІВ                                                                 |     |
| <b>Носок М. І., Дубовой В. В.</b>                                                                                        | 474 |
| ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ                                                        |     |
| <b>Петренко С., Васецька А.</b>                                                                                          | 478 |
| ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДІ ПРИЗОВНОГО ВІКУ                                           |     |

|                                                                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Польовий І. О., Дубовой О. В.</b>                                                                                     | 485 |
| РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ У ФУТБОЛІ                                                            |     |
| <b>Приймак М. М.</b>                                                                                                     | 489 |
| КОУЧИНГОВІ ПІДХОДИ ТА МЕНТОРСТВО ЯК ІНСТРУМЕНТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ                                         |     |
| <b>Рассказова С. М.</b>                                                                                                  | 492 |
| ЦИФРОВІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ І ТРЕНУВАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЕФЕКТИВНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ, МАЙБУТНЄ                     |     |
| <b>Рибачик В. Ю.</b>                                                                                                     | 499 |
| СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ                                           |     |
| <b>Самсонов І. В.</b>                                                                                                    | 502 |
| ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ ІГРОВИХ ВПРАВ |     |
| <b>Середя В. В., Лопуга Г. В.</b>                                                                                        | 506 |
| РОЛЬ СПОРТУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ                                                                     |     |
| <b>Сидорченко К., Скрипник К.</b>                                                                                        | 513 |
| ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ НА ВИЖИВАННЯ ПІСЛЯ АВАРІЙ І КАТАСТРОФ У МОРСЬКИХ УМОВАХ                         |     |
| <b>Сіпакова Д. О., Максимчук Д. О.</b>                                                                                   | 515 |
| АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ                                              |     |
| <b>Скворцов О. С.</b>                                                                                                    | 518 |
| ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УЧАСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАННЯХ                                              |     |
| <b>Степанюк С., Дудка Д.</b>                                                                                             | 522 |
| АНАЛІЗ НОВІТНІХ ЗАРУБІЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СПОРТИВНОЇ ПОДГОТОВКИ У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ                                          |     |
| <b>Стратан Н. Х., Стратан І. В.</b>                                                                                      | 525 |
| ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ                                              |     |
| <b>Сургай Е. С.</b>                                                                                                      | 529 |
| РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ                                            |     |
| <b>Терещук М. С.</b>                                                                                                     | 533 |
| ВІЛЬНА БОРОТЬБА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ                         |     |
| <b>Трофімова К. А., Отравенко О. В.</b>                                                                                  | 537 |
| МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ                       |     |

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Українцев А. О., Дубовой В. В.</b>                                                                                     | 540 |
| ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10–11 РОКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА РАЦІОНАЛЬНОЇ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ |     |
| <b>Філіпов Ф. А., Дубовой В. В.</b>                                                                                       | 544 |
| ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ                                                                             |     |
| <b>Шинкарьов С. І.</b>                                                                                                    | 548 |
| ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У ЦИКЛІЧНИХ, ІГРОВИХ ТА СКЛАДНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ                |     |
| <b>Шинкарьова О. Д.</b>                                                                                                   | 552 |
| АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА                        |     |
| <b>Шинкарьова О. Д., Дубовой В. О.</b>                                                                                    | 556 |
| АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ФУНДАМЕНТУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ: ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ                                                  |     |
| <b>Яковенко О. Ю., Сіпакова Д. О.</b>                                                                                     | 559 |
| ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ: МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ                                                       |     |

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

|                                                                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Березуєва Т. С.</b>                                                                                                                                                              | 563 |
| ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗІОТЕРАПІЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ, МЕТОДИ ТА КЛІНІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ                                                                       |     |
| <b>Беседіна А. В., Отравенко О. В.</b>                                                                                                                                              | 572 |
| ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТАРШОКЛАСНИЦЬ                                                                             |     |
| <b>Бородавка В. О.</b>                                                                                                                                                              | 575 |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРАКТИК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ |     |
| <b>Браїло Ю. В.</b>                                                                                                                                                                 | 578 |
| ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ У ЛОГОПЕДИЧНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИТКОМ МОВЛЕННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ                              |     |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Горбунов І. Д., Очкалов О. Ф.</b>                                                                                                            | 582 |
| ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК МЕТОДИЧНА ОСНОВА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ |     |
| <b>Горіна М. В.</b>                                                                                                                             | 586 |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА                                                                       |     |
| <b>Гринькова Н. М.</b>                                                                                                                          | 590 |
| ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ З ФІЗИЧНИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ХАРАКТЕРИСТИКА ОСВІТНІХ ТРУДНОЩІВ, ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ                                        |     |
| <b>Гузієнко М. О.</b>                                                                                                                           | 596 |
| ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЄДНАННІ З ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ                                     |     |
| <b>Густав І. П.</b>                                                                                                                             | 600 |
| ІННОВАЦІЇ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ                                                                         |     |
| <b>Денисовець Т. М., Денисовець І. В., Квак О. В.</b>                                                                                           | 605 |
| ПРИРОДОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ                                                            |     |
| <b>Загурська С. М.</b>                                                                                                                          | 609 |
| ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ                                                                                        |     |
| <b>Зубченко Л. В.</b>                                                                                                                           | 612 |
| СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ                                                                                         |     |
| <b>Івахненко С. В.</b>                                                                                                                          | 615 |
| ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ: ВІД НОРМАТИВІВ ДО СТИЛЮ ЖИТТЯ                                                  |     |
| <b>Коробка І. А., Макарова А. В.</b>                                                                                                            | 618 |
| ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ                          |     |
| <b>Кравченко Р. А.</b>                                                                                                                          | 623 |
| РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ СІМЕЙНОГО ІНКЛЮЗИВНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ З ООП                                   |     |
| <b>Куліш А.</b>                                                                                                                                 | 626 |
| ВПЛИВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ                                                     |     |
| <b>Куриленко С. С., Сіпакова Д. О.</b>                                                                                                          | 631 |
| СПРЯМОВАНІСТЬ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЇЇ МІСЦЕ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ                                                    |     |

|                                                                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ливацька С. О.</b>                                                                                                                                                                           | 635 |
| ЕМОЦІЙНИЙ РЕЗОНАНС ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕКРЕАЦІЯ УЧНІВ<br>СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В ПРОСТОРІ РУХЛИВИХ ІГОР                                                                                                  |     |
| <b>Литнянчина Л. В.</b>                                                                                                                                                                         | 638 |
| ІНКЛЮЗІЯ В ДІЇ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З<br>ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ                                                                                                           |     |
| <b>Лінченко Б. А., Ливацький О. В.</b>                                                                                                                                                          | 642 |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-<br>РОЗВИВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕТАНКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ                                                        |     |
| <b>Марусич О. Г., Громуха В. В.</b>                                                                                                                                                             | 646 |
| КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ<br>СЕНСОРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ                                                                                                                 |     |
| <b>Михайлова Г. О.</b>                                                                                                                                                                          | 651 |
| СВІТОГЛЯД ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ: ДОСВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ<br>ХВОРОГО З ІНСУЛЬТОМ                                                                                                                     |     |
| <b>Мороз Ю. М., Мороз І. Ю.</b>                                                                                                                                                                 | 655 |
| ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ<br>СФЕРИ                                                                                                                                 |     |
| <b>Мотичко В. Є.</b>                                                                                                                                                                            | 658 |
| ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ<br>ЖИТТЯ                                                                                                                               |     |
| <b>Мужичок В. О.</b>                                                                                                                                                                            | 662 |
| ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО<br>ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ                                                                                    |     |
| <b>Нечипоренко Д. О., Фоменко О. В.</b>                                                                                                                                                         | 665 |
| ФІТНЕС МЕТОДИКА «BANDS TRAINING» ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ<br>РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ                                                                                                    |     |
| <b>Осадча Л. А., Горбатенко В. В.</b>                                                                                                                                                           | 669 |
| ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ                                                                                                                                                 |     |
| <b>Отравенко О. В., Мошківський Є. М.</b>                                                                                                                                                       | 673 |
| ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ<br>СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ                                                                                                         |     |
| <b>Панько В. Б.</b>                                                                                                                                                                             | 676 |
| ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ<br>СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ<br>СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ВІД НОЗОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДО<br>ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ |     |
| <b>Подгорний С. І., Сіпакова Д. О.</b>                                                                                                                                                          | 681 |
| ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ<br>ЧОЛОВІКІВ 30–40 РОКІВ                                                                                                                         |     |



|                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Пристинська Т. М., Пристинський В. М., Журавльов О. О.</b>                                                                        | 685 |
| ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО<br>ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ<br>ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ |     |
| <b>Радченко А. В., Івченко М. В.</b>                                                                                                 | 693 |
| ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ<br>ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА                                                  |     |
| <b>Семенова Н. В., Цимбрила І. Я.</b>                                                                                                | 696 |
| ШАХИ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ<br>ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ІЗ ОСОБЛИВИМИ<br>ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ          |     |
| <b>Середа В. В.</b>                                                                                                                  | 699 |
| ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ СНУ СТУДЕНТІВ                                                                                    |     |
| <b>Семак Д. В.</b>                                                                                                                   | 706 |
| СТРЕС ТА ІММОБІЛІЗАЦІЯ: РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У<br>ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ                                              |     |
| <b>Сичов Д. В., Єрьомін С. В.</b>                                                                                                    | 712 |
| ФІТНЕС-МЕТОДИКА HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING У<br>ЗАНЯТТЯХ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ                                            |     |
| <b>Сіпакова Д. О., Скрипник Н. С.</b>                                                                                                | 717 |
| ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В ДЕНЬ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПРИ<br>КОРЕКЦІЇ СКЛАДУ ТІЛА                                                        |     |
| <b>Сологубова С. В., Сльота В. С.</b>                                                                                                | 720 |
| ДЕФОРМАЦІЯ МАДЕЛУНГА: ЕТІОЛОГІЯ, ДІАГНОСТИКА ТА СУЧАСНІ<br>ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ                                       |     |
| <b>Стенько А. А., Хлус Н. О.</b>                                                                                                     | 726 |
| ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ<br>ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ                                       |     |
| <b>Хрипко І. В.</b>                                                                                                                  | 731 |
| ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ<br>МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ДОЗВІЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ                                          |     |
| <b>Шинкарьова Н. Г.</b>                                                                                                              | 736 |
| ДОЗВІЛЛЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ<br>СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ТРЕНДІВ РОЗВИТКУ                                        |     |
| <b>Шиян В. М., Луценко Є. К.</b>                                                                                                     | 741 |
| ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД<br>СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ                                                         |     |
| <b>Школа О. М., Лозовий Є. В.</b>                                                                                                    | 747 |
| ФІТНЕС-МЕТОДИКА «POWER FUNCTIONAL» ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ<br>ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ                                                           |     |

|                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Школа О. М., Степаненко Е. І.</b>                                                                                                               | 750 |
| «DANCE BIKE» (INDOOR CYCLE)» ЯК НОВИЙ НАПРЯМ<br>ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ                                                                              |     |
| <b>Юшковська О. Г., Коростильова Г. Ю., Середовська В. Ю.</b>                                                                                      | 754 |
| ВПЛИВ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ<br>СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ<br>ОСВІТИ                                      |     |
| <b>НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА<br/>ОЛІМПІЙСКИЙ РУХ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ</b>                                                                  |     |
| <b>Вигодованок Я. Б.</b>                                                                                                                           | 760 |
| ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ<br>ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З<br>ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ                   |     |
| <b>Гришина А. В.</b>                                                                                                                               | 763 |
| НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВИХ<br>КОЛЕДЖІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ<br>ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МОЛОДІ                     |     |
| <b>Давидченко І. Д.</b>                                                                                                                            | 766 |
| НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ<br>ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ                                                                             |     |
| <b>Долідзе К. А.</b>                                                                                                                               | 775 |
| ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ В<br>СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА<br>ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЛІЦЕЇСТІВ МВС УКРАЇНИ |     |
| <b>Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М.</b>                                                                                                 | 778 |
| ЄВРОПЕЙСЬКІ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНА<br>ОСНОВА СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР                                                  |     |
| <b>Кан Ю. Б.</b>                                                                                                                                   | 786 |
| ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ<br>ДІЄВОГО ПАТРІОТИЗМУ                                                                      |     |
| <b>Келембет С. О.</b>                                                                                                                              | 791 |
| РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ: ІСТОРІЯ ТА<br>СУЧАСНІСТЬ                                                                                    |     |
| <b>Кулініч І. П., Бикадорова Н. О.</b>                                                                                                             | 795 |
| ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ<br>ОДНОБОРСТВ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО<br>ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ             |     |
| <b>Кульчицький В. М.</b>                                                                                                                           | 798 |
| ЖІНОЧЕ ВОЇНСТВО СКІФО-САРМАТСЬКОЇ ДОБИ: ВИТОКИ<br>ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ НА ТЕРИТОРІЇ<br>УКРАЇНИ                                 |     |

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Кучеренко Н. В.</b>                                                                                                                                        | 804 |
| НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ |     |
| <b>Марченко А. В., Ливацький О. В.</b>                                                                                                                        | 808 |
| ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗРОБКИ ПРОГРАМ З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ                         |     |
| <b>Опришко О.М.</b>                                                                                                                                           | 812 |
| ТХЕКВОНДО WT VS ITF: У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ ОЛІМПІЙСЬКИМ СПОРТОМ ТА БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ?                                                                           |     |
| <b>Петленко В. В., Хлус Н. О.</b>                                                                                                                             | 815 |
| СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ                                                                     |     |
| <b>Петренко С., Васецька А.</b>                                                                                                                               | 820 |
| СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ                                                                                  |     |
| <b>Петренко С., Васецька А.</b>                                                                                                                               | 827 |
| ЮРИДИЧНІ АСПЕКТИ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ В СУЧАСНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ                                                                                               |     |
| <b>Погоріла Н. І., Погорілий О. В., Луценко Н. А.</b>                                                                                                         | 834 |
| НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ                                                                                                           |     |
| <b>Сінько Л.</b>                                                                                                                                              | 838 |
| РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ                                                                                         |     |
| <b>Цапенко М. О., Коваль Д. О., Непша О. В.</b>                                                                                                               | 842 |
| ЕКСКУРСІЇ У ПРИРОДУ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ ГЕОГРАФІЇ 6 КЛАСУ                                                   |     |
| <b>Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В., Пархоменко М. М.</b>                                                                                                 | 846 |
| ВІДКРИТТЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2026 У МІЛАНО-КОРТІНА: ТРАНСЛЯЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА МОБІЛЬНИЙ СТОРІТЕЛІНГ                                                   |     |
| <b>Чухланцева Н. В., Чередниченко І. А., Ізотов Д. О.</b>                                                                                                     | 849 |
| ВІДКРИТТЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2026 У МІЛАНО-КОРТІНА: КОНЦЕПЦІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ІННОВАЦІЇ                                                               |     |
| <b>Чухланцева Н. В., Чередниченко І. А., Нікітенко О. В.</b>                                                                                                  | 852 |
| ВІДКРИТТЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2026 У МІЛАНО-КОРТІНА: ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ХМАРНЕ МОВЛЕННЯ ТА СТАЛИЙ РОЗВИТОК                                               |     |

## **ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ**

|                                                                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Dikhtyarenko Kateryna</b>                                                                                                                                                                         | 855 |
| THE CONCEPT OF «TERM» AND THE PARAMETERS OF THE SPORTS TERMINOLOGICAL SYSTEM <sup>[1]</sup> (through the example of Horting)                                                                         |     |
| <b>Діхтяренко З.М., Карасевич С.А. Саргсян С.А., Сергієнко М.В.</b>                                                                                                                                  | 862 |
| РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЕННОЇ ТА ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ – МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ І ТРЕНЕРІВ ХОРТИНГУ |     |
| <b>Животовський О. М.</b>                                                                                                                                                                            | 874 |
| ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ                                                                                                   |     |
| <b>Ісічко Я. В., Тропін Ю. М., Шандригось В. І.</b>                                                                                                                                                  | 878 |
| МІСЦЕ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ УКРАЇНИ                                                                                                                                  |     |
| <b>Котрікова Є. С., Отравенко О. В.</b>                                                                                                                                                              | 881 |
| ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ МОДУЛЯ «ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ХОРТИНГ» У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ                                                                          |     |
| <b>Кривець К. В., Отравенко О. В.</b>                                                                                                                                                                | 885 |
| ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ГИРЬОВИЙ ХОРТИНГ»                                                                                                          |     |
| <b>Ливацька С. Ю.</b>                                                                                                                                                                                | 889 |
| ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ                                                                                                              |     |
| <b>Ливацький О. В.</b>                                                                                                                                                                               | 892 |
| ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИЙ ХОРТИНГ»                                                                  |     |
| <b>Нежинська О. О., Нежинський Ю. М.</b>                                                                                                                                                             | 896 |
| РОЛЬ СПОРТУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИХОВАННІ ВІЙСЬКОВИХ ВОЛОНТЕРІВ (на прикладі хортингу)                                                                                                                  |     |
| <b>Петров О. Є., Шило О. М., Єлін С. М. Віконський В. В., Кузьмін А. В.</b>                                                                                                                          | 905 |
| ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ ІЗ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ТА СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ: БАЗОВИЙ РІВЕНЬ                                                                                                              |     |

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Сергієнко С.Г., Ливацький О. В.</b>                                                                                                | 914 |
| ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ<br>МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ<br>ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ХОРТИНГУ |     |
| <b>Турчак А. Л., Семез А.А.</b>                                                                                                       | 918 |
| БОЙОВИЙ ВИШКІЛ УКРАЇНЦІВ: ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС                                                                                          |     |
| <b>Щербина Ю. В., Пустолякова Л. М.</b>                                                                                               | 927 |
| ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ<br>СПОСІБ ЖИТТЯ В ПРОФЕСІЙНО-ПАТРІОТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ<br>СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗВО            |     |

# МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

**Aftimichuk Olga**

*Doctor of Habilitation of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor of the Department of Combat Sports and Gymnastics of the State  
University of Moldova / Institute of Physical Education and Sports, Chisinau  
<https://orcid.org/0000-0003-4632-0651>*

**Polyakova Varvara**

*Doctor of Pedagogical Sciences, Lecturer,  
Lecturer of the Department of Combat Sports and Gymnastics of the State  
University of Moldova / Institute of Physical Education and Sports, Chisinau  
<https://orcid.org/0000-0003-4678-4165>*

## COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR CAPACITIES IN THE SYSTEM OF FITNESS LESSONS WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS AND AEROBICS

**Keywords:** *students, motor skills, fitness, aerobics, martial arts.*

**Actuality.** A person who has good health is constantly approaching a higher quality of life. The latter, in turn, contains such components as the intellectual, social, spiritual and physical component [1, 2]. This in itself values the personality of a modern person. A lively mind and a thirst for knowledge, goodwill, participation in social life, as well as physical possibilities for achieving personal goals, are the essential elements of a healthy lifestyle [3]. The presented components of good health must be in a mandatory interconnection.

Most of the characteristics that reduce the risk of serious health deficiencies, which are addressed by higher levels of functional activity, optimal levels of body mass and overcoming stress, help to maintain a good mood and energy for work. In addition, good muscle strength and spinal mobility ensure the absence of health deficiencies that are related to the musculoskeletal system. All this helps to maintain a high, sufficient level of work capacity.

In this aspect, fitness is one of the directions of physical culture, which can help to solve the current problem. In particular, fitness lessons have as their main objectives: maintaining and strengthening health, harmonious development of the body and formation of specific motor skills. It has determined a perfect correspondence of its content with the physical and psychological requirements of man, especially women.

Nowadays, when the role of women is increasingly significant compared to their demands on the biological, social, political, artistic, etc., we cannot neglect the importance that we must give to strengthening the female body, to increase its

resistance, to increase its efficiency, but at the same time to be concerned with preserving its grace and specifically feminine characteristics [4].

The analysis of theoretical and methodological literature, as well as the pedagogical observations, show us that the system of fitness lessons, as a type of maintenance of physical culture, from a scientific point of view, is not sufficiently researched. In addition to the aspect of human health, fitness interests us also as a process that influences the socialization of the individual through his multilateral development. This given situation represents the basis for conducting our research in the direction of using elements of martial arts in the system of fitness lessons [5].

Based on the mentioned above, we put forward **the hypothesis**: it was assumed that the structuring of fitness lessons by including martial arts means will raise the level of physical training of the practitioners, which will contribute to their interest in the given fitness program.

**Organization of the research.** The research was conducted on the basis of the State University of Medicine and Pharmacy «Nicolae Testemițanu» of the Republic of Moldova. Two groups of female students participated in the experiment: experimental (17 subjects) and control (12 subjects).

During fitness training with female students from the experimental group, the methodology of conducting lessons using martial arts was applied. Female students from the control group did aerobic gymnastics fitness training.

Fitness lessons with a strengthening character are traditionally held in the form of a lesson in which three parts are distinguished. The structure of the fitness lesson can have different content and time variants, both the parts of the lesson separately and the entire lesson, from 45 min. to 60 min.

**The experimental methodology** was developed for the 60-minute lesson.

In **the preparatory part**, there are performed exercises that ensure:

- gradual increase in the frequency of heart contractions;
- increase in body temperature;
- preparation of the musculoskeletal system for the subsequent effort, and increase in blood flow to the muscles;
- increasing mobility in the joints.

The preparatory part of the fitness lesson is divided into general and special and lasts 10-12 minutes. In the general part, exercises are performed for large muscle groups and joints, the special part is aimed at those muscle groups and joints that are being trained.

The warm-up includes simple exercises for coordination, performed with a not too large amplitude. These exercises include: ordinary steps, side steps with different arm movements, variations of steps, exercises in a standing position with bending and unbending the legs in the knee joints and various arm movements. All these exercises are low-impact depending on the size of the load.

At the end of the preparatory part, the dynamic stretching is performed. During the stretching exercises, the intensity of the «warm-up» is slightly reduced. Stretching the main muscle groups, which receive the main load, is explained by



the need to prevent possible injuries.

Particular attention in stretching is paid to the technique of taking the positions from which the elasticity exercises are performed, firstly, in order to feel the stretching of the muscle groups, and secondly, to prevent possible injuries.

The exercises are performed slowly, with a not too large amplitude. In stretching positions, it is recommended to minimize the effort on the body steps, which directly participate in maintaining the position, using the shift of the center of gravity.

In *the basic part* of the lesson, it is necessary to achieve:

- increase heart contractions to the «optimal» level;
- increase the functional capacity of various organ systems (cardiovascular, respiratory, muscular);
- increase calorie consumption during the exercises.

The basic part of the lesson is divided into: *the aerobic part* and *the floor*. The aerobic part is performed using elements of martial arts. The ground includes strength-resistance exercises for all muscle groups.

*The aerobic part* of the lesson lasts 23-25 min, depending on the objectives of the lesson: developing endurance, developing the ability to coordinate movements, etc. The aerobic part is divided into three periods: the period of gradual increase in intensity (2-3 min.), the period of maintaining the achieved level of intensity (15-25 min.) and the period of decreasing intensity indices (2-4 min.).

*The part of gradual increase* in intensity consists of movements performed with a certain intensity, which gradually increases to the required parameters. During this period, complex coordination movements are applied, since the body is not exhausted by the resistance load.

During *the period of maintaining* the intensity level to be achieved, movements and means of leadership are used, which allow maintaining the intensity at the required height without insignificant hesitations in one direction or another. The execution of exercises takes place by the “chain method”. For this, various forms of lesson composition were applied: *linear progression, addition method, block, free style*.

*The period of gradual decrease in intensity* to the indicators after the “warm-up” consists of movements, which allow a gradual decrease in intensity, until moving to the floor.

During *the ground floor part*, which presents the strength part of the lesson, exercises are performed from the sitting and lying positions. The duration of the first part is 10-15 min. depending on the objectives of the lesson.

The ground floor contains a complex of exercises with a strictly regulated execution technique, which allow to selectively act on certain muscle groups. The amplitude and tempo of the exercises are related to the chosen method for developing and maintaining strength. Stato-dynamic exercises are used, which act on the abdominal muscles, chest, back, shoulders, pelvis and thigh. These exercises are performed in a light, medium and heavy load regime. Additional equipment can be used to increase the load: elastic bands, weights, sand balls, expanders, etc.

Strength training takes place in a sitting or lying position on the floor. The basic positions of the exercises are chosen in such a way as to ensure, as far as possible, isolated action on different muscle groups.

In *the final part* of the lesson, it was performed exercises that allowed:

- gradual reduction of metabolic processes in the body;
- decrease in the frequency of heart contractions to the «norma» level.

The final part of the lesson is called «interruption of two» (5-7 min.) and involves deep stretching.

The final part of the lesson is of a restorative nature. In order to perform psychomotor and general tension, «relaxation» or elasticity exercises are performed. The duration of the final part is 5-10 min. Elasticity exercises are applied – *stretching*, performed in the lying, sitting and standing positions, in order to restore and maintain the level of mobility. Stretching exercises are performed in a static mode with slow and quiet music.

When performing «relaxation exercises» slow movements, yoga elements, special breathing exercises, self-training elements are used.

The argumentation of the developed methodology was made with the help of testing physical qualities. 10 parameters were investigated, selected in three groups: *strength*, *elasticity* and *speed* (tab. 1).

**Research results.** Analysing the initial and final data of the group indices of the motor capacity parameters in the experimental group, we can conclude (fig. 1) that all parameters of strength and the parameter «speed» are significant at the threshold  $p < 0.001$ , except for the parameter «resistance force of the abdominal muscles» ( $t = 3.78$ ), which is significant at the threshold  $p < 0.01$ . These results argue the specificity of the aerobic test. At the same time, the elasticity parameters are divided at the significant threshold. The parameter «elasticity of the spine» is significant at the threshold –  $p < 0.001$ , and all parameters «elasticity of the hip joint» are not significant ( $p > 0.05$ ). This is connected with the tendency that by developing strength, we can lose elasticity. In sports, a special methodology is applied for the parallel development of both strength and elasticity. But in fitness classes, where training time is limited, we cannot use this method.

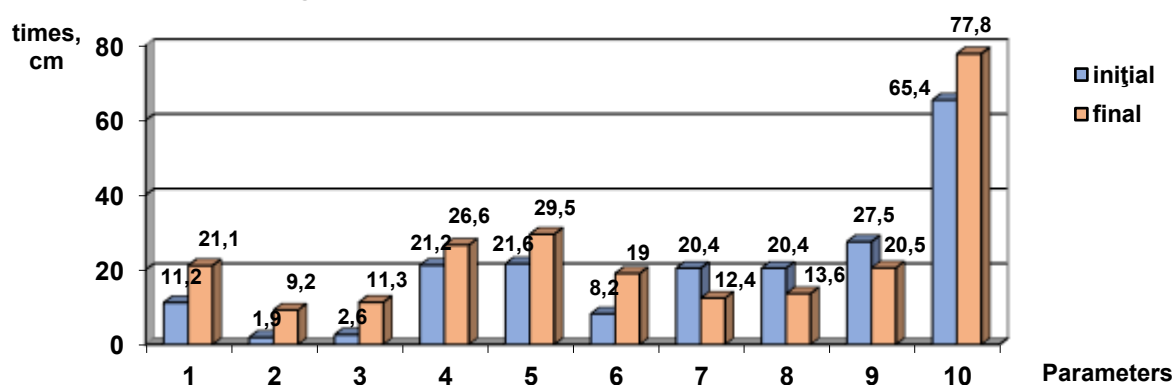


**Fig. 1. Group index of the dynamics of motor capacity parameters of the experimental group**

This is how the results are divided for the control group (Fig. 2). Of the parameters for resistance strength, only the right leg muscle index is not significant ( $t = 1.9$ ;  $p > 0.05$ ). The left leg strength indices are significant at the threshold  $p < 0.05$  ( $t = 2.95$ ); abdominal muscle strength – at the threshold  $p < 0.01$  ( $t = 4.26$ ); arm and back muscle resistance – at the threshold  $p < 0.001$ .

Of the elasticity parameters, all are significant. The highest threshold ( $p < 0.001$ ) has the elasticity of the spine; the elasticity of the right coxofemoral joint is significant at the threshold  $p < 0.01$  and the elasticity of the left and lateral coxofemoral joints –  $p < 0.05$ . These results explain the specificity of aerobic gymnastics, where stretching has an important place.

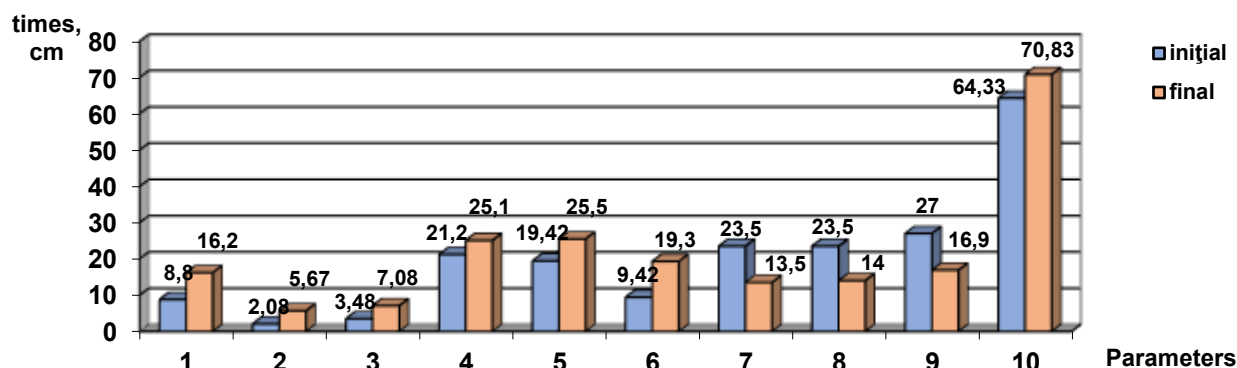


**Fig. 2. Group index of the dynamics of motor capacity parameters of the control group**

After the final testing, we assessed that the results of the experiment demonstrated a positive effect. Such parameters as the resistance force of the abdominal muscles ( $t = 1.22$ ), the elasticity of the spine ( $t = 0.147$ ), the coxofemoral joint (right –  $t = 0.33$ ; left  $t = 0.11$ ; lateral =  $0.965$ ), are not significant ( $p > 0.05$ ). This shows that the researched methods, after the development of the qualities presented above, are equal. And the parameters: the strength of the right leg ( $t = 2.811$ ) and the speed of actions ( $t = 2.446$ ), are significant at the threshold  $p < 0.05$ . The parameters of arm strength ( $t = 3.53$ ), left leg ( $t = 3.53$ ) and back ( $t = 3.545$ ) are also significant, and at the threshold  $p < 0.01$ .

**Table 1. Average group indices of the dynamics of motor capacity parameters of the experimental (E;  $n = 18$ ) and control (M;  $n = 12$ ) groups**

| Parameters                                            |         | Group | $\bar{X} \pm m_x$ | $t_i$ | $\rho_i$ | $\bar{X} \pm m_x$ | $t_f$ | $\rho_f$ |
|-------------------------------------------------------|---------|-------|-------------------|-------|----------|-------------------|-------|----------|
|                                                       |         |       | Initial           |       |          | final             |       |          |
| Muscle resistance<br><i>at the end of the session</i> | arms    | E     | 11,2±0,766        | 2,0   | > 0,05   | 21,1±0,905        | 3,53  | < 0,01   |
|                                                       |         | M     | 8,8±0,92          |       |          | 16,2±1,016        |       |          |
|                                                       | legs    | Right | E                 | 0,16  | > 0,05   | 9,2±0,84          | 2,811 | < 0,05   |
|                                                       |         |       | M                 |       |          | 5,67±1,02         |       |          |
|                                                       |         | Left  | E                 | 0,695 | > 0,05   | 11,3±0,905        | 3,26  | < 0,01   |
|                                                       |         |       | M                 |       |          | 7,08±0,92         |       |          |
|                                                       | abdomen | E     | 21,2±0,975        | 0,695 | > 0,05   | 26,6±1,045        | 1,22  | > 0,05   |
|                                                       |         | M     | 21,2±0,647        |       |          | 25,1±0,647        |       |          |

|                 |                        |               |   |            |       |            |            |           |           |           |        |
|-----------------|------------------------|---------------|---|------------|-------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|--------|
|                 | back                   |               | E | 21,6±0,905 | 2,06  | > 0,05     | 29,5±1,393 | 3,54<br>5 | < 0,01    |           |        |
|                 |                        |               | M | 19,42±0,55 |       |            | 25,5±0,461 |           |           |           |        |
| Elasticity (cm) | spine                  |               | E | 8,2±1,045  | 0,701 | > 0,05     | 19,0±1,184 | 0,14<br>7 | > 0,05    |           |        |
|                 |                        |               | M | 9,42±1,386 |       |            | 19,3±1,66  |           |           |           |        |
|                 | the coxo-femoral joint | right         | E | 20,4±3,343 | 0,812 | > 0,05     | 12,4±2,72  | 0,33      | > 0,05    |           |        |
|                 |                        |               | M | 23,5±1,848 |       |            | 13,5±1,94  |           |           |           |        |
|                 |                        | left          | E | 20,4±3,273 | 0,1   | > 0,05     | 13,6±2,79  | 0,11      | > 0,05    |           |        |
|                 |                        |               | M | 23,5±2,31  |       |            | 14,0±2,31  |           |           |           |        |
|                 |                        | lateral       | E | 27,5±3,064 | 0,82  | > 0,05     | 20,5±3,064 | 0,96<br>5 | > 0,05    |           |        |
|                 |                        |               | M | 27,0±3,14  |       |            | 16,9±2,125 |           |           |           |        |
|                 |                        | Speed (times) |   |            | E     | 65,4±2,02  | 0,349      | > 0,05    | 77,8±1,53 | 2,44<br>6 | < 0,05 |
|                 |                        |               |   |            | M     | 64,33±2,31 |            |           | 70,83±2,4 |           |        |

In general, we can conclude that the developed methodology demonstrated a more positive effect compared to aerobic gymnastics lessons for the development of physical qualities through the use of martial arts elements.

### Conclusions and Recommendations

After studying the literature on recreational physical culture, we have noticed that the field of research on fitness is not well studied enough. This situation presents broad possibilities for our research.

Martial arts means for conducting fitness lessons have been established, which did not allow us to develop and apply in practice the methodology for conducting maintenance lessons with elements of martial arts for female students of medical universities.

The content and methodology of conducting fitness lessons with elements of martial arts can be used in the educational process in the higher education system both for universities in the field of non-profile, and can be proposed for the training of specialists in the field of physical education and sports.

The material of the developed curriculum is rich in music, elements of martial arts, strength exercises, as well as stretching exercises, which provide an opportunity to expand the knowledge and skills of both the teacher in the field of physical education and sports, and the students.

### References

1. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. (2017) Teoria și metodologia fitness-ului (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual] / Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău: Valinex SRL.
2. Carp, I. (2019) Mijloacele de formare a culturii fizice a personalității. *Teoria și Metodica Culturii Fizice*: Note de curs. Chișinău, p. 46-57.
3. Georgescu, Fl. (2011) Cultura fizică – fenomen social. București: SportTurism.
4. Shuba, L., Shuba, V., Bytsiuk, V. Fitness-technology for 30–35-year-old women. *Health, Sport, Rehabilitation*, 2022;8(1):61-70.
5. Wojciech, J. Cynarski. The institutionalization of martial arts. *European Journal for Sport and Society*, 2006, nr.3, p. 55-61.

**Mr. Eustace Saldanha**

*Ph.D. Scholar*

*Guide:*

**Dr. Sandeep Sadashivrao Shinde.**

*Department of Physical Education, University of Mumbai*

## **FROM GRASSROOTS REALITIES TO NATIONAL EXCELLENCE: A CASE STUDY OF MOSES PULLANTHARA IN INDIAN HOCKEY**

**Abstract.** *Hockey, traditionally regarded as the national sport of India, continues to evolve through a complex interplay of grassroots development and national-level performance. This proposed study, titled «From Grassroots Realities to National Excellence: A Case Study of Moses Pullanthara in Indian Hockey», aims to explore the developmental journey and lived experiences of a national level hockey player, Moses Pullanthara, based in Mumbai. The research adopts an empirical qualitative approach using a case study research design. Data will be collected through primary sources in the form of a semi-structured interview with the athlete, complemented by secondary sources including reports, articles, and institutional records. The study seeks to examine key developmental factors such as injury management, sports infrastructure, financial support, institutional and federation backing, access to opportunities and recognition within the sport. It further aims to understand how these grassroots-level realities shape individual performance trajectories and contribute to broader national-level outcomes, including talent retention, quality of domestic competition, and consistency in international performance. By highlighting both enabling and limiting factors within the athlete's journey, the study aspires to provide a holistic understanding of the Indian hockey ecosystem. The findings are expected to contribute to policy-level insights, strengthen grassroots development frameworks, and support sustainable pathways for athlete excellence in Indian hockey.*

**Keywords:** *Indian hockey, grassroots development, athlete career, institutional support, sports infrastructure, case study.*

### **Introduction**

Field hockey in India, despite its historic legacy, continues to face structural challenges at the grassroots and domestic levels, including limited infrastructure, fragmented competition systems, and dependence on institutional employment. Public sector organizations and departmental teams play a crucial role in sustaining athletes by providing financial security and competitive opportunities (Mid-Day, 2014; The Times of India, 2018).

The career of Moses Pullanthara reflects this pathway, with participation in domestic leagues such as the Mumbai Hockey Super League and representation of institutional teams like Mumbai Customs (Mid-Day, 2025). These platforms are essential for performance development and visibility, yet often lack consistent

recognition for players operating below the international level.

His selection to represent Maharashtra in the Senior Men's National Hockey Championship marks progression into elite domestic competition (Punekar News, 2021), while match contexts highlight the competitive pressures inherent at this level (The Indian Express, 2021). Additionally, player mobility across teams and regions underscores the dynamic yet unstable nature of hockey careers in India (The Goan, 2024).

Given the limited documentation of domestic-level athletes, this study adopts a case study approach to examine the journey of Moses Pullanthara, aiming to understand the structural realities, challenges, and support systems shaping the pathway from grassroots participation to national-level performance.

### **Significance of the Study**

This study is significant as it provides insight into the underrepresented experiences of domestic-level hockey players in India. It contributes to:

- Understanding grassroots challenges in Indian hockey
- Identifying systemic gaps in athlete development
- Informing policymakers on improving sports infrastructure and support systems
- Enhancing academic literature on athlete career pathways

### **Objectives of the Study**

1. Injury Management To assess the availability and effectiveness of injury management, rehabilitation, and medical support systems for hockey players.

2. Sports Infrastructure To evaluate the adequacy and accessibility of sports infrastructure and training facilities available to players.

3. Financial Support To analyse the extent of financial assistance, sponsorship, and economic stability available to national-level hockey players.

4. Federation Support To examine the role and effectiveness of sports federations and institutions in supporting athlete development and career progression.

5. Opportunities and Selection To investigate the availability of competitive opportunities and the transparency of selection processes.

6. Recognition and Career Growth To assess the level of recognition, media visibility, and career advancement opportunities available to players in India.

7. Grassroots to National Linkage To examine the relationship between grassroots-level constraints and broader outcomes such as talent attrition, domestic competition quality, and national hockey performance.

### **Statement of the Problem**

Despite India's rich hockey legacy, many domestic-level players face challenges such as inadequate infrastructure, limited financial support, and lack of recognition. These issues hinder athlete development and affect national performance outcomes. There is a need to examine how grassroots realities influence the progression of players like Moses Pullanthara to identify gaps in the existing system.

## **Review of literature**

Sonia and Yadav (2023) Research comparing traditional and modern coaching methods in Indian hockey suggests that outdated training practices contributed to India's decline in international performance. highlight those modern coaching techniques, including sports science and data-driven training, are crucial for improving player performance and competitiveness. The transition from traditional to modern coaching systems is necessary to enhance athlete performance and align Indian hockey with global standards.

Clarke and Mondal (2022) Sport development in India has evolved slowly despite a strong historical sporting culture. India's sports ecosystem faces challenges such as fragmented governance, limited policy implementation, and inadequate integration between grassroots and elite sport systems. The study highlights that while policy frameworks exist, their execution remains inconsistent, resulting in gaps in athlete development pathways. The study indicates that ineffective policy implementation and weak structural integration hinder the progression of athletes from grassroots to elite levels in India

Ghosh et al. (2020) The availability of sports infrastructure plays a decisive role in athlete performance. Sports facilities in India are unevenly distributed, with urban areas receiving more investment compared to rural regions. This rural–urban divide limits access to training and competitive exposure, thereby restricting talent development. The literature confirms that infrastructural inequality is a major barrier, emphasizing the need for equitable distribution of sports facilities across regions.

Verhagen, E., et al. (2018) Prevention of musculoskeletal injuries in recreational field hockey Injury prevention and management are critical aspects of athlete development. A study on field hockey injury prevention found that structured interventions and medical support systems significantly improve player safety and performance outcomes. However, the research also highlights the need for accessible and systematic injury management programs at all levels of play. Effective injury management systems are essential for sustaining athlete careers, yet their limited availability at the grassroots level remains a key concern.

Lyras and Welty Peachey (2011) Sport-for-development (SFD) literature highlight the broader social and developmental role of sports., as discussed in an integrated review, define sport as a tool for social inclusion, youth development, and community engagement. The review further notes that grassroots sports programs can significantly influence participation and long-term athlete development when supported by institutional frameworks. Grassroots sports initiatives are essential for both social development and talent identification, but their effectiveness depends on sustained institutional support.

## **Research Design and Methodology**

This study employed a qualitative research approach utilizing a case study design to explore the grassroots challenges and developmental experiences of Moses Pullanthara within the context of Indian hockey. A qualitative paradigm is

particularly suitable for examining lived experiences, perceptions, and social realities in depth (Creswell & Poth, 2018). The case study design allows for a comprehensive and contextualized understanding of a single participant's experiences within a real-life setting (Yin, 2018).

#### Data Collection

Data for the study were collected from both primary and secondary sources:

Primary data were obtained through a semi-structured interview with Moses Pullanthara. Semi-structured interviews are widely used in qualitative research as they provide flexibility while ensuring coverage of key topics (Kvale & Brinkmann, 2009). This method enabled the participant to elaborate on personal experiences, challenges, and insights related to grassroots development and career progression.

Secondary data included news articles, official reports, and institutional records, which were used to triangulate findings and enhance the credibility of the study (Bowen, 2009).

#### Sampling Technique

The study employed a purposive sampling technique, selecting the participant based on their expertise and relevance to the research objectives. Purposive sampling is commonly used in qualitative research to identify information-rich cases that provide deep insights into the phenomenon under investigation (Patton, 2002).

#### Data Analysis

The collected data were analysed using thematic analysis. Thematic analysis is a flexible and systematic method for identifying, analysing, and reporting patterns within qualitative data.

#### Thematic Analysis with Verbatim Evidence and Secondary Data Support

The qualitative data obtained through the semi-structured interview with Moses Pullanthara were analysed using Braun and Clarke's (2006) thematic framework. To enhance credibility and trustworthiness, findings are supported by both verbatim quotations (primary data) and relevant literature (secondary data triangulation).

### **1. Injury Management**

The participant highlighted the absence of structured medical and rehabilitation support at the grassroots level, emphasizing financial burden and unequal access.

«No medical insurance or support is available to players at the grassroots level».

«Although once employed under public institutes Hockey players can claim under central government health scheme as per their grade»,  
«Every hockey player has to invest in quality services from their own pockets»,  
«Injury management systems help players recover effectively at the cost of the athlete's expenses»,  
«If not treated at the right time with proper rehab, it affects career continuity».



These findings are supported by Verhagen et al. (2018), who emphasize that structured injury prevention and rehabilitation systems are essential for athlete performance and long-term participation. The absence of such systems increases vulnerability to injuries and career disruptions.

Interpretation:

Both primary and secondary data indicate that injury management in Indian hockey remains individualized rather than institutionally supported to all athletes from grassroots to national level, creating inequality in access to proper care.

## **2. Sports Infrastructure**

The participant described severe limitations in infrastructure, particularly in Mumbai, along with regional disparities.

«There is only one BHA hockey stadium available in the city of Mumbai... it is in a very poorly maintained state».

«Sports Authority of India turf at Kandivali is currently utilised by the Women's Sports Authority of India team and not accessible to everyone in the city».

«Access to quality turfs is available more towards North India... Punjab, Delhi, Haryana, Jharkhand and Odisha».

«Very few institutes like the MP academy, Neville Tata Academy meet competitive training facility standards».

«There are very few high-performance training centres like Pune Bale wadi stadium, Sai centres, MP academy, Neville Tata Academy which are not easily accessible to all national level athletes».

«Sports equipment's are made available mostly to those athletes who are selected under various scheme not to all upcoming Athletes».

These observations align with Ghosh et al. (2020), who found that sports infrastructure in India is unevenly distributed, with certain regions having significantly better facilities than others.

Interpretation:

The convergence of findings suggests that infrastructural inequality is a systemic barrier, limiting training quality and athlete progression.

## **3. Financial Support**

Financial instability was consistently emphasized as a major barrier affecting participation and performance.

«Financial assistance for grassroots athletes is not available except those supported by their parents».

«In Mumbai there are few sports clubs like Bombay Republicans, Air India, Union Bank of India, CTC who provide stipends to grassroot players».

«Sponsorship opportunities are available only at the international or elite level».

«The athlete has to continuously depend on the family for funds».

«At the grassroot level with regards to Mumbai there are no such government scheme for Hockey players to support them Financial increasing the chances if dropouts».

«It is impossible to sustain unless employed in department teams like railways or customs».

These findings are consistent with Ronojoy Sen (2015), who highlights that Indian athlete often rely on institutional employment due to lack of financial security. Allen Guttmann (2002) also emphasizes the role of economic support in sustaining sports participation.

Interpretation:

The evidence shows that financial insecurity remains a critical structural issue, affecting both access and continuity in sports careers.

#### **4. Federation Support**

The participant pointed out structural and administrative limitations within hockey governance systems.

«Hockey federation hardly provides adequate support at the Mumbai district level».

«More exposure-based tournaments should be organised... in a league format rather than knockouts».

«Grassroot players at the Junior and Sub- Junior level should be given more exposure through league tournaments».

«Federation should encourage district level clubs by organising grassroot leagues».

«Government Funding should be utilised to the fullest for player development by the Federation».

«Federation should invest in Foreign collaboration with top tier teams and nations via Training camps, Exposure trips to Grassroot and national level players».

«There is transparency in events... but not in the selection process».

«The federation should... provide guidance to athletes and Parents on a regular basis».

These findings are supported by Barrie Houlihan and Mick Green (2008), who argue that weak governance structures and lack of strategic planning negatively affect sports development.

Interpretation:

The study highlights governance gaps such as limited athlete engagement, poor planning, and inconsistent support systems.

#### **5. Selection Process and Opportunity Gaps**

Concerns regarding fairness and transparency in selection processes were strongly expressed.

«Selection should be backed by proper tests and individual player analysis».

«85% is mostly merit-based, the rest is influence and favoured».

«There is no clear selection criteria at the state or national level».

«Scouting should happen at grassroots tournaments... not just selection camps».

These observations align with Clarke and Mondal (2022), who identified inconsistencies in talent identification and selection systems in Indian sports.

Interpretation:

Both data sources indicate that lack of transparency and structured evaluation

systems can undermine trust and athlete morale.

## **6. Recognition and Career growth**

The participant acknowledged the motivational role of recognition but highlighted gaps in media visibility and career guidance.

«Received recognition from top teams, coaches and players across India».  
«More media coverage... would create more opportunities».  
«Recognition from audience, media, peers, coaches motivate me».  
«post-career opportunities are available... but athletes need proper guidance».

These findings are supported by David Lavalley (2000), who emphasizes the importance of career transition planning, and Jean Côté (1999), who highlights the role of developmental environments in athlete motivation.

Interpretation:

Recognition and structured career pathways are essential but currently underdeveloped in Indian hockey systems.

## **7. Grassroots Challenges and Their Impact on National Performance**

The participant strongly connected grassroots inefficiencies to national-level outcomes.

«Grassroots challenges do affect national performance in India».  
«Awareness and educating the grassroots level will reduce talent loss».  
«System gaps... affect tournaments being organized».  
«Strong grassroots systems should motivate, channelise, skillset and showcase talent».

«Every state should have their own top leagues... and more home and away matches».

These insights are supported by Lyras and Welty Peachey (2011), who argue that strong grassroots systems are fundamental to long-term elite performance.

Interpretation:

The findings confirm that grassroots inefficiencies directly influence talent retention, competition quality, and national success.

### **Limitations and Delimitations**

#### **Limitations**

- Limited generalizability due to single case
- Dependence on self-reported data
- Limited availability of secondary data

#### **Delimitations**

- Study restricted to hockey
- Focus on domestic and national-level experience
- Excludes international performance analysis

#### **Policy Implications**

- Strengthening grassroots infrastructure
- Increasing financial and sponsorship support
- Improving transparency in selection processes
- Enhancing media coverage for domestic players
- Developing structured professional leagues

## Conclusion

The study highlights that while institutional support plays a vital role in sustaining hockey players in India, significant gaps remain in infrastructure, financial security, and recognition. The case of Moses Pullanthara reflects broader systemic challenges faced by domestic-level athletes. Addressing these issues through policy reforms and improved grassroots development is essential for achieving consistent national and international success in Indian hockey.

## References

1. Mid-Day. (2014, September 2). *Hockey: Union Bank of India players banking on a job.*
2. Mid-Day. (2025, February 10). *CTC storm into semis with 5–4 win over Mumbai Customs.*
3. The Times of India. (2018, October 15). *Cool and calm B. Sanjay saves the day for Indian Navy.*
4. Punekar News. (2021, December 10). *Taleb Shah to lead Maharashtra state at 11th Hockey India Senior Men National Championship 2021.*
5. The Indian Express. (2021, December 20). *Senior Men's National Hockey Championship: Tamil Nadu enter semis.*
6. The Goan. (2024, January 5). *Players bear brunt of SAG's diet allowance cuts.*
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40.
7. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
8. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
9. Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications.
10. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
11. Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
12. Clarke, J., & Mondal, S. (2022). Sport policy in India. *International Journal of Sport Policy and Politics.*
13. Ghosh, A., Mondal, P., & Das, S. S. (2020). Development of sports and sports facilities in India. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences.*
14. Lyras, A., & Welty Peachey, J. (2011). Sport-for-development: An integrated literature review. *Sport Management Review.*
15. Sonia, & Yadav, D. S. (2023). A comparative study of traditional versus modern coaching techniques in Indian hockey. *International Journal of Research & Technology.*
16. Verhagen, E., et al. (2018). Prevention of musculoskeletal injuries in recreational field hockey. *British Journal of Sports Medicine.*

**Dr.D.SURESH, Assistant Professor**

*Research Department of Physical Education Health education and Sports,  
AVVM. Sri Pushpam College (Autonomous), Poondi, Thanjavur, Tamil nadu,  
(India).*

**Dr.S.DHARAKESWARI, Assistant Professor**

*Research Department of Physical Education Health education and  
Sports, AVVM. Sri Pushpam College (Autonomous), Poondi, Thanjavur, Tamil  
nadu, (India).*

**Dr.R.RAM MOHAN SINGH**

*Professor  
Department of Physical Education and Sports, Pondicherry University (India)*

## **IMPACT OF SELECTED YOGIC PRACTICES ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING AMONG WOMEN TEACHING STAFF IN COLLEGE**

**Abstract.** *During the last fifteen years the population of working women has increased abundantly. Women take up jobs and enterprise for their economical and personal needs and to raise the status of their families and their near and dears. Historically the role of women in a society had been limited though there were a few exceptions. But today, though the male mindset has not changed much, women are breaking the shackles to gain economic and social freedom more than ever before. Women have made a huge mark in various fields that were once considered domain of only men. They have proved their potential as care givers and patient's attendants in health sector. On many occasions they have exhibited better potential to deliver than men. In a college major challenge for a teacher is to cope with adolescent students. Another task for teacher is to engage students with individual differences as per their need and make the classes meaningful and worthwhile. All these pressures have cluttered the life of a women teacher and it is only a matter of time that disorders such as blood pressure, obesity, sciatica varicose veins issues, posture issues will take its toll. If they are ignorant about this the consequences can be serious and could be life threatening too. All teachers may not be fitness conscious and capable of engaging in intensive physical activities such a games and sports. Hence, the need to devise a program that is not very rigorous and at the same time make the teachers fitter and stronger. The ideally suited program for the wellbeing of teachers is Yoga. Yoga works for both physical and mental wellbeing. Importance of yoga in the society is many. It increases the energy level and makes the practitioner active for whole day. At the same time, it improves mental health. Regular yoga practices can bestow benefits such as calmness, relief from stress mental clarity and give relaxation. The aim of the present study to identify effect of yoga on physical and psychological well-being among teaching staffs in Avvm Sri Pushpam college it helps teacher to know about the yoga and make regular practices of yoga. Because of the regular practice they become fit positive forwarded life and confident living. To achieve the purpose of this study 30*

*women teaching staff will be selected from Avvm sri pushpam college. The pre- test and posttest mean scores of the two groups have been taken and their scores are recorded. It concluded introduction of yoga programs to the teacher will be support their teaching professional, work life balance and personal lives and it encouraging importance of physical health.*

**Keywords:** *Economic, Yoga, obesity, sciatica, stress.*

## **Introduction**

During the last fifteen years the population of working women has increased abundantly. Women take up jobs and enterprise for their economical and personal needs and to raise the status of their families and their near and dears. Historically the role of women in a society had been limited though there were a few exceptions. But today, though the male mindset has not changed much, women are breaking the shackles to gain economic and social freedom more than ever before. Women have made a huge mark in various fields that were once considered domain of only men. They have proved their potential as care givers and patient's attendants in health sector. On many occasions they have exhibited better potential to deliver than men. They have also made enormous contribution in educational sector especially as teachers. Women in teaching profession have demonstrated enough patience to engage the students. However, being a teacher is quite a challenging job. Teaching is a noble and lifelong profession. teachers are nation builders who sculpt of the future of students' lives thereby the nations too. Collin Wilcosco quoted that «Teaching is the greatest act of optimism». Teachers have to accept and react to all types of students and every student is different in their own way. It is very difficult to handle them in their way. Such diverse demands could exercise abundant pressure on the teachers. A teaching woman is faced with several inconveniences such as additional burden to care for family, household and mundane day to day activities. Teachers are put through various kinds of physical and mental stress during their day-to-day activities and it is very much possible that the stress so acquired could eventually start affecting their health, motivation and wellbeing as a whole. In a college major challenge for a teacher is to cope with adolescent students. Another task for teacher is to engage students with individual differences as per their need and make the classes meaningful and worthwhile.

All these pressures have cluttered the life of a women teacher and it is only a matter of time that disorders such as blood pressure, obesity, sciatica varicose veins issues, posture issues will take its toll. If they are ignorant about this the consequences can be serious and could be life threatening too.

However, many studies prove that the disorders mentioned above can be overcome or managed effectively by regular physical activities. Some amount of basic fitness is essential for carrying out our everyday activities efficiently and cheerfully. All teachers may not be fitness conscious and capable of engaging in intensive physical activities such a games and sports. Hence, the need to devise a program that is not very rigorous and at the same time make the teachers fitter and stronger. The ideally suited program for the wellbeing of teachers is Yoga.

Yoga works for both physical and mental wellbeing. Importance of yoga in

the society is many. It increases the energy level and makes the practitioner active for whole day. At the same time, it improves mental health. Regular yoga practices can bestow benefits such as calmness, relief from stress mental clarity and give relaxation.

Even government of India is promoting yoga and to create awareness about Yoga in society. It is a known fact that the one who practice yoga regularly tend to become a dynamic personality.

The aim of the present study to identify effect of yoga on physical and psychological well-being among teaching staffs in Avvm Sri Pushpam college it helps teacher to know about the yoga and make regular practices of yoga. Because of the regular practice they become fit positive forwarded life and confident living.

### **Objectives**

To assess and develop the physical fitness among teaching staffs.

To analyses and develop the psychological variables among teaching staffs.

### **Methodology**

This study is aimed to work for the wellbeing of teachers of AVVMSP college though the medium of Aanas, pranayama and mediation.

A general survey to assess the willingness of the participants to engage in this year long program was carried out and out of the 80 teachers about 30 of them expressed their willingness to participate in this program. Informed consent will be collected from all the participants and will be oriented towards the purpose and objectives of the study.

The participants of the experimental group will be divided into batches as per their convenient time. The time ranged from morning 9.00am to evening 4.30pm minimum time duration 60-90 minutes pre session with various type of yoga asana including slow warming up Surya namaskar, basic asanas, pranayama, quick relaxation, deep relaxation techniques meditation. The researcher will be personally and fully involved in administering the yogic program.

The pre- test and posttest mean scores of the two groups have been taken and their scores are recorded.

### **Selection of subjects**

For this study 30 willing women teaching staff will be selected from Avvm sri pushpam college. To act as control group the teaching staff who are willing but unable to commit for a yearlong program will be requested to appear for the periodic testing process alone. The control group will be engaged in the routine work of the college as per their everyday schedule. The teachers were age between 35 to 50

**Selection of variables.** The variables selected for assessment are balance, flexibility, mood swing and stress.

| <b>Variables</b> | <b>Assessment Method</b>          |
|------------------|-----------------------------------|
| Balance          | Bery balance test                 |
| Flexibility      | Sit and reach test                |
| Mood swing       | MDQ (mood disorder questionnaire) |
| Stress           | Perceived stress scale            |

## Result and discussion

**Table 1**  
**Mean Values of Balance**

| Group           | Pre-test Mean | Post-test Mean | Adjusted Mean |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|
| Control         | 41.20         | 42.10          | 42.35         |
| Experimental I  | 41.75         | 46.20          | 46.82         |
| Experimental II | 41.60         | 48.50          | 49.15         |

**Table 2**  
**ANCOVA of Balance**

| Source   | SS     | df | MS     | F     | Sig.   |
|----------|--------|----|--------|-------|--------|
| Pre-test | 120.45 | 1  | 120.45 | 15.32 | 0.000* |
| Group    | 95.67  | 2  | 47.83  | 6.08  | 0.004* |
| Error    | 820.34 | 96 | 8.54   |       |        |

The pre-test mean values of all three groups are nearly equal, indicating that the groups were homogeneous before the experimental treatment. After the training period, the post-test means show noticeable improvement in both experimental groups, while the control group shows only minimal change. The adjusted mean values, which control for pre-test differences, clearly indicate that Experimental Group II (49.15) achieved the highest balance performance, followed by Experimental Group I (46.82), and Control Group (42.35). The obtained F value (6.08) is statistically significant at 0.05 level, confirming that the differences among the groups are not due to chance. Hence, it is concluded that the applied training programme significantly improved balance, with the combined/advanced training showing superior results

**Figure**  
**Balance (Berg Balance Test)**

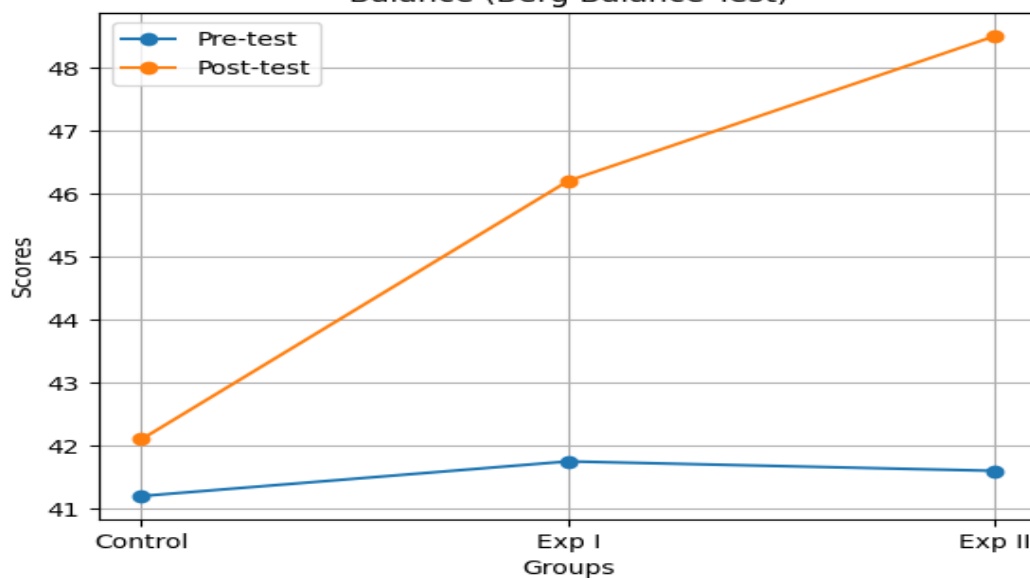




**Table 3**  
**Mean Values of Flexibility**

| Group           | Pre-test Mean | Post-test Mean | Adjusted Mean |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|
| Control         | 17.95 cm      | 18.10 cm       | 18.24 cm      |
| Experimental I  | 18.10 cm      | 22.10 cm       | 22.67 cm      |
| Experimental II | 18.05 cm      | 24.60 cm       | 25.10 cm      |

**Table 4**  
**ANCOVA of Flexibility**

| Source   | SS     | df | MS     | F     | Sig.   |
|----------|--------|----|--------|-------|--------|
| Pre-test | 140.22 | 1  | 140.22 | 18.45 | 0.000* |
| Group    | 110.56 | 2  | 55.28  | 7.28  | 0.001* |
| Error    | 729.10 | 96 | 7.59   |       |        |

The pre-test means values indicate that all groups started with similar flexibility levels. Following the intervention, Experimental Groups I and II showed marked improvement in post-test scores, whereas the control group exhibited negligible change. The adjusted mean scores reveal that Experimental Group II (25.10 cm) demonstrated the greatest flexibility improvement, followed by Experimental Group I (22.67 cm), and Control Group (18.24 cm).

The significant F value (7.28) indicates that the observed differences are statistically meaningful. Therefore, it is concluded that the training programme significantly enhanced flexibility, particularly in Experimental Group II.

**Figure**

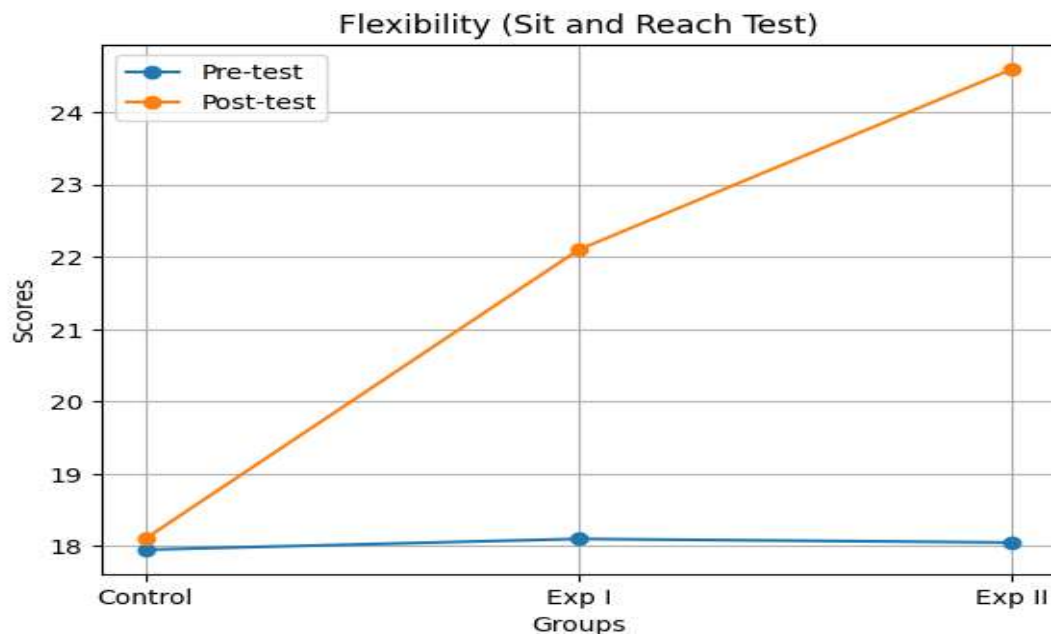


**Table 5**  
**Mean Values of Mood Swing**

| Group           | Pre-test Mean | Post-test Mean | Adjusted Mean |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|
| Control         | 15.10         | 14.80          | 14.52         |
| Experimental I  | 15.25         | 11.90          | 11.38         |
| Experimental II | 15.05         | 10.20          | 9.76          |

**Table 6**  
**ANCOVA of Mood Swing**

| Source   | SS     | df | MS    | F     | Sig.   |
|----------|--------|----|-------|-------|--------|
| Pre-test | 98.34  | 1  | 98.34 | 12.67 | 0.001* |
| Group    | 75.21  | 2  | 37.60 | 4.85  | 0.010* |
| Error    | 744.52 | 96 | 7.75  |       |        |

The pre-test mean scores show that all groups had nearly equal levels of mood disturbances before the intervention. After the training, the post-test scores indicate a reduction in mood swings in the experimental groups, whereas the control group shows only slight change. Since lower scores indicate improvement, the adjusted mean values show that Experimental Group II (9.76) achieved the greatest reduction in mood swings, followed by Experimental Group I (11.38), and Control Group (14.52). The F value (4.85) is significant, indicating that the intervention had a meaningful impact on reducing mood swings among participants.

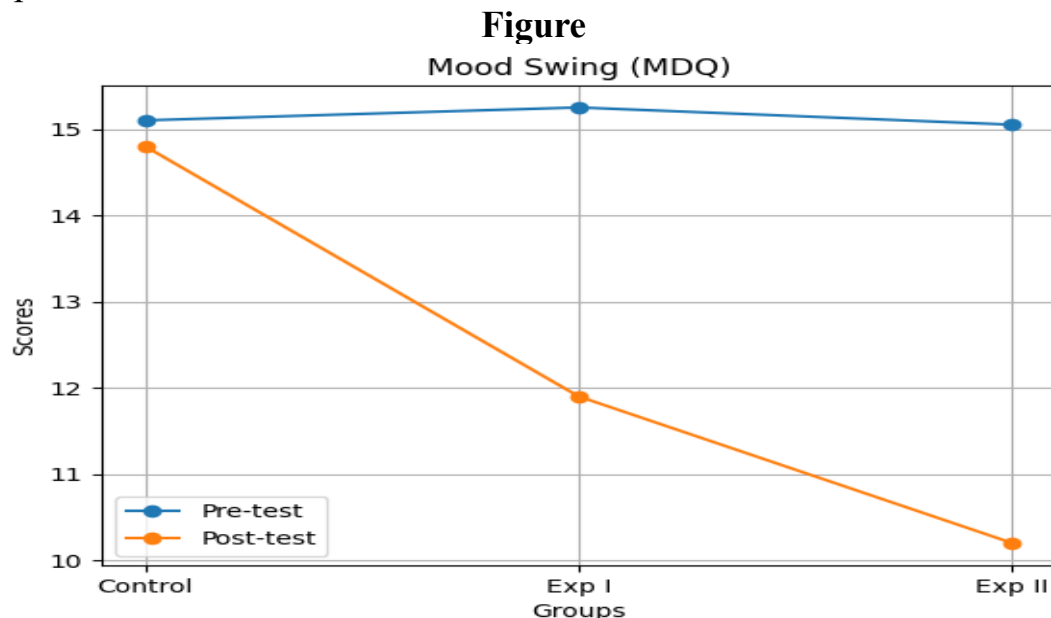


**Table 7**  
**Mean Values of Stress**

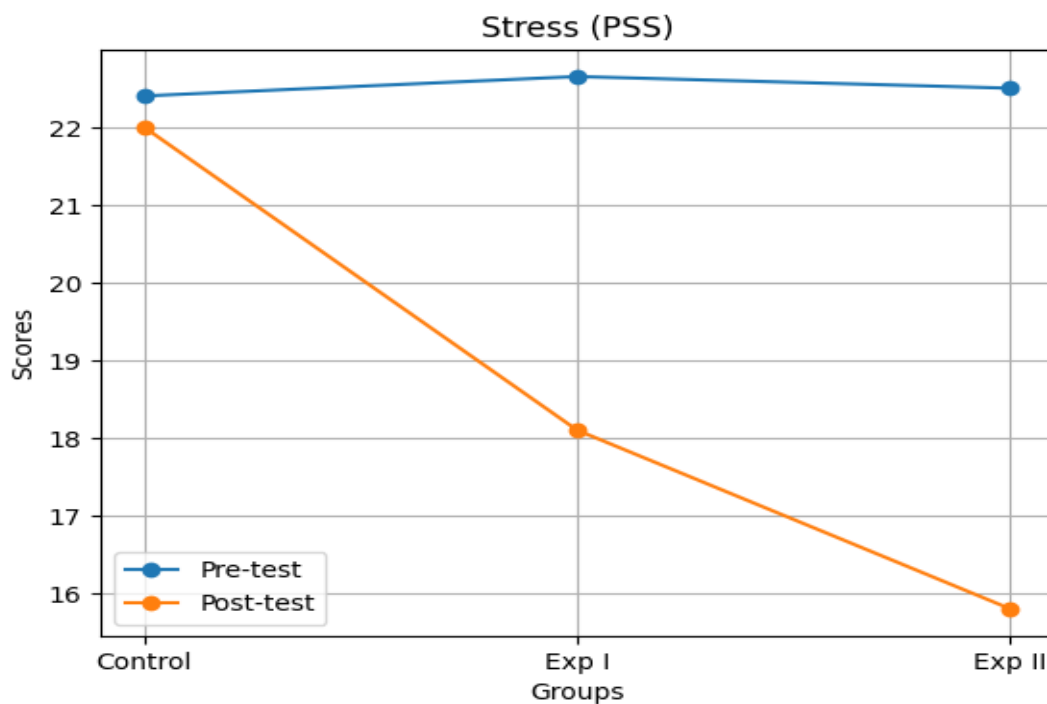
| Group   | Pre-test Mean | Post-test Mean | Adjusted Mean |
|---------|---------------|----------------|---------------|
| Control | 22.40         | 22.00          | 21.85         |

| Group           | Pre-test Mean | Post-test Mean | Adjusted Mean |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|
| Experimental I  | 22.65         | 18.10          | 17.42         |
| Experimental II | 22.50         | 15.80          | 14.96         |

**Table 8**  
**ANCOVA of Stress**

| Source   | SS     | df | MS     | F     | Sig.   |
|----------|--------|----|--------|-------|--------|
| Pre-test | 160.78 | 1  | 160.78 | 20.11 | 0.000* |
| Group    | 130.45 | 2  | 65.22  | 8.16  | 0.001* |
| Error    | 766.30 | 96 | 7.98   |       |        |

The pre-test mean values confirm that all groups were similar in stress levels prior to the experiment. Post-test results show a considerable reduction in stress levels in the experimental groups, while the control group remains almost unchanged. The adjusted mean values reveal that Experimental Group II (14.96) had the lowest stress levels, followed by Experimental Group I (17.42), and Control Group (21.85). The F value (8.16) is statistically significant, indicating that the training programme effectively reduced stress levels among participants.



1. The training programme produced significant improvements in balance and flexibility among participants.
2. It also resulted in a significant reduction in mood swings and stress levels, indicating positive psychological benefits.
3. Among the groups, Experimental Group II consistently showed superior performance in all variables compared to Experimental Group I and the Control Group.

### **Conclusion**

Studies indicate that yoga training highly significant decreases in stress levels and anxiety among teachers, the asanas enhance the flexibility. Introduction of yoga programs to the teacher will be support their teaching professional, work life balance and personal lives it encouraging importance of physical health.

### References

1. Telles S., Singh N., Joshi M., Balkrishna A. Post traumatic stress symptoms and heart rate variability in Bihar flood survivors following yoga: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*. 2010;10, article 18 doi: 10.1186/1471-244x-10-18.
2. Hartfiel N, Havenhand J, Khalsa SB, Clarke G and Krayner A, (2010). «The Effectiveness of Yoga for the Improvement of Wel-Being and Resilience to Stress in the Workplace». *Scand J. Work Environ. Health*, Vol. 37, No. 1, pp. 70-76. [6]. Malathy A. Damodaran A. Shah N. Patil N.

## **DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITY OF FEMALE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS THROUGH INNOVATIVE APPROACHES**

***Annotation.** This article discusses the development of coordination abilities of female students majoring in physical education and sports through innovative approaches. The study focuses on improving movement accuracy, quick adaptation, balance, and the ability to perform complex movements in a coordinated way. During practical classes, modern exercise systems were introduced, including interactive methods, combined relay exercises, rhythmic movements, and special balance tasks. The results showed that applying new approaches in the training process positively influences students' coordination skills, increases their confidence, and enhances their physical activity. The findings can be practically useful for organizing physical education classes more effectively in higher education institutions.*

***Keywords:** physical education, sport, female students, coordination ability, innovative approach, balance, movement accuracy, physical development, interactive training, sport exercises.*

### **Introduction**

Today, improving the quality of education and the effectiveness of training sessions in the system of physical education and sports is considered one of the urgent issues. In particular, the development of physical preparedness, movement culture, and professional competencies of female students studying in the field of physical education and sports is of great importance. This is because in the future they will not only be engaged in sports activities but will also directly participate in the process of physical education of the younger generation as teachers.

Coordination ability plays an important role in any type of sport. Skills such as maintaining balance, performing movements accurately and harmoniously, and making correct decisions in rapid situations are among the key factors determining sports performance. Developing this ability in female students contributes to strengthening their overall physical development, agility, and self-confidence.

Practice shows that traditional forms of training sometimes fail to fully stimulate students' interest or adequately consider their individual characteristics. Therefore, there is a growing need to introduce innovative approaches into the training process. Coordination abilities can be developed more effectively through interactive exercises, game elements, combined movements, as well as rhythmic and balance exercises.

The relevance of the topic lies in the fact that in modern education there is an increasing demand for methods that ensure active student participation and

develop their skills of independent action and self-improvement. Developing coordination abilities based on innovative approaches not only enhances the physical preparedness of female students but also strengthens their professional competence.

The purpose of this article is to substantiate the ways of developing the coordination abilities of female students studying in the field of physical education and sports through innovative approaches and to develop practical recommendations.

### **Methodology**

Innovative approaches to the development of coordination abilities are currently being widely studied from the perspective of physical education and sport psychology. In the scientific literature, scholars such as A. G. Kharitonov, V. V. Filin, and N. N. Ozolin have investigated the effectiveness of applying interactive technologies and individualized approaches in sports training. Their studies demonstrate that interactive and individualized approaches significantly enhance athletes' coordination and motor abilities.

In Uzbekistan, research on the development of coordination abilities within the field of physical education and sports remains relatively limited and has mainly focused on issues related to general motor activity and technical-tactical training. In this regard, the works of local scholars such as L. Shahriddinova, A. Artikov, S. Tojiboyev, L. Sobirova, A. Shopulatov, and G. Xolboyeva have contributed to the study of students' physical development and the improvement of sports training processes. However, the role of innovative approaches in developing the coordination abilities of female students majoring in physical education and sports has not yet been fully explored.

In particular, scientific studies focusing on women's sports, psychomotor development, and the formation of coordination through interactive methods have not yet been sufficiently systematized. Therefore, this issue remains highly relevant and requires comprehensive investigation. Coordination abilities enable individuals to perform movements accurately, harmoniously, and efficiently, thereby increasing the effectiveness of sports training.

In practice, however, the predominance of traditional training methods often leads to insufficient development of coordination skills among female students. As a result, their abilities to maintain balance, quickly adapt movements, and prevent injuries are not fully developed. For this reason, it is important to scientifically substantiate and implement methods for developing coordination abilities based on modern pedagogical technologies and innovative approaches.

This study is aimed at improving the coordination preparedness of female students majoring in physical education and sports. Its scientific and practical significance is reflected in the development of students' abilities to control movements, maintain balance, orient themselves in space, and quickly adapt to various motor tasks. In recent years, the introduction of interactive exercises, functional training tools, and modern technologies into the physical training process has been noted as an effective means of developing students' coordination

and motor abilities.

At the same time, the lack of systematic scientific research aimed specifically at developing coordination abilities among female students makes this study particularly relevant.

In this study, a combination of theoretical and practical research methods was employed. In the theoretical part, Uzbek and foreign scientific literature on physical education and sports, the development of coordination abilities, and innovative approaches was analyzed.

During the research process, the following methods were applied:

1. Observation method – used to assess students' movement coordination during training sessions and to evaluate their performance while practicing innovative exercises.

2. Conversation and interview – conducted to determine students' attitudes toward training, their level of interest, and their self-assessment skills.

3. Experiment – an experimental and a control group were formed, and a comparative experiment was conducted to determine the effectiveness of innovative approaches.

4. Statistical and comparative analysis – applied to process the obtained results qualitatively and quantitatively and to determine the growth of coordination indicators.

During practical sessions, interactive and combined relay exercises, rhythmic movements, and balance exercises were applied. Each student's performance results were recorded individually and analyzed by groups. Thus, the integration of theoretical and practical methods ensured the reliability and validity of the research findings.

### **Discussion and results**

During the research, innovative approaches to developing coordination abilities were tested with the participation of female students from the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport. A total of 60 female students were divided into two groups: the first group followed traditional training methods, while the second group was trained using innovative methods, including interactive exercises, sensory and visual technologies, and functional training tools. Training sessions were conducted for 8 weeks, three times a week, with each session lasting 45 minutes.

The results demonstrated that in the experimental group (trained using innovative methods), the coordination indicators of female students increased significantly in statistical terms. For instance, test results related to maintaining balance and rapid adaptation showed an average improvement of 22%, while spatial orientation and the accuracy of movement performance improved by 18%. In contrast, the control group, which participated in traditional training sessions, showed only 7–9% improvement.

The findings indicate that innovative approaches, particularly interactive and sensory exercises, contribute to a faster and more effective development of coordination abilities among female students. In addition, these methods increase

motivation and stimulate greater interest and active participation in the training process.

The discussion also revealed that the development of coordination abilities in female students is associated not only with physical preparedness but also with the comprehensive formation of psychomotor activity. The application of innovative approaches, including organizing exercises both individually and in groups and utilizing visual and sensory tools, made it possible to effectively develop such skills as balance, rapid adaptation, and spatial orientation.

Overall, the results of this study lead to the following conclusions:

1. Innovative pedagogical methods, interactive exercises, and sensory technologies are more effective than traditional methods in developing the coordination abilities of female students.

2. Improvement in coordination training leads to better balance maintenance, spatial orientation, and rapid adaptation skills.

3. Innovative approaches increase female students' motivation and interest in training, which ensures a higher quality of physical activity.

Based on the obtained results, it is recommended to systematically apply innovative approaches in developing coordination preparedness among female students studying in the field of physical education and sports.

### **Conclusion**

The results of this study confirmed the effectiveness of developing the coordination abilities of female students studying in the field of physical education and sports through innovative approaches. The outcomes of the interactive exercises, rhythmic movements, and combined relay activities applied during the educational process demonstrated that coordination ability contributes not only to improving physical preparedness but also to strengthening students' self-confidence and motivation toward active participation in training activities.

During the experiment, it was observed that female students did not limit themselves to merely participating in training sessions; rather, they began to monitor their own movements, identify errors, and attempt to correct them. This process contributed to the development of their independent thinking and reflective evaluation skills. From a pedagogical perspective, the process of analyzing movements and working on self-improvement can be considered one of the most important factors in shaping the overall sports culture of female students. When students understand and consciously perform each exercise, their coordination abilities develop more effectively and sustainably.

Furthermore, observations made during the study indicate that innovative approaches should not be viewed solely as technological components of training sessions, but also as an important pedagogical process. For instance, the use of game elements and relay exercises increases students' competitiveness, encourages active participation, and enhances overall physical activity. These methods contribute not only to the development of technical skills but also to the formation of leadership qualities, teamwork, and the ability to solve problems quickly in dynamic situations.



The results of the research also demonstrated that the systematic and continuous implementation of coordination exercises yields positive outcomes for students. At the same time, it is essential to consider the individual characteristics of each student, such as agility, balance level, and general physical preparedness. An individualized approach makes training sessions more engaging and effective. For example, for some students, gradually introducing complex movement combinations step by step proves more effective, while for others, strengthening their skills through rhythmic exercises produces better results.

Another significant finding of the study was the important role of self-assessment and reflective activity among female students. After training sessions, students who reviewed their movements, analyzed their mistakes, and recorded their achievements demonstrated stronger development of coordination abilities. From a pedagogical standpoint, providing students with opportunities to observe their own movements and encouraging them to identify and correct their mistakes serves as an effective tool for fostering self-development and independent thinking in the future.

In addition to applying innovative approaches, increasing students' motivation during training sessions is also of great importance. When training is organized in an engaging and interactive format, students become more active, their mastery of movements accelerates, and their coordination abilities develop more rapidly. Therefore, in future pedagogical practice, it would be advisable to apply comprehensive training sessions that combine game-based activities, relay exercises, rhythmic movements, and balance exercises.

Overall, the findings of this research demonstrate that innovative approaches in developing the coordination abilities of female students studying in the field of physical education and sports contribute not only to improving physical preparedness but also to enhancing their personal development, independent thinking abilities, and professional competence. In the future, the broader implementation of these approaches in higher education institutions, along with the development of methodological recommendations that take into account individual characteristics of students and their systematic integration into the training process, may significantly contribute to improving the overall sports potential of female students.

### References

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida» PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.
2. 2019-2023-yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fevral.
3. Shahriddinova L. Talabalarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Jismoniy Tarbiya Instituti, 2020. 145–152-b.
4. Artikov A. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirish. Toshkent: «Ilm-fan» nashriyoti, 2019. 78-85-b.
5. Tojiboyev S. Sport va harakat faoliyati metodikasi. Toshkent: O'zbekiston

Milliy Universiteti, 2021. 112-119-b.

6. Sobirova L. Talabalar sport tayyorgarligi: nazariya va amaliyot. Toshkent: «Fan va Texnologiya», 2020. 66-74-b.

7. Shopulatonov A. Innovatsion yondashuvlar jismoniy tarbiyada. Toshkent: «Sport va Sogʻlom Hayot», 2022. 34-42-b.

8. Xolboyeva G. Ayollar sporti va koordinatsion qobiliyatlar. Toshkent: Oʻzbekiston Jismoniy Tarbiya Instituti, 2021. 55-63-b.

9. Karimov B. Psixomotor rivojlanish va sport mashgʻulotlari. Toshkent: «Ilmiy Asarlar», 2019. 101–110-b.

10. Mirzaev D. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi: innovatsion metodlar. Toshkent: «Oʻzbekiston Yoshlar Noshiri», 2021. 89-97-b.

**Otravenko Olena**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the  
Department of Theory and Methods of Physical Education, Taras Shevchenko  
National University of Luhansk, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-8308-5895*

**Gerald Diver**

*MSc, Senior Lecturer, Royal Docks School Of Business  
And Law, University Of East London England  
orcid.org/0009-0002-9966-1388*

## **VOLUNTEERING IN VOCATIONAL TRAINING AND PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN UKRAINE AND ABROAD**

**Keywords:** *volunteering, students, vocational training, physical education.*

### **Introduction**

In today's society, volunteering has become a key factor in fostering civic engagement, social responsibility and professional skills among young people. Volunteering is of particular importance in the field of vocational education and physical education for students, as it contributes not only to the acquisition of practical experience but also to the development of leadership qualities, communication skills and a readiness for socially beneficial activities.

In Ukraine, the volunteering movement has become significantly more active since 2014, and particularly so in the context of full-scale war. Students at higher education institutions are actively involved in social, humanitarian, sporting and educational initiatives. In international practice, volunteering has long been regarded as an integral component of the professional training of students, particularly in the field of physical education and sport.

### **Volunteering as a component of students' professional training**

Contemporary researchers emphasise that volunteering contributes to the development of professional competence among future specialists, fostering teamwork skills, organisational abilities and social mobility. In particular, O. Otravenko (2018) highlights the importance of developing the professional competence of future physical education specialists through practice-oriented activities and monitoring the quality of professional training for future physical education teachers [4].

According to contemporary Ukrainian scholars, volunteering in professional education fulfils the following functions:

- socialisation;
- educational;
- professional adaptation;
- motivational;
- communicative.

In European countries, voluntary work is often integrated into university curricula through the system of service learning – learning through socially

beneficial activities. This approach is actively used in the USA, Canada, England, Germany, Poland and the UK. Research by Rethman, Perry, Donaldson, Choi and Erukhimova (2020) indicates that student participation in voluntary and non-formal educational programmes has a positive impact on the development of professional identity, communication skills and leadership [5].

### **Volunteering in students' physical education**

Volunteering is of particular importance in the field of physical education and sport. Students specialising in 'Secondary Education (Physical Education)', 'Physical Education and Sport', 'Physical Rehabilitation' and 'Social Work' are actively involved in:

- organising physical education and sporting events;
- running competitions;
- working with children and young people;
- rehabilitation programmes;
- mass sporting events;
- inclusive projects.

V. Mochernyuk (2019) notes that the voluntary activities of students at the Faculty of Physical Education and Sport are an important means of developing the professional competence of future specialists. The author emphasises that students' participation in sports volunteering helps to develop organisational skills, responsibility and professional motivation [1].

O. Stepanuk and I. Kogut (2022) examine current trends in the development of sports volunteering and highlight its importance for promoting a healthy lifestyle and the development of the youth sports movement. The researchers note that sports volunteering is an effective tool for the social education of young people [2].

The current system of physical education for students in Ukraine focuses on fostering health-promoting skills, increasing physical activity, and developing a positive attitude towards physical culture (Permyakov et al., 2021). Volunteering programmes in the field of sport and physical education contribute to the achievement of these objectives by involving students in practical activities [3].

### **International experience of volunteering in physical education**

In the countries of the European Union and North America, sports volunteering is an important component of student life. For example:

in the USA, students are involved in organising university sports leagues and community health programmes;

in Germany, student sports associations are widespread;

in the UK, volunteer programmes operate at universities and sports federations;

in Poland, youth sports initiatives are actively implemented with the support of local communities.

During international sporting events – such as the Olympic Games, World Championships and European Championships – students make up a significant proportion of the volunteer workforce. This enables them to gain unique experience in organising large-scale sporting events and in intercultural communication.

International experience shows that volunteering in physical education has a positive impact on young people's professional adaptation, the development of soft skills, the cultivation of leadership qualities and the integration of students into community life.

### **Challenges and Prospects for the Development of Volunteering in Ukraine**

Despite the active growth of the volunteering movement, Ukraine faces a number of challenges:

- insufficient regulatory framework;
- limited funding for youth programmes;
- insufficient integration of volunteering into the educational process;
- lack of motivational mechanisms for students.

At the same time, contemporary challenges are driving the modernisation of the physical education and vocational education systems. Modern education requires digitalisation, inclusivity and a practical focus in student training [5; 6; 7; 8; 9; 10; 11].

Promising areas for the development of volunteering in Ukraine include:

- the integration of volunteering practices into curricula;
- international cooperation;
- the development of sports volunteering;
- support for student initiatives;
- the use of digital platforms to organise volunteering activities.

**Conclusions.** In conclusion, volunteering is an important component of professional training and physical education for students in Ukraine and abroad. It contributes to the development of professional competence, social engagement, leadership qualities and civic responsibility among young people.

Ukrainian and international experience demonstrates the need for further integration of volunteering into the higher education system. This is particularly relevant in the field of physical education and sport, where practical activities and social interaction are of decisive importance in the professional training of future specialists.

### **References**

1. Мочернюк, В. (2020). Волонтерська діяльність студентів факультету фізичного виховання і спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (33), 166–171. <https://doi.org/10.15330/fcult.33.166-171>.
2. Степанюк О. Сучасні тенденції розвитку спортивного волонтерства / О. Степанюк, І. Когут. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 102-107. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2022\\_3\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2022_3_16).
3. Пермяков О. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО / О. Пермяков, Л. Оніщук, Т. Йопа, А. Остапов. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. Вип. 13. С. 102-112. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prptma\\_2020\\_13\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prptma_2020_13_11).

4. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. 2018. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». <http://hdl.handle.net/123456789/5491>
5. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> [https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students\\_.pdf](https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf)
6. Rethman C., Perry J., Donaldson J., Choi D., Erukhimova T. Creating a Physicist: The Impact of Informal Programs on University Student Development. 2020.
7. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33
8. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>
9. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564.
10. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.
11. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Shynkarova, Olena; Fomenko, Olena, V; Poluliashchenko, Tetiana L.; Donchenko, Viktoriia I. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024. 180(2). Pp. 135–143. DOI: 10.36740/ABAL202402110.

**Skrypchenko Iryna**  
*PhD Physical Education and Sport,  
Associate Professor of the Department of Theory and  
Methods of Physical Culture and Sports  
Kherson State Agrarian and Economic University,  
Kropyvnytskyi, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-5895-3099*

**Badicu Georgian**  
*PhD Physical Education and Sport, Associate professor  
Department of Physical Education and Special Motricity  
Transilvania University of Brasov  
Braşov, Romania  
orcid.org/0000-0003-4100-8765*

## **INTEGRATION OF TOURISM INTO SCHOOL PHYSICAL EDUCATION: PEDAGOGICAL POTENTIAL AND PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHERS**

*Скрипченко Ірина, Бадіку Джорджіан. Інтеграція туризму в  
шкільне фізичне виховання: педагогічний потенціал та професійна  
підготовка вчителів.*

***Keywords:** tourism, innovative technologies, educational process, physical  
activity, schoolchildren, qualified teachers.*

Training physical education and sports specialists to teach tourism in schools is extremely important from a pedagogical, social, health, and safety perspective in today's world. These specialists will shape the modern youth environment and prepare them for life's challenges and military service.

A significant number of scientific papers are devoted to developing competency-based training for students in sports and tourism activities at higher education institutions; developing their skills in organizing and conducting tourism events; providing methodological support and content for educational programs that incorporate tourism into physical education and sports; and integrating tourism topics into the training of future physical education teachers for school work [1, 2, 4, 6-8].

The development of children's and youth tourism in schools and extracurricular settings has been widely explored in Ukrainian scientific and pedagogical literature and has been addressed by a number of researchers and practitioners. However, these issues are always relevant and require continued research and innovation to optimize the school tourism system [3, 5].

The aim of the study is to substantiate the feasibility and pedagogical potential of integrating tourism into the system of physical education of schoolchildren as an effective means of increasing their physical activity and comprehensive development.

The analysis of contemporary scientific literature indicates that children's and youth tourism is gaining increasing popularity worldwide as an important component of both formal and non-formal education. In Ukraine, particular attention is paid to the development of youth tourism within general secondary schools and out-of-school educational institutions. Researchers emphasize that tourism combines motor activity, cognitive engagement, social interaction, and environmental awareness, thereby creating favorable conditions for the harmonious development of the individual [1, 9].

Under current educational conditions, it is possible to actively involve students in tourism-related activities and significantly enhance their level of physical activity through the implementation of innovative pedagogical technologies. Such technologies are widely applied in international educational practice and are gradually being introduced into the Ukrainian educational system. The results of our study show that the most effective forms of physical education focused on tourism are those presented in Pic. 1.



***Puc. 1. Kind forms of physical education focused on tourism***

Tourism-based classes are aimed at improving the general educational and vocational training of future citizens, fostering spiritual and moral values, and promoting the physical development of students. These activities contribute not only to the enhancement of endurance, strength, coordination, and agility, but also to the formation of responsibility, independence, cooperation, and leadership skills.

The proposed exercises can be conducted in various settings, including sports halls, outdoor playgrounds, school grounds, or even classrooms, depending on the educational objectives and available resources. Many activities incorporate competitive elements, where participants either compete individually or represent their teams, while simultaneously developing mutual support, cooperation, and collective responsibility – qualities that are essential in tourism practice. In some



tasks, participants act individually, pursuing personal goals; in others, they act collectively, defending the interests of their team. Such variability allows for differentiation of tasks according to students' age characteristics, physical fitness levels, and motivational factors.

The effective implementation of tourism-oriented physical education is impossible without highly qualified physical education teachers. In accordance with modern professional standards, a teacher must be able to:

- organize and manage primary tourist groups (sports sections, school tourist clubs);
- plan and conduct one-day and multi-day hiking trips with pupils;
- organize tourist events, meetings, and competitions in various types of tourism;
- overcome vertical and horizontal obstacles, tie knots, and conduct orienteering;
- provide first aid in emergency situations;
- serve as a referee in tourist competitions (relay races, cross trekking, orienteering, etc.).

For the successful implementation of tourism games and activities, educational institutions should possess at least a basic material and technical base. It is advisable for schools to be equipped with backpacks, compasses, ropes of various lengths and diameters, balls, skittles, baskets, pouches, boards, mats, flags, benches, and other necessary equipment. The availability of such resources ensures the safety, variability, and methodological diversity of the educational process.

Thus, mastering innovative tourism-based methods by physical education teachers creates opportunities for the differentiation and individualization of physical activity for students. It allows educators to take into account the level of students' physical preparedness, their interests, and their inclination toward various types of tourist activities. The integration of tourism into the physical education curriculum can therefore be considered a promising direction for optimizing the educational process and promoting sustainable physical activity among schoolchildren.

## References

1. Otravenko O., Skrypchenko I., Ram Mohan Singh. Modern aspects of the training of future teachers of physical culture for recreation and health classes with elements of tourism and animation. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава - Лубни, 18- 19 квітня 2024 р.). Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 15-18. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>.

2. Skrypchenko I., Badicu G. Innovative approach to the physical education of students using an interactive climbing wall. *Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends*: a collection of materials from the

International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). ДДУВС, 2023. 86-90.

3. Веселовський І. О., Отравенко О. В. Сучасні види оздоровчого туризму у рекреаційній та дозвіллєвій діяльності учнівської молоді. *Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи»* 26 листопада 2024 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. 35-39.

4. Скрипченко І.Т., Шуба Л.В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник ужгородського університету*. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 2. (1(42)). 368-372. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d8afdcf5-7cb0-444c-b2ca-2946a69899ea/content>.

5. Скрипченко І., Ластовкін В., Маркечко К. Рекреаційне скелелазіння та мотузкові парки як інновації у фізкультурно-оздоровчій роботі з молоддю. Monograph. *National Health as Determinant of Sustainable Development of Society*. 2021. 230. ISBN 978–80–89654–73–4 EAN 9788089654734

6. Скрипченко І.Т., Астахов В.А., Лашко В.П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нива знань*. Дніпропетровськ. 2016. №2. 44-45

7. Скрипченко І.Т. Застосування інноваційних технологій у теоретичній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2019. 3К (100) 19. 523-527

8. Смірнова З., Єфанова В., Резніченко Н., Бобровський О. Підготовка фахівців спортивно-оздоровчого туризму у закладах вищої освіти: інтерактивний підхід. *Physical culture sports and health of the nation*, 2024. 17 (36), 446-453. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-446-453](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-446-453)

9. Чалій Л. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації позакласної роботи з туризму. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Рівне: Рівненський держ. гуманітарн. ун-т. 2017. 24 с.

Дишко Олеся Леонідівна  
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри  
теорії фізичного виховання та рекреації  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
<http://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

## ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОСЛІДОВНОЇ МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЛИТВИ

### *Olesia Dyshko. Features of Implementing the Consecutive Model of Physical Education Teacher Training in Lithuania*

*The article analyzes the specific features of implementing the consecutive model of training future physical education teachers in Lithuania, elucidates its structural and content-related characteristics, identifies key advantages associated with the integration of theoretical, practical, and research components, and outlines the challenges arising from the interdisciplinary nature of educational programs.*

**Keywords:** *physical education teacher training, consecutive model, Lithuania, professional competence, interdisciplinary approach, pedagogical education.*

Сучасні трансформації у сфері освіти, зумовлені інтеграційними процесами в Європейському просторі вищої освіти, висувають нові вимоги до професійної підготовки педагогічних кадрів, зокрема вчителів фізичної культури. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження ефективних моделей педагогічної освіти, спрямованих не лише на засвоєння фахових знань, а й на формування цілісної професійної компетентності, здатності до рефлексії та безперервного розвитку. Однією з таких моделей є послідовна підготовка, що передбачає поетапне нарощування професійного потенціалу майбутнього вчителя. Досвід Литви у цій сфері привертає особливу увагу, оскільки демонструє високий рівень узгодженості між теоретичною, практичною та дослідницькою складовими підготовки, а також ефективну інтеграцію випускників у професійне середовище.

Метою статті є аналіз особливостей реалізації послідовної моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у Литві з урахуванням її структурних, змістових та організаційних характеристик у контексті сучасних європейських освітніх підходів.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у Литві здійснюється в межах чітко врегульованої системи вищої освіти, що функціонує відповідно до положень національного законодавства [2; 5; 7], а також узгоджується з вимогами Литовської рамки кваліфікацій (LTQF) і стандартами Європейського простору вищої освіти [1]. Базовим рівнем є бакалаврат

обсягом 240 ECTS (4 роки навчання), який забезпечує формування фундаментальних фахових і педагогічних компетентностей. Подальше навчання передбачає магістерський рівень обсягом 120 ECTS (1,5–2 роки), орієнтований на поглиблення професійної та дослідницької підготовки. Освітні програми реалізуються у провідних закладах вищої освіти, зокрема у Вільнюському університеті [8], Литовському університеті спорту [4] та Вільнюському університеті прикладних наук [3], де підготовка має інтегрований характер і поєднує фахову, педагогічну та науково-дослідницьку складові. Водночас, попри нормативну впорядкованість системи, змістова реалізація освітніх програм має виразний міждисциплінарний характер, що зумовлює певну варіативність професійної підготовки майбутніх учителів.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури у Литві ґрунтується на концепції послідовної педагогічної освіти, що передбачає не лише формальну наступність освітніх рівнів, а й змістове поглиблення професійної підготовки, розвиток рефлексивних і дослідницьких компетентностей на кожному етапі освітньої траєкторії. Практична реалізація зазначених підходів найбільш наочно простежується на прикладі освітніх програм, що функціонують у провідних закладах вищої освіти.

Зокрема, у Литовському університеті спорту бакалаврська програма «Physical Education and Sports» (240 ECTS) має чітко структурований зміст [4]. Вона передбачає поєднання теоретичної, практичної та дослідницької підготовки, що сприяє комплексному формуванню професійної компетентності майбутнього фахівця. До її структури входить теоретичний блок (близько 90 ECTS), який охоплює анатомію, фізіологію та біомеханіку; фахові дисципліни (60 ECTS), спрямовані на оволодіння методикою фізичного виховання та тренерською діяльністю; педагогічна практика (30 ECTS), що реалізується у декілька етапів і є обов'язковою складовою підготовки; модуль інноваційних технологій (15 ECTS), орієнтований на застосування сучасних цифрових і педагогічних інструментів; дослідницький компонент (15 ECTS), який забезпечує формування аналітичних і науково-дослідницьких умінь; а також виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи (30 ECTS). Така структура дозволяє органічно поєднати теоретичну підготовку, практичний досвід та наукову рефлексію.

Можна стверджувати, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури у Литві не завжди реалізується як окрема освітня спеціальність у межах галузі середньої освіти, а здійснюється в межах ширших міждисциплінарних програм у сфері фізичної активності та спорту. Такий підхід передбачає інтеграцію педагогічної, спортивної та здоров'язбережувальної складових, забезпечуючи гнучкість професійної підготовки [6]. Разом із тим міждисциплінарний характер освітніх програм, які поєднують педагогіку, спорт і здоров'язбереження, може ускладнювати чітку професійну ідентифікацію випускника як учителя фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Магістерські програми в цій галузі (120 ECTS) передбачають подальшу

спеціалізацію за окремими напрямками, зокрема освіта, інклюзивне навчання або управління фізичною культурою [8]. Значна частка навчального часу (до 30 ECTS, що становить близько 25 % програми) відводиться на дослідницьку підготовку, яка включає методологію наукових досліджень, обробку емпіричних даних та написання магістерської роботи. Паралельно реалізується поглиблена педагогічна практика, спрямована на формування високого рівня професійної компетентності та готовності до самостійної педагогічної діяльності. При цьому кожен освітній рівень у литовській системі має чітко визначене функціональне призначення: бакалаврат орієнтований на формування базових професійних і методичних компетентностей, тоді як магістратура спрямована на розвиток дослідницької культури, аналітичного мислення та здатності до педагогічної рефлексії.

На нашу думку, характерною особливістю литовської моделі є значна частка практико-орієнтованих компонентів, яка в середньому становить 45–50 % загального обсягу програми. Педагогічна практика (приблизно 30 ECTS у бакалавраті) структурно поділяється на адаптаційний та інтенсивний етапи, що сприяє поступовому входженню студента у професійну діяльність і формування стійких професійних навичок. Крім того, у змісті підготовки активно застосовуються сучасні освітні технології, зокрема кооперативне навчання, кейс-методи, проєктна діяльність та моделювання педагогічних ситуацій, що сприяє розвитку критичного мислення та формуванню рефлексивної позиції майбутнього вчителя.

Важливим елементом цієї системи є індукційний період після працевлаштування, що триває один навчальний рік і передбачає наставницький супровід молодого вчителя, спрямований на його професійну адаптацію та становлення через інтеграцію теоретичної підготовки з реальним педагогічним досвідом [7]. Такий підхід забезпечує безперервність професійного розвитку (*learning continuum*), у межах якого становлення вчителя розглядається як цілісний і тривалий процес, що охоплює як період навчання, так і подальшу професійну діяльність у шкільному освітньому середовищі. Загалом підготовка вчителя фізичної культури у Литві характеризується високим рівнем структурованості, поєднанням теоретичної, практичної та дослідницької складових і відповідає сучасним європейським підходам до формування педагогічної компетентності. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення моделей підготовки педагогічних кадрів, зокрема шляхом посилення практико-орієнтованої складової та впровадження наставництва в умовах адаптації національних освітніх систем до європейських стандартів.

Таким чином, послідовна модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури у Литві забезпечує цілісне формування професійної компетентності завдяки інтеграції теоретичної, практичної та дослідницької складових, водночас поєднуючи переваги практико-орієнтованого навчання з певними викликами, пов'язаними з міждисциплінарністю освітніх програм.

### Список використаних джерел

1. 21st Century European Teachers Report on the regulatory frameworks and challenges/priorities of teacher education & training across Europe. 2025. URL: <http://www.eun.org/documents/411753/11975354/D5.1+Report+on+the+regulatory+frameworks+of+teacher+education+and+training.pdf>
2. Agreement on National Education Policy (2021-2030). URL: <https://smsm.lrv.lt/en/legal-information/agreement-on-national-education-policy-2021-2030/>
3. Klaipėdos universitetas. URL: <https://www.ku.lt/lt/>
4. Lietuvos sporto universitetas. URL: <https://www.lsu.lt/>
5. Republic of Lithuania. Law on Education of the Republic of Lithuania. 1994. URL: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.15258>
6. Sukys S., Trinkuniene L., & Tilindiene I. Physical Education Teachers' Health Literacy: First Evidence from Lithuania. *Healthcare*. 2024. № 12(13). <https://doi.org/10.3390/healthcare12131346>
7. Teachers and Education Staff. Eurydice. 2024. URL: [https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/euryperia/lithuania/initial-education-teachers-working-early-childhood-and-school-education?utm\\_source](https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/euryperia/lithuania/initial-education-teachers-working-early-childhood-and-school-education?utm_source)
8. Vilniaus universitetas. URL: <https://www.vu.lt/>.

**Леоненко Єгор Андрійович**  
магістрант I курсу  
навчально-наукового інституту фізичної культури,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна  
**Лянной Михайло Олегович**  
кандидат педагогічних наук, професор,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-7128-072X>

**ЄВРОПЕЙСЬКІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ШКОЛІ:  
ПЕРСПЕКТИВИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ У  
СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Yehor Leonenko, Mykhailo Liannoi European Approaches to Creating a Health-Promoting Environment in Schools: Prospects and Opportunities for Ukrainian Physical Education*

**Keywords:** *health-promoting technologies, physical education, schoolchildren, European experience, educational environment.*

Сучасний розвиток системи загальної середньої освіти в Україні відбувається в умовах глибоких трансформацій, що охоплюють не лише зміст навчання, але й переосмислення ролі школи як середовища формування фізично, психічно та соціально здорової особистості. У даному контексті проблема створення здоров'язбережувального освітнього середовища набуває особливої актуальності, оскільки стан здоров'я школярів в Україні, за результатами численних досліджень, демонструє тенденцію до погіршення під впливом гіподинамії, психоемоційного перевантаження, цифровізації способу життя та тривалого впливу стресових чинників, пов'язаних із воєнним станом. На нашу думку, саме в таких умовах звернення до європейського досвіду формування здоров'язбережувального середовища дозволяє не лише окреслити ефективні моделі організації освітнього процесу, а й адаптувати їх до українських реалій із урахуванням соціокультурних та економічних особливостей.

У вітчизняному науковому дискурсі проблема здоров'язбереження в освіті розглядається як комплексна міждисциплінарна проблема. Слід зауважити, що значний внесок у її дослідження зробила Тетяна Круцевич, яка у своїх працях наголошує на системності фізичного виховання як основи формування здорового способу життя та підкреслює необхідність оптимального поєднання рухової активності, режиму дня та освітнього навантаження [4].

Водночас Олександра Дубогай обґрунтовує доцільність інтеграції

здоров'язбережувальних технологій у всі компоненти освітнього процесу, наголошуючи, що їх ефективність значно зростає за умов міжпредметної взаємодії та педагогічної узгодженості. Вона виділяє такі ключові напрями реалізації здоров'язбережувального підходу: оптимізація рухового режиму школярів упродовж навчального дня, упровадження інтерактивних форм навчання, формування культури здоров'я через зміст навчальних дисциплін, а також створення сприятливого психоемоційного клімату в освітньому середовищі. Зокрема, дослідниця підкреслює, що ефективність цих напрямів значною мірою залежить від рівня підготовки педагогічних кадрів та їх готовності до інноваційної діяльності. Розвиваючи зазначену позицію, слід зауважити, що міжпредметна інтеграція здоров'язбережувальних технологій передбачає не лише формальне включення відповідних тем у навчальні програми, але й переосмислення методики викладання в цілому. На нашу думку, важливим є впровадження таких педагогічних практик, за яких питання здоров'я органічно включаються у зміст різних навчальних дисциплін. Наприклад, на уроках біології учні можуть вивчати фізіологічні основи рухової активності, на уроках основ здоров'я – формувати навички саморегуляції та профілактики захворювань, а на заняттях із фізичної культури – закріплювати ці знання у практичній діяльності [3].

Ми переконані, що саме такий комплексний підхід забезпечує формування у школярів цілісного уявлення про здоров'я як багатовимірну категорію, що включає фізичний, психічний і соціальний компоненти. У даному контексті доцільно також враховувати досвід європейських освітніх систем, де інтеграція здоров'язбережувальних практик здійснюється на рівні освітньої політики та підтримується відповідними нормативними документами.

Не менш важливими є наукові напрацювання Леоніда Сергієнка, який акцентує увагу на формуванні внутрішньої мотивації до здорового способу життя через індивідуалізацію фізичного виховання та врахування інтересів учнів [6].

У контексті психолого-педагогічних аспектів слід також відзначити праці Неллі Ничкало, яка підкреслює важливість гуманізації освітнього середовища, розвитку емоційного інтелекту та створення умов для психологічного благополуччя учнів [5].

Аналіз зазначених досліджень дозволяє стверджувати, що в українській науковій думці сформовано потужне теоретичне підґрунтя для впровадження здоров'язбережувальних технологій, однак практична реалізація цих ідей потребує подальшого вдосконалення та модернізації відповідно до сучасних викликів. Таким чином, на нашу думку, особливого значення набуває вивчення європейського досвіду, де здоров'я учнів розглядається як стратегічний ресурс суспільства.

Європейський підхід до формування здоров'язбережувального середовища базується на концепції «школи, що сприяє здоров'ю», яка передбачає інтеграцію здоров'язбереження у всі аспекти шкільного життя.



Ми переконані, що принципова відмінність цієї моделі полягає у її цілісності: здоров'я учня формується не лише під час уроків фізичної культури, а через організацію всього освітнього середовища – від архітектурного простору до соціально-психологічного клімату. Відповідні підходи активно підтримуються на рівні освітньої політики Європейського Союзу [2].

Як свідчить аналіз європейських практик, здоров'язбережувальне середовище включає низку взаємопов'язаних компонентів:

- безпечну інфраструктуру;
- достатній рівень рухової активності;
- раціональне харчування;
- психологічний комфорт;
- соціальну підтримку;
- формування цінностей здорового способу життя.

На нашу думку, саме комплексність таких компонентів забезпечує довготривалий ефект здоров'язбереження.

Слід зауважити, що особливої уваги заслуговує організація фізичного виховання. Ми дійшли висновку, що в європейських країнах воно трансформується із традиційної дисципліни у багатофункціональний інструмент формування життєвих компетентностей. Згідно з рекомендаціями європейських освітніх структур ключовим завданням є не досягнення спортивних результатів, а формування сталих звичок рухової активності. Це реалізується через упровадження таких практик, як активні перерви, інтегровані уроки руху, використання ігрових технологій та залучення учнів до вибору видів фізичної активності [8].

Ми переконані, що саме індивідуалізація фізичного виховання є одним із найважливіших елементів європейського досвіду. Наприклад, у багатьох школах учні мають можливість обирати види рухової активності відповідно до власних інтересів, що значно підвищує їх мотивацію. У цьому контексті українська система фізичного виховання потребує переорієнтації від нормативного підходу до особистісно орієнтованого.

Незаперечним є факт, що перманентно важливим є психоемоційний компонент здоров'язбережувального середовища. Європейські школи приділяють значну увагу створенню доброзичливого освітнього клімату, розвитку емоційного інтелекту та запобіганню стресу. В умовах сучасної України, де діти часто перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, впровадження таких підходів є критично необхідним. У цьому контексті особливої значущості набуває не лише теоретичне обґрунтування, а й практична реалізація конкретних педагогічних технологій, прийомів і форм роботи, здатних забезпечити стабілізацію психоемоційного стану учнів.

Передусім доцільно звернути увагу на технології соціально-емоційного навчання (SEL), які широко застосовуються у країнах Європейського Союзу. Їх сутність полягає у цілеспрямованому формуванні в учнів навичок усвідомлення власних емоцій, емпатії, відповідального прийняття рішень і

конструктивної взаємодії. На нашу думку, впровадження SEL в українських школах може здійснюватися через інтеграцію відповідних вправ у структуру уроків, зокрема через рефлексивні хвилинки, обговорення емоційних станів після виконання завдань, використання кейсів із життєвих ситуацій. Позитивний вплив цієї технології полягає у зниженні рівня тривожності учнів, покращенні міжособистісних взаємин та підвищенні загальної навчальної мотивації [1].

Другим важливим напрямом є використання майндфулнес-практик (усвідомленої уваги), які дедалі активніше впроваджуються в освітній процес європейських шкіл. Короткі вправи на концентрацію уваги, дихальні техніки, тілесне усвідомлення можуть бути ефективно інтегровані навіть у традиційний урок фізичної культури або інші навчальні дисципліни.

Аналізуючи доцільність впровадження зазначених практик в Україні, слід підкреслити, що більшість із них не потребують значних матеріальних ресурсів, але вимагають відповідної підготовки педагогів та зміни їх професійного мислення. На нашу думку, ключовим фактором успішної реалізації є готовність учителя виступати не лише транслятором знань, але й фасилітатором емоційно безпечного освітнього середовища.

Зауважимо, що значний потенціал має також цифровізація освітнього процесу. Європейський досвід демонструє ефективність використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності, індивідуалізації навчання та підвищення мотивації учнів. В Україні цей напрям активно розвивається, що підтверджується матеріалами Міністерства освіти і науки України.

Слід наголосити, що цифрові здоров'язбережувальні технології вже сьогодні формують нову парадигму організації фізичного виховання, у якій поєднуються педагогічні, інформаційні та медико-біологічні підходи. На нашу думку, їх ключова перевага полягає у можливості забезпечення постійного зворотного зв'язку між учнем і вчителем, а також у підвищенні рівня усвідомленості школярів щодо власного фізичного стану.

Серед найбільш поширених у європейській практиці рішень варто виокремити використання фітнес-трекерів та мобільних додатків для відстеження рухової активності. Наприклад, такі цифрові інструменти, як Google Fit або Nike Training Club, дозволяють фіксувати кількість кроків, рівень фізичного навантаження, тривалість активності, що дає змогу учням самостійно оцінювати власну рухову активність. Ми переконані, що впровадження подібних інструментів у навчальний процес сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та розвитку навичок самоконтролю.

Цікавим прикладом є практика використання цифрових платформ у школах Естонії та Фінляндії, де дані про фізичну активність учнів інтегруються у навчальні системи та використовуються для індивідуалізації освітніх траєкторій. На нашу думку, такий підхід є особливо перспективним для України, оскільки дозволяє враховувати індивідуальні можливості

кожного учня, що є одним із ключових принципів сучасної освіти [9].

Крім того, цифрові технології створюють передумови для впровадження гейміфікації у фізичне виховання. Використання ігрових елементів – рейтингів, балів, досягнень – значно підвищує мотивацію учнів до рухової активності. На нашу думку, гейміфікація є особливо ефективною для молодших школярів, оскільки відповідає їхнім віковим особливостям і сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Водночас особливої актуальності цифровізація освітнього процесу набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли традиційні форми організації навчання часто порушуються через безпекові ризики, повітряні тривоги, вимушене переміщення учнів та педагогів [7]. Ми переконані, що саме цифрові здоров'язбережувальні технології в цих умовах виступають не лише інструментом оптимізації навчального процесу, але й засобом підтримки фізичного та психоемоційного благополуччя школярів.

На нашу думку, одним із ключових аспектів доцільності цифровізації є забезпечення безперервності фізичного виховання незалежно від місця перебування учнів. Використання онлайн-платформ, відеоуроків і мобільних додатків дозволяє організовувати рухову активність навіть у домашніх умовах або в укриттях. Це особливо важливо, враховуючи обмежені можливості для повноцінної рухової діяльності в умовах небезпеки [7].

Водночас імплементація європейських підходів в українську освітню систему потребує комплексного та системного підходу. Ми дійшли висновку, що ключовими напрямками є модернізація змісту фізичного виховання, підготовка педагогічних кадрів, створення безпечного освітнього середовища та впровадження інноваційних технологій. Важливо також враховувати фінансові, організаційні та кадрові можливості освітніх закладів.

Не менш важливим є той факт, що цифрові платформи сприяють підтриманню соціальної взаємодії між учнями та вчителями. В умовах ізоляції або дистанційного навчання це дозволяє зберігати відчуття причетності до колективу, що позитивно впливає на психоемоційний стан школярів. Ми переконані, що регулярна онлайн-комунікація, спільні активності та навіть віртуальні змагання можуть виступати ефективним засобом соціально-психологічної підтримки.

Окремо слід відзначити роль цифрових технологій у формуванні навичок самостійної організації рухової активності. В умовах, коли контроль із боку вчителя є обмеженим, учні навчаються самостійно планувати свою фізичну активність, аналізувати результати та коригувати власну поведінку, що сприяє формуванню відповідальності та самодисципліни, що є важливими складовими здорового способу життя.

Перспективним є поєднання європейських підходів із національними традиціями фізичного виховання. Це дозволить створити ефективну модель здоров'язбережувального середовища, адаптовану до українських умов. Ми переконані, що важливими кроками у цьому напрямі є впровадження

активних форм навчання, розвиток шкільної інфраструктури, залучення батьківської громади та формування культури здорового способу життя.

Вивчення європейських практик демонструє, що комплексність підходу є ключовим чинником ефективності. Це означає, що здоров'язбереження не обмежується лише уроками фізичної культури, а охоплює режим дня, психологічну підтримку, соціальну взаємодію та формування цінностей здорового способу життя. У цьому контексті ми переконані, що українська освіта має всі можливості для імплементації подібних моделей, адаптуючи їх до національних особливостей, культурного контексту та сучасних викликів, зокрема пов'язаних із воєнним станом.

На нашу думку, переваги запозичення європейського досвіду полягають у кількох аспектах. По-перше, це можливість підвищити ефективність фізичного виховання через індивідуалізацію та активне залучення учнів у процес. По-друге, це стимулювання психоемоційного благополуччя та формування соціальних навичок через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у всі складові освітнього середовища. По-третє, це забезпечення системності та сталості впроваджених змін, оскільки європейські моделі передбачають підтримку на рівні шкільної політики та педагогічної спільноти.

Отже, підбиваючи підсумки, можна констатувати, що:

- створення здоров'язбережувального освітнього середовища є стратегічним завданням сучасної української школи, яке охоплює фізичний, психоемоційний та соціальний компоненти розвитку учнів;
- європейський досвід демонструє, що комплексна інтеграція рухової активності, психологічної підтримки та освітніх технологій сприяє формуванню цілісного уявлення про здоров'я та формуванню стійких навичок здорового способу життя;
- впровадження таких практик в Україні є не лише можливим, але й надзвичайно доцільним, оскільки дозволяє враховувати індивідуальні потреби учнів, підвищувати мотивацію та ефективність навчального процесу;
- поєднання європейських підходів із національними традиціями фізичного виховання створює перспективну модель, яка здатна забезпечити стабільний розвиток здоров'язбережувального середовища в українських школах навіть в умовах сучасних викликів.

Ми переконані, що результати даного дослідження можуть стати основою для подальшої модернізації української системи фізичного виховання, розробки навчальних програм та підвищення професійної компетентності педагогів у сфері здоров'язбереження.

### **Список використаних джерел**

1. Башкір О., Чихаріна К. Роль соціально-емоційного навчання у підготовці інтелектуальної еліти нації. *Педагогічні науки*. Вип. 108. 2024. С. 12-19.

2. Дороніна Т., Кожокар М. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії*. Вип. 1(52). 2021. С. 8-11.
3. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / Дубогай О., Пангелов Б., Фролова Н., Горбенко М. К.: Оріяни, 2001. 151 с. ISBN 966-7373-59-2.
4. Круцевич Т., Пангелова Н., Кривчикова О. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т.2. К.: Олімпійська література, 2017. 448 с.
5. Ничкало Н., Л. Лук'янова, Л. Хомич. Професійна підготовка вчителя: українські реалії, зарубіжний досвід : наук.-аналіт. доп. Київ : Вид-во ТОВ «Юрка Любченка». 2021. 54 с.
6. Сергієнко Л. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2007. 271 с. ISBN 966-7858-47-2.
7. Сороколіт Н., Ткачук В., Маланчук Г. Цифрові застосунки як інноваційні засоби підвищення ефективності уроків фізичної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. Вип. 44. С. 65-69. DOI: <http://doi.org/10.15330/fcult.44.65-69>.
8. Турчик І. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи : монографія. Дрогобич : Швидкодрук, 2017. 138 с. ISBN: 978-617-7263-59-2
9. Digital Education Action Plan (2021–2027) [Electronic resource] / European Commission. Brussels, 2020. Available at: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan> (accessed: 04.04.2026).

# СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Ishchenko Tetiana**

*senior teacher at Language Training Department*

*Dnipro State University of Internal Affairs*

*Dnipro, Ukraine*

*<http://orcid.org/00000-0002-3103-978X>*

**Nikitina Iryna**

*senior teacher*

*Dnipro State University of Internal Affairs*

*Dnipro, Ukraine*

*<http://orcid.org/0000-0003-3767-7034>*

## MODERN APPROACHES TO LEGAL EDUCATION IN UKRAINE: ONLINE VS BLENDED LEARNING

***Tetiana Ishchenko, Iryna Nikitina Modern approaches to legal education  
in Ukraine: online vs blended learning***

***Keywords:*** *digital transformation, law education reform, e-learning  
environment*

This article explores modern approaches to legal education in Ukraine through a comparative analysis of online and blended learning models within the context of digital transformation and educational reform. The study examines theoretical foundations, methodological frameworks, and practical implementation strategies aimed at improving the quality of legal training and strengthening professional competencies required in a rapidly digitalizing legal environment. Particular attention is paid to the influence of technological innovation, European integration processes, and contemporary socio-political challenges on the modernization of higher legal education.

The research analyzes international and Ukrainian scholarly perspectives on digital pedagogy, focusing on accessibility, student engagement, competency-based learning, and institutional readiness. Online learning is characterized by flexibility, expanded access to educational resources, and continuity of instruction during crisis conditions, while blended learning integrates digital tools with face-to-face interaction, promoting deeper engagement, collaborative learning, and practical skill development. The article also discusses institutional strategies necessary for effective implementation, including technological infrastructure, faculty training, and quality assurance mechanisms.

Special consideration is given to the growing role of artificial intelligence in legal education, particularly in personalized learning, predictive analytics, and administrative optimization, alongside ethical and pedagogical challenges. The

findings suggest that blended learning demonstrates stronger outcomes in engagement and academic performance, whereas online learning remains essential for inclusivity and educational resilience. The study concludes that balanced integration of both models offers the most sustainable pathway for modernizing legal education in Ukraine.

## **1. Introduction**

The landscape of legal education in Ukraine is undergoing a profound transformation in response to the rapid development of digital technologies, the growing demand for flexible learning environments, and the broader process of European integration in higher education. Over the past decade, and particularly in the context of global disruptions such as the COVID-19 pandemic and the ongoing security challenges facing the country, Ukrainian universities have been compelled to reconsider traditional models of instruction. Traditional, lecture-based models of legal instruction are increasingly being complemented or even replaced by innovative approaches that emphasize digitalization, student-centered learning, and practical skill development. Among these innovations, online and blended learning models have gained particular prominence.

Within this evolving educational paradigm, online and blended learning models have emerged as key instruments of modernization. Their implementation represents not merely a technological adjustment but a structural transformation affecting curriculum design, teaching methodology, assessment strategies, and institutional governance.

The complexity of legal education that is rooted in interpretative reasoning, normative analysis, and professional socialization usually raises important questions regarding the extent to which digital modalities can replicate or enhance traditional face-to-face instruction. Consequently, there is a need for a comprehensive scholarly examination of how online and blended models can be adapted to the specific epistemological and professional requirements of legal training in Ukraine.

Online learning offers law students greater accessibility, enabling participation regardless of geographic or socio-economic constraints, and providing a wealth of digital resources and interactive platforms. Blended learning, by contrast, combines the strengths of online instruction with the benefits of face-to-face interaction, promoting both autonomy and active engagement in the educational process. The integration of these models within Ukrainian legal education not only reflects global pedagogical trends but also responds to the specific challenges of legal training in a rapidly changing professional and technological environment.

The relevance of this research is multidimensional. First, from a socio-political perspective, Ukraine's strategic commitment to European integration necessitates the modernization of its higher education system in accordance with the Bologna Process principles. These principles emphasize student-centered learning, competency-based curricula, lifelong learning opportunities, and digital innovation. Legal education plays a particularly significant role in this context, as

it shapes future professionals responsible for upholding democratic governance, the rule of law, and human rights.

Second, technological advancements have fundamentally altered the legal profession itself. Digital evidence, artificial intelligence in legal analytics, online dispute resolution mechanisms, and e-governance platforms require lawyers to possess advanced digital literacy and adaptability. Consequently, legal education must not only incorporate digital tools as pedagogical instruments but also prepare students for participation in a technologically mediated legal system.

Third, the ongoing challenges posed by military conflict and infrastructural disruptions have underscored the importance of flexible and resilient educational models. Online learning platforms provide continuity of instruction, ensuring that students can access educational resources regardless of physical displacement or regional instability. Blended learning, by combining online accessibility with periodic in-person interaction, offers a balanced model capable of maintaining both flexibility and academic integrity.

The transformation of legal education has been widely discussed in international scholarship. Research on digital pedagogy in higher education highlights the benefits of online learning in promoting accessibility, individualized pacing, and diversified assessment methods [2]. Studies on blended learning emphasize its potential to integrate the advantages of asynchronous digital engagement with the cognitive and social benefits of face-to-face interaction, fostering deeper learning and collaborative problem-solving.

Within legal education specifically, scholars such as Sullivan et al [8] in the Carnegie Report have criticized traditional doctrinal instruction for insufficiently integrating practical skills and professional identity formation. Subsequent literature has advocated for experiential learning models, clinical education, and simulation-based training. Digital technologies have further expanded these possibilities through virtual moot courts, online case simulations, and collaborative legal drafting platforms.

In the Ukrainian academic context, emerging studies have examined distance learning implementation during emergency conditions, digital infrastructure development, and the harmonization of educational standards with European frameworks. However, there remains a relative scarcity of comprehensive analyses specifically addressing the pedagogical, institutional, and normative dimensions of integrating online and blended learning models into legal education. This gap underscores the need for systematic research that bridges global theoretical frameworks with national educational realities.

## **2. Methods. Analysis of recent studies and publications**

Contemporary research on distance, online, and blended learning is grounded in several theoretical frameworks that emphasize the roles of social, cognitive, and teaching presence within digital learning environments. One of the most influential models is proposed by Garrison, Anderson, et al., whose studies explore the quality of interaction and learning processes in online courses.

In the field of legal education within the European Union, there is a growing



interest in combining digital tools with practice-oriented teaching to analyze the impact of «flipped» and blended learning designs on learning outcomes and the development of practical skills among law students.

Chinese scholarship on blended learning offers both empirical models of implementation and conceptual frameworks for technology adoption. Studies on Chinese legal education also highlight the role of “Internet+” initiatives in expanding access to legal education and improving the availability of resources for professional training.

Ukrainian researchers focusing on blended and online learning largely concentrate on adapting general and higher education practices to the realities of digital transformation and wartime conditions. The works of I. Chervinska, Melnyk, and Galyuk systematize theoretical and methodological approaches to the implementation of blended learning technologies in Ukrainian higher education institutions, identifying both advantages (individualization, development of digital competencies) and common challenges (infrastructure, teacher training). Other Ukrainian studies (Voloshinov, Moskalenko, Karpenko and others) examine the state of distance learning during the pandemic and the ongoing military conflict, assessing the system’s resilience and the need for regulatory and methodological support.

Methodologically, the existing literature outlines several key directions for empirical research:

(1) evaluation of learning outcomes and competencies in online versus blended formats;

(2) investigation of teachers’ and students’ attitudes and readiness, including technological and pedagogical competence;

(3) analysis of institutional and legal barriers, particularly within the Ukrainian context, such as the need for quality standards, data security, and accessibility.

European and Chinese studies provide valuable policy examples and models of implementation, as well as practical tools such as surveys and conceptual frameworks that could be effectively adapted to the Ukrainian context.

Thus, the main purpose of the article is to provide a comprehensive theoretical and methodological analysis of contemporary digital and hybrid instructional models in legal education of Ukraine and to determine their effectiveness, advantages, and limitations within the Ukrainian higher education context.

### **3. Results. a) Online and blended learning models**

The comparison between fully online and blended learning models highlights both shared affordances and important distinctions in their pedagogical orientation and institutional implications. Online learning models operate entirely within digital environments, utilizing synchronous tools such as video conferencing and asynchronous platforms such as recorded lectures and discussion forums. These models maximize flexibility and accessibility, making them particularly valuable for non-traditional learners and international cohorts. However, they rely heavily on students’ capacity for self-regulation and digital literacy, and they may limit

opportunities for community building and immediate feedback.

Blended learning models, by contrast, intentionally combine digital and face-to-face instruction in complementary ways. The integration of online preparatory work such as pre-recorded lectures or interactive modules with in-person seminars or laboratories allows for active engagement and application of knowledge. This format capitalizes on the strengths of both modalities: the flexibility and resource richness of online learning and the immediacy, relationality, and motivation fostered by physical presence.

From the institutional perspective, fully online models require substantial investment in scalable technological infrastructure, robust virtual support services, and faculty training in digital pedagogy. Blended models also demand resources but can be implemented incrementally, aligning with existing teaching practices while gradually transforming learning cultures.

Empirical evidence suggests that while online learning can be equally effective as face-to-face instruction when carefully designed, outcomes are highly variable. In contrast, blended learning consistently demonstrates stronger engagement, higher retention rates, and improved academic performance. For this reason, many institutions regard blended learning as a more sustainable model for the mainstream of higher education, whereas fully online learning remains essential for widening participation and global outreach.

#### b) Institutional Strategies and Challenges in Online and Blended Learning

Blended and online learning models are underpinned by distinct but overlapping pedagogical approaches.

Online learning often emphasizes «connectivist» principles. Students are expected to exercise high levels of autonomy, navigating digital resources and engaging in collaborative knowledge construction through online forums, peer review platforms, and networked learning communities [4]. This design is particularly suited to flexible, large-scale, and international programs.

Blended learning, by contrast, more frequently draws on «constructivist» models. The combination of online preparatory activities (such as recorded lectures or digital quizzes) with face-to-face seminars, tutorials, or laboratory sessions creates opportunities for active learning and immediate application [9]. Blended models also integrate elements of heutagogy by promoting self-directed learning while maintaining the social presence and immediacy of the classroom [1].

Thus, while both modalities can be effective, online learning privileges autonomy and global accessibility, whereas blended learning strengthens engagement and applied learning through a balance of independence and interaction.

The successful adoption of both online and blended learning requires comprehensive institutional strategies, though the priorities differ slightly. Online learning demands robust «technological infrastructure» and «scalable support systems». Universities offering fully online degrees typically invest in high-capacity learning management systems (LMS), sophisticated video-conferencing

tools, and specialized instructional design units [3]. Student support services including digital advising, online library systems, and 24/7 IT assistance are essential to replicate the breadth of services available on campus [5].

Blended learning relies on «integration strategies» that bridge digital and physical environments. Institutions that succeed often develop flexible scheduling systems, create «smart classrooms», and offer professional development tailored to hybrid pedagogy [10]. Strategic leadership and policy frameworks that encourage faculty experimentation while maintaining quality standards also prove critical [7].

Across both modalities, «faculty development» emerges as a central enabler of success. Training programs in digital pedagogy, incentives for innovation, and recognition of the additional workload required for course redesign ensure that teaching staff can sustain high-quality instruction [9].

#### **4. Discussion. The Role of AI in Law Enforcement Education**

The integration of AI is poised to redefine pedagogical strategies, with personalized learning experiences at the center of this transformation. AI's capacity to analyze large datasets and generate individualized insights allows educators to move past the limitations of the «one-size-fits-all» approach. AI systems, specifically adaptive learning tools, intelligently adjust instructional methods, content delivery, and pacing to align with the unique needs, pace, and preferences of individual students [6].

Key AI applications enhancing personalized learning include intelligent tutoring systems, educational robots, adaptive learning platforms, and virtual assistant chatbots. These tools optimize educational outcomes by delivering tailored content and feedback, demonstrably improving student engagement and academic performance. Beyond direct student interaction, AI also streamlines administrative processes and automates mundane tasks for teachers, such as automated assessment systems, freeing up educator time for more complex, human-centric instructional roles.

Beyond the individual student level, AI provides crucial strategic value through predictive educational analytics. These tools forecast learning outcomes, identify students at risk of academic failure, and inform broader institutional strategies, including optimization of resource planning and design of the curriculum. AI algorithms process massive amounts of data concerning student progress, competencies, and challenges across an academic year, advising curriculum designers on how to improve teaching program effectiveness on a large scale.

Research into this field confirms the predominance of quantitative approaches, with machine learning methods constituting nearly 30 percent of studies focused specifically on predicting academic achievement, often employed alongside classical statistical methods. While widespread adoption offers tangible benefits for performance, a significant literature gap persists concerning equity. A process-based framework designed to forecast the precise impact of AI across gender and regional demographics remains absent. This absence indicates a potential weakness in current AI integration strategies, as technology, if deployed

without rigorous consideration of diverse demographics, risks exacerbating existing digital and socio-economic divides. This potential erosion of equitable access directly conflicts with international educational objectives, such as UNESCO's Education 2030 Agenda.

The implementation of AI in education is not without critical challenges that must be managed to ensure ethical and effective learning environments. Students and academic researchers consistently identify issues such as over-reliance on technology, potential cognitive disengagement, and concerns regarding the accuracy and reliability of information provided by AI tools. A significant portion of users cite the reliability of data provided by AI as a primary concern, noting that incorrect or outdated information can negatively impact the learning process.

This risk of cognitive disengagement, characterized by an excessive dependence on automated solutions, poses a threat to the fundamental goal of fostering critical thinking skills in students. To successfully realize the immense potential of AI in enhancing academic performance, policymakers must adopt a balanced approach that prioritizes ethical guidelines and structural frameworks. The emphasis must shift from maximizing mere technological efficiency (e.g., rapid automation of assessments) to maximizing pedagogical effectiveness, ensuring that AI tools complement, rather than diminish, the development of core human competencies.

## **5. Conclusions**

Legal education presents its own unique challenges, including the need to develop oral advocacy skills (such as mock trials and debates), to master procedural practices through hands-on experience, and to cultivate ethical reasoning. Studies of blended learning projects in law faculties demonstrate that combining simulations, interactive online modules, and in-person practical sessions allows for a more effective integration of theoretical knowledge with professional practice, yet this potential can be realized only through careful course design and adequate instructor training.

Despite their promise, both online and blended models face persistent challenges. Online learning magnifies inequities for students lacking reliable internet access or digital literacy, particularly in low-resource contexts while blended learning mitigates some disparities through campus-based resources but still requires digital inclusivity measures. Among various solutions one can point out provision with devices and connectivity support, digital literacy training and ensuring compliance with accessibility standards.

Online models place heavy demands on content creation, multimedia design, and ongoing student interaction in virtual spaces. Blended models require instructors to coordinate multiple modalities, often doubling preparation time. Also it is possible to suggest solutions that may include structured faculty development, instructional design support, and institutional recognition of hybrid teaching workloads.

Online learners frequently report isolation and reduced motivation due to the absence of physical presence. Blended learners generally benefit from in-person

interaction but may disengage if online components feel repetitive or poorly integrated. To help this hazard we could offer ways that involve adopting active learning strategies, fostering online communities, and designing assessments that promote application and collaboration.

As to assessment and academic integrity issues, it is worth mentioning the fact that online assessment also faces particular challenges in maintaining academic honesty while blended assessment allows for in-person exams but often struggles to align online and offline evaluation methods.

Thus, one could suggest that blended learning is particularly effective in fostering engagement and academic performance, while online learning excels in expanding access and flexibility. Both models require thoughtful institutional strategies and face overlapping challenges related to equity, pedagogy, and sustainability. Institutions that align their pedagogical models with robust support systems, faculty development, and long-term planning are best positioned to transform digital learning from an emergency response into a sustainable and innovative educational practice.

### References

- 1.Chandan, K., Kealey, C., Timpson, P., & Murphy, B. (2022). Blended learning model incorporating online learning for a competency-focused, work-based learning (WBL) programme – allied healthcare case-study. *Higher Education, Skills and Work-based Learning*, 12(4), 791-806. <https://doi.org/10.1108/HESWBL-03-2021-0058>
2. Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2008). *Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
3. Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., Bakia, M., & Jones, K. (2010). *Evaluation of evidence-based practices in online learning: A meta analysis and review of online learning studies*. Washington DC: US Department of Education
4. Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Bakia, M. (2013). The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of empirical literature. *Teachers College Record*, 115(3), 1–47. <https://doi.org/10.1177/016146811311500307>
5. Mücke, T., et al. (2024). Is online-only learning as effective as blended learning? A longitudinal study comparing undergraduate students' performance in oral radiology. *European Journal of Dental Education*. <https://doi.org/10.1111/eje.12941>
6. Nikitina, Iryna; Ishchenko Tetyana (2023). ChatGPT in the Paradigm of Modern Education. *Scientific Journal of Poloni University*, 61.6 <https://doi.org/10.23856/6112>
7. Rowe, M., & Fisher, K. (2016). The effectiveness of blended learning in health professions: Systematic review and meta-analysis. *Medical Education*, 50(3), 232–245. <https://doi.org/10.1111/medu.12810>
8. Sullivan et al., *Educating Lawyers: Preparation for the Profession of Law*. 2007.

9. Vallée, A., Blacher, J., Cariou, A., & Sorbets, E. (2020). Blended learning compared to traditional learning in medical education: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Medical Education*, 6(2), e16504. <https://doi.org/10.2196/16504>
10. Yılmaz, Y. (2018). A blended learning approach to faculty development in medicine: The Ege University case. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 5, <https://doi.org/10.1177/2382120518779114>

## **ECONOMIC EFFICIENCY OF IMPLEMENTING INNOVATIONS IN ATHLETE TRAINING**

***Шинкарьов О. С. Економічна ефективність впровадження  
інновацій у підготовку спортсменів***

***Ключові слова:*** інноваційні технології, підготовка спортсменів, економічна ефективність, цифровізація спорту, маркетингові стратегії, натільні пристрої (*wearable technology*), запобігання травматизму, цифрове середовище, спортивний менеджмент, професійна підготовка.

**Introduction.** At the current stage, the global digitalization of physical culture and sports acts not only as a technological trend but as an objective prerequisite for achieving high athletic results. The process of implementing innovative technologies into the system of teaching and training athletes allows for significant optimization of workloads and enhances the quality of mastering technical elements [1]. As noted by V. Pryshliak, H. Nekrasov, and I. Tsap, innovations play a decisive role in the development of modern sports games, directly influencing the dynamics of athletic achievements and the level of physical activity among athletes [2].

However, the effective realization of innovative potential is impossible without a high level of digital competence of the educators and coaches themselves, which is a key condition in the context of distance learning and the digitalization of educational institutions [3]. Research by A. M. Herevenko and O. D. Shynkarova emphasizes that the introduction of digital tools and the development of innovative models for distance training, particularly in tourism and sports clubs, opens new perspectives for scaling high-quality educational services [4, 5].

The issue of the economic efficiency of innovations is closely linked to the readiness of specialists to integrate wearable technology, which allows for the collection of objective data regarding the athlete's condition [6]. The transition from simple data accumulation to concrete actions based on biomechanical analysis becomes the foundation for injury prevention strategies [7]. From an economic perspective, this significantly reduces rehabilitation costs and preserves the «human capital» of sports organizations.

Ultimately, the implementation of innovations requires appropriate marketing strategies to promote sports services in the digital environment. As O. Shynkarov emphasizes, effective marketing in the digital space is a necessary condition for the financial stability of sports institutions and the return on investment (ROI) of innovative projects [8].

To achieve a comprehensive understanding of the mechanisms behind the profitability of technological innovations and their impact on the development of

the sports industry, it is necessary to structure the key factors that form the economic effect. Based on an analysis of modern approaches to digitalization and the use of wearable technologies [6, 7], and considering the role of marketing tools in promoting sports services [8], we have identified the primary components of the economic efficiency of innovations (Table 1).

*Table 1*

**Factors of Economic Efficiency of Innovations  
(based on sources 6, 7, 8)**

| <b>Factor</b>                      | <b>Description of the Effect</b>                                                                                          | <b>Source</b>                            |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Injury Minimization                | Reduction of treatment and rehabilitation costs through biomechanical monitoring and early fatigue detection.             | Rebelo A. et al. [7]                     |
| Optimization of Training Processes | Digital tools and distance models reduce logistics costs and increase the time-efficiency of training.                    | Herevenko A. M., Shynkarova O. D. [4, 5] |
| Marketing Development              | Promotion of services through digital channels increases the profitability and competitiveness of the organization.       | Shynkarov O. [8]                         |
| Human Capital Potential            | The readiness of educators/coaches to use wearables increases the quality of services and the institution's market value. | Almusawi H. A. et al. [6]                |

The data systematized in Table 1 allow us to assert that the economic efficiency of innovations in sports is cumulative in nature. Specifically, the transition from traditional methods to the use of biomechanical monitoring and wearable technology [6, 7] provides direct resource savings by reducing sports injuries and optimizing training time.

At the same time, as evidenced by the results of the marketing strategies analysis [8], technological advantage becomes financially viable only through its skillful conversion into digital content and personalized services. Thus, the implementation of digital tools [4, 5] creates a new model of sports management, where innovations act not merely as a budget expenditure, but as a tool for the capitalization of the intellectual and physical potential of all participants in the sports process.

The implementation of innovations in athlete training requires not only technological readiness but also modern approaches to promoting sports services. According to research, in today's digital environment, the marketing strategy of a sports institution must be based on the comprehensive use of digital tools that ensure direct communication with the consumer [8].

*Key components of the marketing strategy.*

1. Content Marketing Based on Big Data. Using data obtained from innovative monitoring systems allows for the creation of unique content (e.g., visualization of athlete progress, training analytics). This increases trust in the brand of the sports school or club and demonstrates the institution's technological advantage.



2. Personalization of the Offer. Digital tools allow for audience segmentation and the offering of individual recreational or training packages, which optimizes advertising costs and increases conversion rates.

3. Social Media Presence (SMM). Social networks act not only as a platform for information but also as a tool for building a loyal community around the sports organization, which is critically important for promoting sports services in 2026.

Economic effect of marketing digitalization: The integration of marketing strategies into the overall innovation management system allows for:

Reducing the Customer Acquisition Cost (CAC) through targeted advertising;  
Increasing the Customer Lifetime Value (LTV) through constant digital interaction and remote support services [5, 8];

Ensuring a rapid Return on Investment (ROI) in expensive equipment by increasing the sales volume of high-tech services.

Thus, marketing activity in the digital space is an essential element of the economic efficiency model, transforming technological innovations into a sustainable financial advantage [8].

**Conclusions.** It has been established that the implementation of innovative technologies (specifically wearable devices and biomechanical monitoring systems) is not merely an element of prestige but an objective necessity for achieving competitive advantages. This allows for the optimization of the training process, enhances the precision of technical actions, and ensures high-quality instruction in both face-to-face and distance learning formats. It is proved that one of the primary factors of economic efficiency is the transition from reactive to proactive health management of athletes. The use of wearable technologies for data collection and analysis enables the implementation of effective injury prevention strategies, which significantly reduces the financial costs of rehabilitation and treatment for sports organizations.

It is determined that the financial stability of sports institutions in the digital environment depends on the effectiveness of marketing strategies. Technological innovations become a capitalized asset only when they are integrated into the organization's digital communication platform, allowing for the attraction of new clients and increasing the loyalty of existing ones through personalized content and services. The economic effect of implementing any systems (AI, VR, trackers) is negated without the proper digital competence of the coaching and teaching staff. The readiness of specialists to work with innovative tools is a fundamental condition for the return on investment (ROI) in the digital infrastructure of sports.

## References

1. Aliksieiev, O. O., Petrova, Yu. M., & Burenko, M. S. (2024). Implementation of innovative technologies in the education and training of athletes. *Pedagogical Academy: Scientific Notes*, (11). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13944958>
2. Pryshliak, V., Nekrasov, H., & Tsap, I. (2024). The role of innovations in the

development of modern sports games and their impact on physical activity and sports achievements. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, (8(181)), 209-213. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).38)

3. Tolochko, S. V. (2021). Digital competence of teachers in the conditions of digitalization of educational institutions and distance learning. *Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences*, (13), 169-176. [https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2801/1/visnik\\_block\\_%2313\\_169\\_176str\\_40ekz1.pdf#page=28](https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/2801/1/visnik_block_%2313_169_176str_40ekz1.pdf#page=28)

4. Herevenko, A. M., & Shynkarova, O. D. (2025). Implementation of digital tools in physical culture and sports. In O. D. Shynkarova (Ed.), *Physical Culture and Sport: Modern Aspects and Trends of Development*. Proceedings of the VI Regional Scientific and Practical Internet Conference with All-Ukrainian Participation (May 7-8, 2025) (pp. 230-232). Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

5. Herevenko, A. M., & Shynkarova, O. D. (2025). Innovative model of distance learning in tourism and sports clubs: *Experience and prospects*. Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences, (219), 416-422. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-416-422>

6. Almusawi H. A., Durugbo C. M., Bugawa A. M. Innovation in physical education: Teachers' perspectives on readiness for wearable technology integration. *Computers & Education*. 2021. Vol. 167. P. 104185. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104185>

7. Rebelo A., Martinho D. V., Valente-Dos-Santos J., Coelho-E-Silva M. J., Teixeira D. S. From data to action: a scoping review of wearable technologies and biomechanical assessments informing injury prevention strategies in sport. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2023. Vol. 15, no. 1. P. 169. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00783-4>

8. Shynkarov O. Marketing strategies for promoting sports services in the digital environment. *Physical Culture and Sport: Modern Aspects and Trends of Development*. Proceedings of the VII Regional Scientific and Practical Conference with All-Ukrainian Participation (March 12, 2026). Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University. (480 p.).

## **DIGITAL TRANSFORMATION AS A KEY ELEMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

***Шундель Тетяна Олександрівна Цифрова трансформація як  
ключовий елемент освітнього процесу***

***Ключові слова:* цифровізація, освіта, цифрова компетентність,  
цифрові прийоми, сучасні технології.**

Digital transformation characterizes a significant complex process of changes in all spheres of human activity that is due to the influence of new technologies in daily life. Education, which is an important life component, is no exception. The modern educational process cannot be imagined without digital transformation which consists both in creating a safe digital educational environment and in developing the teachers' digital competence [3]. Thus, digital transformation is defined by dynamism and constant development due to its potential to create a more effective educational environment. In this regard, the digital transformation of education should be based on the principles of efficiency, demand and the rule of ethics.

Dukhanina N. M. and Lesyk H. V. note that an important condition for digital transformation is the need to improve the level of digital competence of all participants in the educational process, that is, technical and information literacy, the development of critical thinking, increasing communication in the digital educational environment and the creation of the necessary digital content [1, p. 407].

It should be noted that the effectiveness of digital transformation of the educational process occurs due to the integrated combination of the use of various digital devices, resources and certain pedagogical technologies that help make any educational process more intensive, differentiated, mobile and flexible. In turn, this contributes to improving the quality of the educational process and more effective learning. This goal can be achieved through the use of various digital platforms, mixed reality tools for visualizing complex processes, the use of tools for remote interaction, open digital resources, gamification of the educational process, etc.

Spirin O. M. considers that digitalization of education depends on a number of factors characteristic of the modern information society, such as artificial intelligence, neural networks, virtual reality, cloud computing, etc. [4].

Studying the issue of digitalization of education, Kolesnikova I. and Kharchenko H. discuss the effectiveness of the use of virtual and augmented reality since students have the opportunity to master new material in a more interesting form immersing themselves in realistic interactive environments [2, p. 92]. This

helps participants in the educational process to show initiative involving them in active cognitive activity by increasing motivation for learning. Thus, students turn from passive observers into active participants that leads to a deeper understanding of the educational process.

The success of digitalization of the educational process depends both on the introduction of various interactive, multimedia contexts in classes and on computer-oriented learning tools. All this makes the educational process more flexible, accessible and provides an opportunity to meet arising needs of participants in the educational process. In addition, digital technologies used in the educational process significantly enhance individual digital competence becoming an internal tool for optimizing the educational process.

In this regard, Yatsenko S. L. believes that the general functioning of educational institutions is undergoing some changes due to the integration of digital tools into the educational process [5, p. 50].

The importance of digital transformation is in the ability to change conservative educational paradigms by rethinking traditional pedagogical approaches and reassessing the personalization of learning as a whole. But at the same time, it is important to maintain a balance in order to ensure the most appropriate result. It is possible in case of taking into account the needs of all participants in the educational process but not only when introducing the latest technologies into learning or using certain services in the educational space.

Taking into account the above material, we have come to the conclusion that digital transformation is an important stage in improving the quality of education. This is explained by the fact that digitalization as a whole gives rise to radical changes in education when a teacher applies different innovative educational technologies, new technological tools, various information resources and platforms in the learning process. Thus, the effectiveness of digital transformation is obvious since mobility is formed and motivation is significantly enhanced due to comprehensive covering and encouragement of the audience to master the material being studied.

### References

1. Духаніна Н. М., Лесик Г. В. Цифровізація освітнього процесу: проблеми та перспективи. *Proceedings of the 12th International scientific and practical conference «Modern directions of scientific research development»* (May 18-20, 2022), Chicago, USA. Chicago : BoScience Publisher, 2022. P. 406-409. URL: <https://ela.kpi.ua/items/790a4aed-f4bf-42dd-8691-8e580e0e8e5d> (accessed 26.03.2026).
2. Колеснікова І., Харченко Г. Цифровізація освітнього процесу в новій українській школі. *Нові технології навчання*. 2024. №. 98. С. 89-95. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.98.2024.98.11>.
3. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33

4. Спирін О. М. Цифровізація освіти, освітнього процесу. Енциклопедія освіти / Нац. акад. пед. наук України: 2-ге вид., допов. та перероб. Київ: Юрінком Інтер, 2021. С. 1099-1100. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730769/1/%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%83%20%D0%A1%D0%BF%D1%96%D1%80%D1%96%D0%BD%20%D0%95%D0%91.pdf> (accessed 27.03.2026).

5. Яценко С. Л. Цифровізація освітнього процесу закладів освіти як актуальна науково-педагогічна проблема. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2025. № 121. С. 46–60. DOI: 10.35433/pedagogy.2(121).2025.4.

**Архипенко Володимир Олексійович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри  
пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,  
Національний університет цивільного захисту України,  
м. Черкаси, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-4310-7134>

**Пасинчук Кирило Миколайович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри підвищення кваліфікації  
та спеціалізованої підготовки у сфері цивільного захисту  
Національний університет цивільного захисту України,  
м. Черкаси, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-6007-834X>

**Команов Іван Дмитрович**  
курсант 3-го курсу навчально-наукового інституту  
пожежної та техногенної безпеки  
Національний університет цивільного захисту України,  
м. Черкаси, Україна

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У СИСТЕМІ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Volodymyr Arkhyenko, Kyrylo Pasynchuk, Ivan Komanov Development of physical training of future emergency response specialists in the system of multi-level education under martial law*

**Keywords:** *physical training; professional competence; emergency response specialists; civil protection; martial law; higher education; physical fitness.*

В умовах воєнного стану в Україні суттєво підвищуються вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців цивільного захисту, діяльність яких пов'язана з ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій, виконанням аварійно-рятувальних робіт та функціонуванням в екстремальних умовах. За таких обставин особливого значення набуває формування належного рівня фізичної підготовленості як складової професійної компетентності рятувальників.

Фізична підготовка виступає базовим компонентом професійної готовності майбутніх рятувальників, оскільки забезпечує розвиток витривалості, сили, швидко-силових якостей, координації рухів та психофізіологічної стійкості до впливу несприятливих факторів службової діяльності. Водночас сучасні виклики, зумовлені умовами воєнного стану, потребують перегляду змісту, форм і методів організації фізичної підготовки у закладах вищої освіти системи цивільного захисту.

Аналіз наукових досліджень та практики підготовки фахівців свідчить про наявність певних суперечностей між зростаючими вимогами до рівня

фізичної готовності рятувальників і реальним станом організації фізичної підготовки у системі вищої освіти. Зокрема, спостерігається тенденція до скорочення обсягів фізичної підготовки, відсутність її безперервності протягом усього періоду навчання та недостатня інтеграція з професійно-прикладною і психологічною підготовкою.

В умовах ступеневої освіти особливого значення набуває забезпечення поетапного та системного формування фізичної підготовленості майбутніх рятувальників – від базового рівня до професійно-прикладного, максимально наближеного до реальних умов службової діяльності. Такий підхід передбачає інтеграцію фізичної підготовки з іншими складовими професійної підготовки, що забезпечує формування комплексної професійної компетентності фахівця.

Метою дослідження є обґрунтування сучасних тенденцій розвитку фізичної підготовки майбутніх рятувальників у системі ступеневої освіти та визначення перспективних напрямів її вдосконалення в умовах воєнного стану.

Сучасні тенденції розвитку фізичної підготовки майбутніх рятувальників визначаються необхідністю посилення її прикладної спрямованості, орієнтації на формування професійно значущих фізичних якостей та адаптації до умов діяльності в надзвичайних ситуаціях і бойових умовах. З огляду на це, фізична підготовка повинна бути спрямована не лише на загальний фізичний розвиток, але й на формування спеціальних умінь і навичок, необхідних для виконання службових завдань [1].

Важливим напрямом удосконалення системи фізичної підготовки є забезпечення її безперервності протягом усього періоду навчання. Як свідчать результати наукових досліджень, фрагментарний характер фізичної підготовки призводить до зниження рівня фізичної працездатності, недостатнього розвитку витривалості та сили, а також до зниження психофізіологічної стійкості майбутніх фахівців [2]. У зв'язку з цим доцільним є впровадження наскрізної моделі фізичної підготовки, яка передбачає її системну реалізацію на всіх етапах ступеневої освіти.

Окремої уваги заслуговує питання інтеграції фізичної підготовки з професійно-прикладною, психологічною та медичною підготовкою. Такий підхід дозволяє формувати комплексну професійну компетентність, яка включає фізичну готовність, стресостійкість, здатність діяти в умовах дефіциту часу та підвищеного ризику [3]. У цьому контексті фізична підготовка розглядається як системоутворювальний компонент професійної підготовки фахівців цивільного захисту.

В умовах воєнного стану актуалізується також використання інноваційних технологій у процесі фізичної підготовки. Зокрема, застосування цифрових платформ, відеоаналізу техніки виконання вправ, дистанційних форм тренування та симуляційних засобів дозволяє забезпечити безперервність навчального процесу навіть в умовах обмеженого доступу до матеріально-технічної бази [4]. Крім того, впровадження сучасних

методик функціонального тренування сприяє підвищенню ефективності підготовки та наближенню її до реальних умов службової діяльності.

Важливим є також врахування міжнародного досвіду підготовки фахівців безпекового сектору, де фізична підготовка має системний, безперервний характер та інтегрується з іншими складовими професійної підготовки. Такий підхід забезпечує формування високого рівня фізичної готовності, що є необхідною умовою ефективного виконання службових завдань [5].

Таким чином, розвиток фізичної підготовки майбутніх рятувальників у системі ступеневої освіти в умовах воєнного стану виступає ключовою умовою формування їхньої професійної компетентності та готовності до виконання завдань за призначенням. Основними тенденціями її розвитку є посилення прикладної спрямованості, забезпечення безперервності підготовки, інтеграція з іншими складовими професійної підготовки, а також впровадження інноваційних та цифрових технологій. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням ефективних моделей організації фізичної підготовки, які відповідатимуть сучасним викликам та потребам системи цивільного захисту України.

### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
2. Архипенко В. О. Управління розвитком професійної компетентності фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій у процесі фізичної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06. Черкаси, 2015. 225 с.
3. Архипенко В. О., Пасинчук К. М., Черненко О. М. Компаративний аналіз формування професійної компетентності майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у контексті фізичної підготовки. *Stredoevropsky vestnik pro vedu a vyzkum*. 2026. Vol. 1, № 2. С. 80–86.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva : WHO, 2010.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-33-7.



**Брік Софія Євгеніївна**  
*студентка факультету систем і засобів масової комунікації*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*  
*м. Дніпро, Україна*

**Науковий керівник:**  
**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту*  
*Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*  
*м. Дніпро, Україна*

## **ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ВИКЛИКИ**

***Sofia Brik Digitalization of the educational process in higher education  
institutions: modern trends and challenges***

***Keywords:*** digitalization of education, higher education institutions, distance  
learning, digital competence, educational technologies.

Цифровізація освітнього процесу у закладах вищої освіти є однією з визначальних тенденцій розвитку сучасної освітньої системи. Її значення зумовлене не лише поширенням інформаційно-комунікаційних технологій, а й глибшою зміною самої логіки організації навчання. Якщо раніше цифрові засоби здебільшого виконували допоміжну функцію, то сьогодні вони стали повноцінним середовищем освітньої взаємодії, у межах якого відбувається подання навчального матеріалу, комунікація між викладачем і студентом, поточний контроль, організація самостійної роботи та доступ до джерел. За таких умов цифровізацію варто розглядати не як технічне доповнення до традиційної моделі освіти, а як системний процес, що впливає на структуру освітнього середовища, зміст навчання, роль викладача і ступінь самостійності здобувача освіти. Актуальність цієї теми особливо посилилася в умовах, коли заклади вищої освіти були змушені швидко адаптуватися до нових форматів навчальної діяльності. Дистанційне та змішане навчання, електронні курси, відеоконференції, цифрові бібліотеки, сервіси для спільної роботи та системи онлайн-оцінювання перестали бути додатковою можливістю і стали реальним механізмом забезпечення безперервності освітнього процесу. Саме в цей період цифрові технології проявили себе не лише як інструменти зручності, а як фактор стійкості вищої освіти. Водночас така трансформація виявила й низку проблем, зокрема різний рівень технічної забезпеченості учасників освітнього процесу, потребу у швидкому набутті нових цифрових навичок і необхідність перегляду звичних педагогічних підходів [1; 2; 3; 5].

Сутність цифровізації освіти полягає у комплексному впровадженні цифрових технологій у різні компоненти навчального процесу. Йдеться не лише про оцифрування навчальних матеріалів або використання платформ

для проведення занять, а про зміну способів створення, передавання, засвоєння й перевірки знань. У такому контексті цифровізація передбачає формування нового освітнього середовища, у якому студенти можуть працювати з матеріалами у різних форматах, отримувати швидкий зворотний зв'язок, користуватися електронними базами знань і навчатися в більш гнучкому часовому режимі. Відповідно, цифрові інструменти змінюють не лише форму навчання, а й саму освітню культуру [2; 3; 6; 7].

Зміни, пов'язані з цифровізацією, безпосередньо впливають на роль викладача у вищій школі. У сучасному освітньому середовищі він дедалі менше виступає виключно джерелом інформації і дедалі більше — організатором навчального досвіду, координатором пізнавальної діяльності, консультантом і модератором. Це вимагає не лише предметної компетентності, а й умінь добирати цифрові інструменти відповідно до цілей заняття, структурувати навчальний матеріал у цифровому просторі, забезпечувати якісний зворотний зв'язок і підтримувати залученість студентів. Саме тому цифровізація освітнього процесу тісно пов'язана з професійним розвитком викладача та розширенням його методичного інструментарію. Одночасно з цим змінюється і позиція здобувача освіти. У цифровому середовищі студент уже не обмежується роллю пасивного слухача, який сприймає готову інформацію в межах аудиторного заняття. Він значно частіше має самостійно шукати матеріали, орієнтуватися в різних типах джерел, працювати з електронними ресурсами, дотримуватися дедлайнів у цифровому середовищі, виконувати завдання у кількох форматах і будувати індивідуальну траєкторію опрацювання теми. Така модель навчання вимагає вищого рівня відповідальності, самодисципліни та інформаційної культури. Саме тому цифровізація освіти тісно пов'язана з розвитком академічної автономії студента [1; 4; 7].

Одним із найбільш поширених напрямів цифровізації у вищій освіті є використання систем управління навчанням, які дають змогу структурувати навчальні курси, розміщувати методичні матеріали, організовувати тестування, приймати письмові роботи та підтримувати комунікацію між усіма учасниками освітнього процесу. Такі системи змінюють характер доступу до знань, оскільки навчальні матеріали стають відкритими не лише під час заняття, а впродовж усього періоду вивчення дисципліни. Це дозволяє студенту повертатися до окремих тем, уточнювати складні моменти, повторно переглядати матеріал і працювати у власному темпі, що робить навчальний процес більш гнучким і індивідуалізованим [2; 3].

Іншим важливим напрямом є використання платформ для синхронної взаємодії, які забезпечують проведення лекцій, семінарів, консультацій, обговорень і навіть окремих форм атестації у режимі реального часу. Завдяки цьому цифрове середовище частково відтворює живу академічну комунікацію, хоча й не замінює її повністю. Водночас саме онлайн-формат змушує викладача по-новому працювати з динамікою заняття, чіткіше вибудовувати структуру пояснення, продумувати чергування видів

діяльності та активно використовувати інструменти залучення аудиторії. Це підтверджує, що цифровізація не є механічним перенесенням традиційного заняття в іншу технічну оболонку, а потребує методичного переосмислення [2; 3].

Значну роль у цифровізації освітнього процесу відіграють електронні освітні ресурси. Сюди належать цифрові підручники, презентації, відеолекції, інтерактивні вправи, навчальні платформи, електронні бібліотеки, відкриті онлайн-курси та наукові бази даних. Їх використання розширює доступ до інформації та дозволяє поєднувати різні канали сприйняття матеріалу. У результаті навчальний контент перестає бути виключно текстовим і дедалі частіше набуває мультимедійного характеру. Для вищої освіти це має особливе значення, оскільки сучасний студент повинен не просто засвоювати готові знання, а вміти аналізувати, порівнювати, інтерпретувати й використовувати інформацію з різних джерел [2; 3].

Серед головних переваг цифровізації освітнього процесу насамперед слід назвати підвищення доступності освіти. Цифрові ресурси забезпечують доступ до навчальних матеріалів незалежно від місця перебування студента, що особливо важливо в умовах мобільності, нерівномірного графіка навчального навантаження та необхідності поєднувати навчання з іншими видами діяльності. Крім того, електронні платформи дозволяють оперативно передавати інформацію, розмішувати додаткові джерела, оновлювати курси та підтримувати постійний зв'язок між учасниками навчального процесу. Таким чином, цифровізація сприяє не лише технічній модернізації освіти, а й фактичному розширенню можливостей доступу до неї. Ще однією перевагою є гнучкість навчального процесу. Цифрові технології дають змогу поєднувати синхронну й асинхронну роботу, урізноманітнювати форми навчальної активності, адаптувати темп опрацювання матеріалу та створювати умови для більш індивідуалізованого навчання. У традиційній моделі освітній процес значною мірою прив'язаний до конкретного місця і часу, тоді як цифрове середовище зменшує цю залежність. Студент може повторно переглянути матеріал, повернутися до окремого блоку теми, опрацювати додаткові ресурси або виконати частину роботи в оптимальному для себе темпі. Це особливо важливо у вищій школі, де якісне навчання значною мірою ґрунтується на самостійному опрацюванні матеріалу [2; 3; 4].

Цифровізація також позитивно впливає на розвиток самостійної роботи студентів. Робота у цифровому середовищі вимагає вміння планувати власну навчальну діяльність, шукати й відбирати джерела, критично оцінювати інформацію, працювати з кількома видами матеріалів одночасно та відповідально ставитися до термінів виконання завдань. За правильної організації освітнього процесу це сприяє формуванню не лише предметних знань, а й ширших академічних навичок: відповідальності, самоорганізації, інформаційної грамотності, здатності до аналітичного мислення. Саме тому цифровізація має розглядатися не як спрощення навчання, а як інший формат

вимог до студента [1; 6; 7].

Не менш суттєвим позитивним наслідком є розширення педагогічного інструментарію викладача. Цифрові сервіси дають змогу використовувати мультимедійні формати, візуалізацію даних, онлайн-опитування, інтерактивні схеми, тести з автоматизованою перевіркою, спільні цифрові дошки, форуми та інші засоби активізації навчальної діяльності. Це дозволяє робити матеріал більш наочним, краще структурувати складні теми, швидше виявляти прогалини в засвоєнні матеріалу і своєчасно коригувати навчальну роботу. Однак важливо підкреслити, що результативність цих інструментів визначається не фактом їх використання, а педагогічною доцільністю і якістю включення у загальну структуру курсу [2; 3].

Поряд із перевагами цифровізація освітнього процесу супроводжується низкою викликів. Одним із найпомітніших залишається нерівний доступ до технічних ресурсів. Не всі студенти мають однакові можливості щодо використання сучасних пристроїв, стабільного інтернету, програмного забезпечення та комфортного простору для тривалої роботи онлайн. Через це навіть якісно побудований цифровий курс не завжди виявляється однаково доступним для всіх. У такому разі цифровізація може не лише розширювати освітні можливості, а й частково відтворювати або навіть поглиблювати вже наявні нерівності. Іншим серйозним викликом є рівень цифрової компетентності викладачів і студентів. У сучасній освіті вже недостатньо просто технічно володіти окремою платформою чи сервісом. Необхідно вміти добирати цифрові інструменти відповідно до навчальної мети, оцінювати якість інформації, безпечно працювати з даними, підтримувати академічну комунікацію в цифровому середовищі та дотримуватися принципів доброчесності. Відсутність цих навичок може знижувати ефективність освітнього процесу навіть за наявності належної технічної бази. Саме тому державна освітня політика прямо пов'язує цифрову трансформацію з необхідністю розвитку цифрових компетентностей. Складною проблемою залишається і ризик формалізації навчання. У практиці вищої школи цифровізація іноді зводиться до механічного перенесення звичних форм діяльності в електронне середовище. У такому випадку лекція просто транслюється онлайн, друкований конспект замінюється файлом, а письмове опитування тестом, однак сама логіка навчального процесу суттєво не змінюється. Це призводить до того, що цифровий інструмент виконує лише технічну функцію, а освітній процес втрачає динаміку, гнучкість і мотиваційний потенціал. Саме тому сучасні аналітичні підходи наголошують на важливості цілісного педагогічного дизайну, а не фрагментарної цифровізації [2; 3; 5].

Особливої уваги потребує питання академічної доброчесності. Цифрове середовище значно полегшує доступ до чужих текстів, готових відповідей, вторинних викладів і різних інструментів зовнішньої допомоги. У таких умовах підвищується ризик формального виконання завдань, механічного копіювання, некоректного цитування та поверхового засвоєння матеріалу.

Саме тому цифровізація освіти повинна супроводжуватися системною роботою над формуванням культури доброчесності, поясненням правил коректного використання джерел і посиленням уваги до самостійного аналітичного мислення. Без цього цифрові технології можуть полегшувати не якісне навчання, а лише технічне виконання вимог [3; 4; 6; 7].

Психологічний і комунікаційний аспекти цифровізації також мають принципове значення. Тривала робота в онлайн-форматі може знижувати концентрацію, провокувати перевтому, послаблювати відчуття академічної спільноти та ускладнювати живу дискусію. Для багатьох студентів освітній процес є не лише засвоєнням змісту дисципліни, а й досвідом безпосередньої взаємодії, уточнення, реакції, співпраці. Цифровий формат може частково відтворювати ці елементи, але не завжди повною мірою. Саме тому перспективним напрямом розвитку вищої освіти є не повне витіснення традиційних форм, а поєднання цифрових і очних практик у межах змішаного навчання. Подальший розвиток цифровізації у вищій освіті залежатиме від того, наскільки заклади освіти зможуть поєднати технологічні можливості з педагогічною доцільністю. Перспективним є створення цілісних цифрових курсів із продуманою структурою, різноманітними видами активностей, зрозумілими критеріями оцінювання і якісним зворотним зв'язком. Не менш важливо, щоб цифровізація підтримувалася на інституційному рівні: через стратегію розвитку закладу, систему підвищення кваліфікації викладачів, технічну підтримку та увагу до потреб різних категорій студентів. Лише за таких умов цифрове середовище стане не тимчасовим рішенням, а стабільним інструментом модернізації вищої освіти.

Цифровізація освітнього процесу потребує також формування цілісної цифрової культури закладу вищої освіти. Йдеться не лише про наявність технічної бази чи окремих платформ, а про вироблення сталих підходів до організації навчання, комунікації, оцінювання та академічної взаємодії в цифровому середовищі. Якщо цифрові сервіси використовуються несистемно, без узгоджених вимог і зрозумілих правил, це ускладнює навчальний процес і для викладачів, і для студентів. Натомість послідовна цифрова політика закладу освіти дає змогу впорядкувати роботу з електронними курсами, підвищити якість зворотного зв'язку, забезпечити більшу прозорість навчальних вимог і створити більш передбачуване освітнє середовище. У такому випадку цифровізація сприймається не як сукупність розрізнених інструментів, а як частина загальної стратегії розвитку вищої освіти, спрямованої на підвищення її якості, доступності та стійкості до зовнішніх викликів. Успішність цифровізації значною мірою залежить і від того, наскільки вона враховує реальні освітні потреби здобувачів освіти, а не лише адміністративні або технічні можливості закладу. Ефективне цифрове середовище має бути не просто функціональним, а зрозумілим, логічно організованим і таким, що не створює для студента зайвих бар'єрів у доступі до матеріалів, завдань і комунікації з викладачем. Надмірна кількість платформ, неузгодженість форматів роботи, перевантаження однотипними

цифровими завданнями або нечіткі вимоги можуть знижувати результативність навчання навіть за наявності хорошої технічної бази. Саме тому цифровізація повинна оцінюватися не лише через факт використання сучасних сервісів, а через їхню педагогічну доцільність, організаційну впорядкованість і здатність реально підтримувати якісний освітній процес. Лише за таких умов вона сприятиме не формальному оновленню навчання, а його змістовному вдосконаленню відповідно до потреб сучасної вищої школи [6; 7; 8].

Отже, цифровізація освітнього процесу у закладах вищої освіти є складним багатовимірним явищем, яке суттєво впливає на сучасну модель навчання. Вона змінює не лише технічні засоби освітньої діяльності, а й саму структуру доступу до знань, форми навчальної взаємодії, способи контролю, рівень самостійності студентів і вимоги до професійної діяльності викладача. Її переваги полягають у підвищенні доступності та гнучкості освіти, розвитку самостійної роботи здобувачів освіти, урізноманітненні педагогічних інструментів і формуванні цифрової компетентності. Водночас цифровізація ставить нові вимоги до якості педагогічного дизайну, технічного забезпечення, дотримання академічної доброчесності та забезпечення освітньої рівності. Саме тому її ефективність визначається не кількістю використаних сервісів, а тим, наскільки цілісно й осмислено цифрові технології інтегровані у навчальний процес.

### Список використаних джерел

1. Гуралюк А. Г. Цифровізація як умова розвитку системи освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Том 169 № 13 (2021). DOI: 10.5281/zenodo.5069157.
2. OECD Digital Education Outlook 2023: Towards an Effective Digital Education Ecosystem. Paris : OECD Publishing, 2023. URL: [https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/12/oecd-digital-education-outlook-2023\\_c827b81a/c74f03de-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/12/oecd-digital-education-outlook-2023_c827b81a/c74f03de-en.pdf).
3. Transforming the digital landscape of higher education in Latin America and the Caribbean: a policy-oriented guide / UNESCO IESALC. Paris: UNESCO, 2023.
4. Отравенко, О., & Карпенко, М. (2023). Дистанційне навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Збірник наукових праць «ΛΟΓΟΣ» , (24 листопада 2023 р.; Сеул, Південна Корея), 205–210. <https://doi.org/10.36074/logos-24.11.2023.62>
5. Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації : розпорядження Кабінету Міністрів України від 03.03.2021 № 167-р // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/167-2021-p>.
6. Яценко С. Л. (2025) Цифровізація освітнього процесу закладів освіти як актуальна науково-педагогічна проблема. *Вісник Житомирського*

державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. № 121. С. 46–60. ISSN 2663-6387. DOI: 10.35433/pedagogy.2(121).2025.4.

7. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33.

8. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564.

**Вознюк Вікторія Романівна**  
здобувачка вищої освіти навчальної групи КА-42,  
F4 «Системний аналіз та наука про дані»  
Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського,  
м. Київ, Україна

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ В ОЦІНЮВАННІ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

***Viktoria Voznyuk the application of system analysis methods in evaluating the quality of training for future physical education and sports specialists***

***Keywords:*** system analysis, quality assessment, future physical education and sports specialists, professional training, digitalization, inclusive education, competence-based approach, quality assurance.

Якісна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту формується не одним фактором, а цілою взаємодією освітньої програми, змісту й логіки навчального плану, методик викладання, оцінювання, ресурсів, цифрового середовища, інклюзивності та якості. Саме тому для її оцінювання доречно застосувати системний аналіз: він дозволяє описати освіту як систему, відстежувати причинно-наслідкові зв'язки та приймати рішення на основі доказів.

У тезах запропоновано доступний підхід оцінювання якості, який узгоджується з українською практикою акредитації освітніх програм, загальноєвропейськими принципами забезпечення якості освіти та актуальними напрямками конференції: цифровізацією, інклюзією, ідеями Нової української школи (компетентний підхід, партнерств) і підвищенням якості професійної підготовки.

По-перше, цифровізація зміщує фокус оцінювання якості від «звітів на папері» до управління на основі даних: законодавство вимагає наявності інформаційних систем для ефективного управління освітнім процесом, а європейські орієнтири визнають цифрове навчання одним із факторів змін, на які має реагувати система забезпечення якості.

По-друге, інклюзія є не «додатковою опцією», а обов'язковим принципом: інклюзивне навчання визначається як організація освітнього процесу на засадах недискримінації, залучення всіх учасників і створення умов/доступності [1].

По-третє, Нова українська школа задає для підготовки майбутніх фахівців (зокрема тих, хто працюватиме в школі чи з молоддю) орієнтири: компетентний підхід, педагогіка партнерства, розвиток інформаційно-цифрової компетентності.

По-четверте, якість професійної підготовки в Україні формалізована через систему внутрішнього забезпечення якості та процедури акредитації



освітніх програм; це створює «каркас» для системного підходу оцінювання.

Українська нормативна база задає мінімальні вимоги до якості та інклюзивності, а також підштовхує до цифрового управління якістю.

У Законі України «Про освіту» інклюзивне навчання визначається як таке, що базується на принципах недискримінації, врахуванні багатоманітності людини й ефективному залученні всіх учасників; окремо наголошено на необхідності створення умов та доступності освітнього середовища. Це важливо для підготовки фахівців фізичної культури і спорту, бо практичні заняття, спортивна інфраструктура й оцінювання фізичних результатів можуть створювати додаткові бар'єри без цільових адаптацій [1].

Закон України «Про вищу освіту» описує систему забезпечення якості як поєднання внутрішнього й зовнішнього вимірів та прямо включає до внутрішнього забезпечення якості: моніторинг і перегляд освітніх програм, регулярні оцінювання, підвищення кваліфікації персоналу, наявність ресурсів і інформаційних систем для ефективного управління освітнім процесом [2]. Це забезпечує нормативне підґрунтя для використання навчальної аналітики та цифрових даних у системному оцінюванні якості.

Практика акредитації через критерії оцінювання якості освітньої програми (національний рівень) підкреслює, що цілі і результати навчання мають формуватися з урахуванням тенденцій розвитку ринку праці, а структура програми має бути логічно взаємопов'язаною системою компонентів. Для системного аналізу це «запрошення» переходити від загальних тез до моделювання структури програми, її функцій і потоків доказів.

Європейські «Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти» фіксують, що вища освіта змінюється, зокрема через інтернаціоналізацію та цифрове навчання, і роль забезпечення якості полягає в підтримці систем/закладів у реагуванні на ці зміни при збереженні фокусу на досвіді студентів та досягнутих кваліфікаціях [3]. Це підсилює тезу: цифрові інструменти мають вимірювати якість, але не замінювати її зміст.

На рівні шкільної реформи Концепція «Нова українська школа» визначає системні напрями: компетентні стандарти, педагогіка партнерства, сучасне освітнє середовище; важливо, що документ прямо згадує потребу в цифрових платформах, електронних формах документів і створенні освітньої статистики та аналітики. Для підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (особливо педагогічного профілю) це означає: оцінювання якості підготовки має включати вимірювання сформованості компетентностей, готовності до партнерської взаємодії та застосування цифрових інструментів у навчанні й моніторингу прогресу учнів [4].

На міжнародному рівні Європейський план дій з цифрової освіти формулює бачення якісної та доступної цифрової освіти й підтримки адаптації освітніх систем до сьогодення. Це дає певні очікування: цифровізація має підсилювати якість та інклюзивність, а не бути ціллю.

Позиція UNESCO щодо інклюзії та рівності підкреслює системний характер проблеми: для реальної інклюзії потрібні зміни на рівні політик, практик і середовища, щоб долати бар'єри доступу, участі та результатів навчання. Для сфери фізичної культури та спорту це особливо чутливо, бо бар'єри можуть бути фізичними (доступність залів), методичними (адаптації вправ), культурними, організаційними.

У контексті фізичної культури UNESCO у «Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers» трактує якісну фізичну освіту як планований, прогресивний, інклюзивний освітній досвід у межах навчального плану, що формує основу залученості до фізичної активності протягом життя; в документі також наголошено на інклюзивній політиці та «meaningful participation» (змістовній участі) [5]. Ці акценти можна перенести на підготовку майбутнього фахівця: він має бути здатним проектувати інклюзивні й безпечні заняття, оцінювати прогрес та працювати з різними групами.

### **Список використаних джерел**

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19> (дата звернення: 09.04.2026).
2. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18> (дата звернення: 09.04.2026).
3. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG). *Brussels, Belgium, 2015.* URL: <https://www.eua.eu/publications/policy-input/standards-and-guidelines-for-quality-assurance-in-the-european-higher-education-area-esg.html> (date of access: 09.04.2026).
4. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/988-2016-%D1%80> (дата звернення: 09.04.2026).
5. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris : UNESCO, 2015. URL: <https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Guidelines/unesco2015-en-quality-physical-education-guidelines-for-policy-makers.pdf> (date of access: 09.04.2026).

**Грибан Григорій Петрович**  
док. пед. наук, професор, професор  
кафедри фізичної культури та базової загальної підготовки,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
м. Житомир, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-9049-1485>

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Griban Gryhoriy. Formation of professional competences in future physical education teachers*

*Keywords: professional competencies, trainee, physical education teacher, health-promoting competence, rehabilitation competence.*

До професійних (фахових) компетентностей нами віднесені здоров'язбережувальна, спортивно-технічна та реабілітаційна компетентність. Формування фахових компетентностей здобувачів формується під час вивчення основних і вибіркових дисциплін з освітньо-професійної програми. С. В. Гаркуша вважає, що найбільш ефективним шляхом формування професіоналізму є освіта, а високий професіоналізм є запорукою успішності в соціально значимих видах діяльності людини. При цьому професіоналізм визнається одним з показників цивілізованості суспільства. Професіоналізм припускає глибокі знання в конкретній діяльності, нестандартне володіння вміннями, стійку мотиваційну спрямованість на досягнення високого результату, достатнє здоров'я, розвиток необхідних здатностей тощо [1].

Навчальний матеріал має бути спрямований на формування особистісних знань, подолання протиріч у не традиційному поданні знань, готовність здобувачів до теоретичної і практичної реалізації своїх знань, умінь, навиків та компетентностей у професійній діяльності. Здобувачі отримують додаткові завдання для формування фахової компетентності на лекціях, практичних заняттях, індивідуальній та самостійній роботі, навчальній та виробничій практиці з використанням інноваційних методів навчання. Ми розглядаємо фахову (професійну) компетентність як комплекс теоретичних і практичних компетенцій вчителя фізичної культури, що характеризує його як суб'єкта в ініціативній, самостійній та відповідальній взаємодії з учнями, батьками і колегами. Зміст поняття «професійна компетентність вчителя фізичної культури» можна розглядати як його здатність здійснювати професійну діяльність на основі набутих знань, умінь, навичок. Компетентність інтегрує когнітивні, діяльнісні та особистісні якості вчителя на реалізацією їх в професійній діяльності, активізує вчителя на самореалізацію, саморозвиток, подальше професійне вдосконалення [5, с. 211].

Відбір змісту навчального матеріалу не може обмежуватися лише забезпеченням здобувачів теоретичними знаннями і практичними навиками й уміннями. Засобом формування спеціальних компетентностей у майбутніх фахівців виступають навчально-методичні завдання, які доповнюють теоретичні відомості та збагачують управлінський досвід. При цьому освітній процес можна розглядати як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на здобувача (об'єкт управління) з метою досягнення мети і завдань навчання. Суб'єкт і об'єкт освітнього процесу є постійними, мета та завдання формують різну спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням певних завдань [2, с. 108].

**Здоров'язбережувальна компетенція вчителя фізичної культури** – це інтегральна якість, яка забезпечує його здатність і готовність формувати знання, уміння, ціннісні орієнтації та навички дбайливого ставлення учнів до власного здоров'я і здоров'я інших, різноманітними засобами фізичної культури. Ключовими аспектами здоров'язбережувальної компетенції є: знання (анатомії, фізіології, гігієни, здорового способу життя, впливу рухової активності на організм тощо), уміння (впровадження здоров'язбереження в уроки фізичної культури, оцінювання стану здоров'я учнів), ставлення (формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами здоров'я), навички (розвиток фізичних якостей, самоконтроль).

**Спортивно-технічна компетентність вчителя фізичної культури** – це здатність педагога демонструвати правильну техніку виконання вправ та ефективно навчати цій техніці учнів для досягнення оздоровчого й спортивного результату. Основними складовими спортивно-технічної компетентності є: технічна майстерність (вміння вчителя продемонструвати техніку виконання фізичних вправ); методика навчання (знання для формування рухових навичок); володіння біомеханічним аналізом (здатність бачити помилки в рухах учнів та володіння способами їх виправлення); цифрова грамотність (використання мобільних застосунків та відеоаналізу для вивчення техніки виконання вправ); забезпечення техніки безпеки (володіння прийомами страховки під час виконання вправ).

**Реабілітаційна компетентність вчителя фізичної культури** – це його здатність застосовувати засоби фізичного виховання для профілактики порушень, відновлення функціонального стану учнів та їхнього психоемоційного благополуччя. Ключові складовими реабілітаційної компетентності вчителя є: знання фізіології та патології, тобто розуміння будови та функцій організму, причин порушень функціональних систем та опорно-рухового апарату; методична підготовка (знання та вміння застосування фізичної реабілітації); уміння визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту; вміння організовувати оздоровчо-рекреаційну діяльність, проводити корекційні заняття; розробка індивідуальних програм рухової активності; розуміння психологічних особливостей дітей з особливими потребами; здатність до співпраці з

лікарями, психологами, батьками.

Здобувач має оволодіти не лише обов'язковими компонентами освітньої програми, а й володіти вміннями зіставляти і поєднувати свої життєві цілі і щоденну роботу, бути здатним формувати свідому мотивацію в учнів до використання засобів фізичної культури і спорту. Високий рівень володіння професійними компетентностями показало 17,3 % здобувачів, середній – 50,0 %, низький – 28,3 %, і лише 4,4 % – не оволоділи професійними компетентностями вчителя фізичної культури на достатньому рівні. У цілому 95,6 % здобувачів готові до роботи у школі вчителем фізичної культури [4, с. 49]. Професійна готовність і психологічна впевненість є важливими показниками майстерності вчителя фізичної культури.

### Список використаних джерел

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: монографія. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
2. Грибан Г. П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів закладів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту». *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 105–110. <https://surl.li/vyktwp>
3. Грибан Г. П., Білоскаленко Т. О., Скорий О. С. Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні студентів. Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін : матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 квітня 2019 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. Том 1. С. 164–169. <https://surl.li/yqufaq>
4. Грибан Г.П., Отрошко О.В., Солодовник О.В., Крук А.З., Засік Г.В., Пуздімір М.І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 6 (151) 22. С. 46–51. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).10
5. Грибан Григорій, Ткаченко Павло, Скорий Остап, Пилипчук Павло, Цимбалюк Наталія. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Вісник НУ «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 31 (187). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів: НУЧК, 2025. С. 208–213. DOI: [10.58407/visnik.253134](https://doi.org/10.58407/visnik.253134) .

**Драчук Сергій Петрович**  
кандидат біологічних наук  
доцент кафедри теорії та методики фізичної  
культури і спорту  
Херсонський державний аграрно-економічний університет  
м. Кривиницький, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-5783-8830>

## **ПРОБЛЕМНА ЛЕКЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ АКТИВІЗАЦІЇ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

*Serhii Drachuk. Problem lecture as a tool for activating the cognitive activity of future specialists*

*Keywords: problem lecture, activation of thinking.*

Теоретична підготовка здобувачів вищої освіти має надзвичайно важливе значення, тому що отримані знання і навички вони можуть використовувати не тільки в період навчання у закладі вищої освіти під час самостійних занять, але й протягом майбутньої професійної діяльності. Основною формою теоретичної підготовки здобувачів є лекція. Вміло підготовлена і гарно прочитана лекція здатна пробудити слухачів, націлити і захопити їх, спрямувати на виконання поставлених завдань [5].

З метою підвищення якості навчання доцільно використовувати проблемні лекції. Проблема лекція – це струнка, системно і послідовно побудована усна форма викладення теоретичного курсу освітніх компонентів (навчальні предмети, курси), яка логічно пов'язана з практичним розділом програми, з включенням проблемних ситуацій, здатних активізувати мислення здобувачів [2].

Основний навчальний ефект проблемної лекції досягається спільними зусиллями викладача і здобувачів. Викладач, створюючи проблемну ситуацію, підвищує і спрямовує мислення здобувачів, а вони, у ході аналізу, співставлення, узагальнення, висунення припущення, обґрунтування гіпотез і доведення їх, самі здобувають нові знання [3, 4].

Структурна схема лекції, що включає в себе вступ, основний матеріал і заключення, повинна зберігати єдність змісту, тісний взаємозв'язок окремих частин та їх сувору послідовність. Розробка лекції вимагає тривалої та серйозної підготовки і складається з наступних етапів: формулювання основної мети і завдань; створення плану лекції; збір актуального матеріалу; пошук проблемних ситуацій і способів вирішення протиріч; визначення наглядних посібників, технічних засобів, зокрема цифрових технологій і послідовність використання їх в лекції; конкретна розробка змісту; літературне оформлення тексту і рецензування лекції [1].

Проблеми в лекції висуюються з метою: встановлення істини, яка

з'ясовується в процесі співставлення різних точок зору, підходів і оцінок; обґрунтування і захисту передових поглядів і спростування відсталих; вирішення протиріч, виявлення і подолання недоліків; напрацювання міцних наукових поглядів, переконань, активної життєвої позиції. Протиріччя бувають антагоністичні та неантагоністичні. Способом вирішення протиріч можуть бути елементи спору, диспутів, полеміки, постановки питань тощо.

Суть проблемної лекції полягає у висуванні проблем і спірних питань, які вирішуються викладачем разом із здобувачами, що залучає усіх присутніх до активної роботи, долучає їх до глибокої пізнавальної діяльності. За допомогою проблемної лекції досягається міцне засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань, розвиток активного мислення, формування пізнавального інтересу до змісту навчального матеріалу.

Під час підготовки до проблемної лекції викладачу необхідно вивчити теоретичні і методичні матеріали і способи постановки проблем на лекції, підібрати належні приклади, які забезпечують доказовість положень і висновків, розробити сценарій лекції, передбачити способи залучення здобувачів до спілкування з викладачем. З метою впливу на емоції здобувачів необхідні яскраві ілюстрації, а щоб переконати їх – правдиві аргументи, конкретні приклади з практики.

Здобувачі зазвичай байдужі до повчань, якщо вони не конкретні. Не можна переконати, просто стверджуючи, що сумлінне навчання – обов'язок кожного здобувача. Для цього потрібні докази, пересвідчення, пояснення, приклади.

Проблемні лекції можуть читати, як правило, досвідчені викладачі, за умови володіння ними глибоких знань навчального матеріалу, уміння орієнтуватися в складних ситуаціях, здатних спонукати здобувачів до дискусії та переконливо довести їм істину. Мета лекції – співдружність, а не конфлікт. Для цього ще до читання проблемної лекції необхідно навчити здобувачів дискутувати, а для цього потрібно: дисциплінованість у спорі, бажання розуміти те, що стверджує опонент; зважувати слова, коротко резюмувати твердження супротивника; уникати мовної рутини, не виступати з питань, в яких слабо орієнтуєшся; думки висловлювати по-діловому, знаючи, що істина пізнається в об'єктивній суперечці, а не в грі самолюбства; вміти погоджуватись з об'єктивними думками інших; не уникати самому та не відволікати інших від розв'язання поставленої проблеми.

Цінність лекції полягає, з одного боку, в її глибокому науковому змісті, а з іншого, - в єдності форм і змісту, в гармонії думки і слова. Здобувачі добре сприймають лекцію, яка має оптимальний за величиною вступ, чіткі та конкретні висновки, різноманітність комбінаційних прийомів, якщо лектор вміє імпровізувати, дотримуватись пропорції між теорією та фактами, негативним і позитивним, новим і невідомим, емоційно викладати матеріал. Вплив викладача на аудиторію виявляється ефективним, якщо він уникає читання готового тексту, використовує рукопис лекції тільки для довідок, уточнень і цитувань, якщо його мова чітка, жива, зрозуміла, захоплююча.

Якість читання лекції визначається умінням викладача психологічно управляти увагою здобувачів, здатністю відчувати настрої аудиторії, передбачати заперечення, відповідати на гострі питання.

### **Список використаних джерел**

1. Антонюк С.Н. Проблемна лекція як метод активізації навчального процесу. *Тренінгові технології як засіб формування знаннєвих та практичних компетенцій: досвід факультетів і кафедр: матеріали наук.-метод. конф.* (3 – 4 лютого 2009 р.). Київ: КНЕУ, 2009. Т.2. С. 472 – 475.
2. Мироненко О.В. Проблемна лекція як засіб первинного оволодіння професійними компетенціями. *Медична освіта*. 2013. №4. С. 45 – 47.
3. Павленко В.В. Теоретичні основи застосування проблемних методів навчання. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2007. Вип.31. С. 102 – 105.
4. Русаков В.Ф., Русакова Н.М., Чабаненко В.В. Проблемне навчання як засіб активізації навчального процесу. *Роботизовані системи та обчислювальні мережі*. 2020. №10. С. 54 – 61.
5. Ярошенко І.С. Проблемна лекція як засіб активізації процесу навчання. *Удосконалення змісту та форм організації навчального процесу: зб. наук.-метод. праць*. Київ: КНЕУ, 2002. С. 138 – 141.



Іваненко Олександр Олександрович  
доктор філософії, доцент кафедри  
пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,  
Національний університет цивільного  
захисту України, м. Черкаси, Україна  
<https://orcid.org/0009-0006-8566-0084>

## ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Oleksandr Ivanenko Interactive methods of training future specialists of physical culture and sports in the conditions of blended and distance learning*

**Keywords:** *interactive teaching methods, blended learning, distance learning, professional training.*

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується суттєвими трансформаційними процесами, зумовленими цифровізацією освітнього середовища, впровадженням інноваційних технологій та поширенням змішаного і дистанційного навчання. У зв'язку з цим відбувається зміна форм організації освітнього процесу, що потребує переосмислення традиційних педагогічних підходів і впровадження нових, більш ефективних методів навчання. Особливої актуальності набуває проблема забезпечення високого рівня професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, діяльність яких базується на практичній складовій та безпосередній взаємодії з учасниками освітнього процесу [1; 5].

В умовах цифрової трансформації освіти важливого значення набуває компетентнісний підхід, який передбачає формування у студентів не лише знань, а й практичних умінь, навичок та здатності застосовувати їх у професійній діяльності [2; 6]. У цьому контексті особливу роль відіграють інтерактивні методи навчання, що забезпечують активну участь студентів у навчальному процесі, сприяють розвитку критичного мислення, комунікативних здібностей та підвищують мотивацію до навчання [3; 7].

Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що питання впровадження інтерактивних технологій навчання широко досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. Значна увага приділяється цифровізації освіти, використанню інформаційно-комунікаційних технологій, створенню ефективного освітнього середовища та розвитку активного навчання [1; 4; 7]. Водночас проблема застосування інтерактивних методів у підготовці фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного та дистанційного навчання залишається недостатньо дослідженою, що й зумовлює актуальність даної роботи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності використання інтерактивних методів навчання у процесі підготовки

майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Інтерактивні методи навчання передбачають активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу, що сприяє більш глибокому засвоєнню навчального матеріалу та формуванню практичних навичок. Вони створюють умови для обміну думками, співпраці та колективного вирішення проблем, що є важливим для підготовки майбутніх фахівців [3; 6]. Використання таких методів сприяє розвитку комунікативних умінь, здатності працювати в команді, аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення.

У процесі професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту доцільно застосовувати різноманітні інтерактивні методи навчання. Серед них особливе місце займає кейс-метод, який передбачає аналіз конкретних професійних ситуацій і сприяє формуванню практичного мислення. Рольові та ділові ігри дозволяють моделювати реальні умови професійної діяльності, що сприяє набуттю досвіду прийняття рішень у різних ситуаціях. Дискусії та дебати стимулюють розвиток критичного мислення, уміння аргументувати власну позицію та вести конструктивний діалог [3; 7].

Не менш важливим є проєктне навчання, яке орієнтоване на самостійну діяльність студентів та розвиток їхньої творчості. Тренінгові технології спрямовані на формування практичних умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності. Сучасні цифрові технології дозволяють також використовувати онлайн-симуляції та відеоаналіз рухової діяльності, що є особливо актуальним для підготовки фахівців фізичної культури і спорту [4; 5].

Змішане навчання створює сприятливі умови для інтеграції традиційних та інноваційних методів навчання. Воно поєднує аудиторні заняття з використанням цифрових платформ, що забезпечують доступ до навчальних матеріалів, організацію зворотного зв'язку та контроль знань студентів. У такому форматі інтерактивні методи можуть ефективно реалізовуватися як під час безпосереднього спілкування, так і в онлайн-середовищі [1; 4].

Дистанційне навчання відкриває нові можливості для використання інформаційно-комунікаційних технологій. Застосування платформ для відеоконференцій, електронних курсів, інтерактивних дошок та мобільних застосунків забезпечує активну взаємодію між викладачем і студентами та сприяє індивідуалізації навчання [4]. Особливого значення набуває використання відеоматеріалів, які дозволяють демонструвати техніку виконання фізичних вправ, аналізувати помилки та вдосконалювати рухові навички, що є важливим компонентом професійної підготовки [5].

Важливим аспектом підготовки фахівців фізичної культури і спорту є забезпечення практичної спрямованості навчання. Інтерактивні методи дозволяють моделювати професійні ситуації та створювати умови для відпрацювання практичних навичок навіть у дистанційному форматі. Це сприяє підвищенню рівня готовності студентів до майбутньої професійної діяльності та формуванню їхніх професійних компетентностей [5; 6].

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні та обґрунтуванні ефективності комплексного використання інтерактивних методів навчання в умовах поєднання змішаного та дистанційного форматів підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а також у встановленні їхнього впливу на формування професійних компетентностей у цифровому освітньому середовищі.

Отже, використання інтерактивних методів навчання є важливою умовою підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вони забезпечують активізацію навчальної діяльності студентів, сприяють формуванню ключових компетентностей та відповідають сучасним вимогам розвитку освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо впровадження інтерактивних технологій у систему професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

### **Список використаних джерел**

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація освіти і науки: теорія і практика. Київ : ІТЗН НАПН України, 2019. 304 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/718110/>
2. Кремень В. Г. Філософія освіти. Київ : Грамота, 2008. 416 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Kremen\\_Vasyl/Filosofia\\_osvity.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Kremen_Vasyl/Filosofia_osvity.pdf)
3. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих. Київ : ЕКМО, 2011. 320 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2490/>
4. Морзе Н. В., Співаковський О. В. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті. Київ : Видавнича група BHV, 2012. 352 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/2392>
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
6. Романовський О. Г. Педагогіка вищої школи. Харків : НТУ «ХПІ», 2015. 520 с. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/21554>
7. Bonwell C., Eison J. Active Learning: Creating Excitement in the Classroom. Washington, DC, 1991. 128 p.

**Івахненко Вячеслав Олександрович**

*викладач фізичного виховання*

*Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

***Vaycheslav Ivakhnenko Theoretical and methodological aspects of physical  
education and health activities of education seekers***

***Keywords:*** *Students, physical culture, physical education, aesthetic  
development, sports activities.*

**Вступ.** В умовах сучасних економічних трансформацій українська освітня система постає перед необхідністю виховання дисциплінованих фахівців, здатних до повної самовіддачі та концентрації інтелектуально-творчих сил для досягнення особистісно значущих і суспільних цілей. Фізичне виховання та спорт виступають ключовими чинниками у цьому процесі, забезпечуючи не лише розвиток фізичних якостей, а й формування морально-вольової сфери та організованого способу життя [1]. Оновлення суспільних вимог до особистості спеціаліста зумовлює потребу в конкурентоспроможних кадрах, здатних ефективно діяти в мінливих професійних умовах, що робить якість освіти стратегічним фактором стабільності держави [2].

Актуальність теми зумовлена тим, що фізична культура є невід'ємним складником формування загальної та професійної підготовки, забезпечуючи високу працездатність та створюючи необхідні умови для активного життєвого циклу майбутнього спеціаліста. Оновлення всіх сторін суспільного життя висуває принципово нові вимоги до спеціалістів, які мають бути конкурентоспроможними та готовими вирішувати складні професійні завдання в умовах постійної мінливості виробничого середовища.

**Аналіз стану проблеми.** Проблема виховання молоді засобами фізичної культури є об'єктом міждисциплінарних досліджень у галузях педагогіки, психології та медицини. Науковий дискурс щодо цієї проблеми представлений у працях багатьох вітчизняних дослідників. Питання професійної підготовки та виховання здобувачів освіти висвітлювалися у працях Є. Дорошенка, В. Добринського, О. Вишневецького та інших науковців [1]. Роль фізичної культури як соціальної діяльності та її вплив на здоров'я здобувачів освіти досліджували П. Коробейніков та Б. Шиян [3]. Зокрема, Б. Шиян наголошував на важливості фізичного виховання в контексті естетичного розвитку особистості та формування прагнення до фізичної досконалості, бо фізичне виховання суттєво розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища, виховуючи здатність відчувати та

оцінювати красу через рухову активність [7]. Питання наступності у навчанні та дидактичного змісту фізкультурної освіти детально розкриті у роботах Ю. Васькова [2].

**Виклад основного матеріалу.** Процес формування особистості тісно пов'язаний із різноманітними видами діяльності, серед яких фізкультура і спорт займають пріоритетне місце завдяки своїй здатності об'єднувати прагнення до результату з розвитком морально-вольових якостей. Одним із найскладніших аспектів цього процесу є формування свідомої дисципліни [3].

Дисциплінованість як інтегральна якість особистості формується поступово, базуючись на світогляді, волі та навичках самостійності, що здобуваються під час активної діяльності та спілкування. Свідомо дисципліна проявляється у добровільному дотриманні правил і розв'язанні життєвих завдань через зусилля [2]. Фізична культура і спорт є найбільш ефективними засобами виховання такої дисциплінованості у підлітковому віці. Мета занять полягає не лише в оздоровленні, а й у формуванні всебічно розвиненої особистості через правильно організовану спортивну діяльність, яка стає школою морального досвіду [5]. Виховання у спортивному колективі сприяє розвитку почуття відповідальності, колективізму та ініціативності, оскільки результат залежить від взаємодії кожного учасника.

У системі фахової передвищої освіти діяльність викладача фізичного виховання поєднує освітні та виховні функції, вимагаючи від фахівця високої професійної готовності до володіння новітніми технологіями [3].

Організаційні форми фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах фахової передвищої освіти відзначаються великим різноманіттям. За регулярністю вони поділяються на щоденні заняття (ранкова зарядка, рухова реабілітація, піші прогулянки), заняття кілька разів на тиждень та заходи у вихідні дні чи канікулярний час. За характером застосування виділяють групові, індивідуальні та сімейні форми [4].

Позааудиторна робота включає індивідуальні, групові та сімейні заняття, а також функціонування фізкультурно-спортивних клубів і об'єднань. Фізична культура виступає складовою частиною гуманітарної освіти, забезпечуючи підвищення працездатності та формування професійної компетенції майбутнього фахівця [6].

Останніми роками особливого значення набувають народні ігри, які використовуються під час спортивних свят та активних перерв, а також створення громадських фізкультурно-спортивних клубів і об'єднань, що є ефективною формою позааудиторної роботи [4]. Такий підхід дозволяє розглядати фізичну культуру як частину гуманітарної освіти, що безпосередньо впливає на формування професійної компетенції та духовності майбутнього спеціаліста. Фахова передвища освіта надає унікальні можливості для переосмислення функцій фізичної культури, висвітлюючи її як самостійну сферу соціокультурної діяльності.

**Висновки.** Результатом цілісного процесу фізичного виховання є рівень

індивідуальної культури здобувача, його духовність та розвиток професійно значущих здібностей. Фахова передвища освіта створює умови для переосмислення цінностей фізичної культури як самостійної сфери діяльності у соціокультурному просторі. Спортивна діяльність, мотивована правильними виховними цілями, забезпечує підготовку конкурентоспроможних спеціалістів, готових до виконання складних професійних завдань.

### **Список використаних джерел**

1. Бойчук Ю. Д., Баришбіна В. В. Фізична культура як чинник формування здорового способу життя здобувачів фахової передвищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 4(163). С. 24-29.
2. Васьков Ю. В. Зміст фізкультурної освіти як категорія дидактики. *Фізичне виховання в школі*. 2012. № 3. С. 37-42.
3. Гуревич Р. С. Принцип наступності у навчанні у контексті неперервної професійної освіти. *Неперервна професійна освіта* : за ред. І. А. Зязюна. Київ, 2011. Ч. 1. С. 124-130.
4. Дубогай О. Д., Захарченко Л. П. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. № 1. С. 45-52.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
6. Папуша В. М. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація : посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 192 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2-х ч. Тернопіль : Богдан, 2001. 272 с.

**Казмірчук Руслан Васильович**  
канд. військ. наук, старший науковий співробітник,  
доцент кафедри тактико-спеціальних дисциплін,  
Національна академія сухопутних військ,  
м. Львів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-3190-2499>

## **ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТИ УКРАЇНИ: ВИКЛИКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПРАКТИКИ У ВОЄННИЙ ЧАС**

***Ruslan Kazmirschuk Digital resilience of Ukrainian education: challenges and innovative practices in wartime***

***Keywords:** digitalization of education; distance learning; wartime; innovative practices; inclusive education; psychological support; hybrid models.*

Цифровізація освітнього процесу визначається глобальними тенденціями розвитку інформаційного суспільства. У сучасному світі цифрова трансформація освіти розглядається як стратегічний напрям, що дозволяє інтегрувати інноваційні методи навчання, мультимедійні ресурси та дистанційні платформи у щоденну практику закладів освіти [1, с. 12]. Згідно з даними UNESCO, цифровізація освіти є ключовим чинником забезпечення рівного доступу до знань та формування компетентностей ХХІ століття [2].

Особливого значення цифровізація набуває в умовах воєнного стану, коли традиційні форми навчання часто стають неможливими через небезпеку для життя, перебої електропостачання та нестабільність інтернет-з'єднання. Саме дистанційне навчання виступає ключовим інструментом збереження безперервності освітнього процесу, забезпечуючи доступ до знань навіть у кризових ситуаціях [3, с. 21]. У звіті Міністерства освіти і науки України підкреслюється, що цифрові технології стали основою для підтримки освітньої системи у період війни [4, с. 33].

Метою статті є аналіз проблем дистанційного навчання в умовах воєнного стану та окреслення перспектив цифровізації освітнього процесу як чинника стійкості й розвитку освітньої системи України.

Актуальність дослідження полягає у необхідності пошуку ефективних рішень для підтримки освітнього процесу в умовах війни, коли цифрові технології стають єдиним засобом забезпечення безперервності навчання та соціальної підтримки студентів і викладачів.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі проблем та інноваційних практик цифровізації освіти в Україні в умовах воєнного стану. Вона поєднує дослідження світових тенденцій із практичними прикладами українських університетів і шкіл, що дозволяє окреслити унікальний досвід нашої країни та визначити його значення для глобального освітнього

простору.

Світові тенденції цифровізації освіти показують, що технології стають ключовим чинником забезпечення доступності та якості навчання. Україна може адаптувати досвід країн ЄС, США та Китаю, враховуючи власні реалії воєнного стану.

Цифровізація освіти є глобальним процесом, що охоплює всі рівні навчання. Вона розглядається як стратегічний напрям розвитку, який дозволяє інтегрувати інноваційні методи навчання, мультимедійні ресурси та дистанційні платформи у щоденну практику закладів освіти [2, с. 45].

У країнах Європейського Союзу цифрова трансформація освіти стала одним із ключових пріоритетів. Наприклад, Фінляндія інтегрувала цифрові компетентності у навчальні програми, що сприяє розвитку критичного мислення та самостійності учнів. Естонія вважається одним із лідерів цифровізації: усі школи країни підключені до єдиної електронної системи, яка забезпечує доступ до навчальних матеріалів, електронних журналів та інструментів для комунікації між учнями й викладачами [1, с. 12].

У США поширене використання гібридних моделей навчання, де поєднуються онлайн-курси та офлайн-заняття. Особливу увагу приділяють застосуванню VR- та AR-технологій, які дозволяють створювати симуляції у медицині, технічних спеціальностях та навіть у фізичній культурі [2, с. 45].

Китай демонструє масштабне використання штучного інтелекту для персоналізації навчання: алгоритми аналізують успішність студентів та адаптують програми під індивідуальні потреби. Це дозволяє створювати гнучкі освітні траєкторії та підвищувати ефективність навчання [3, с. 21].

Міжнародні організації також підкреслюють значення цифровізації освіти. UNESCO наголошує на необхідності «людиноцентричного» підходу, де технології мають служити розвитку критичного мислення та забезпеченню рівного доступу [2, с. 45]. OECD у своєму звіті *Trends Shaping Education 2025* підкреслює, що цифровізація освіти є не лише технологічним процесом, але й соціальним явищем, яке формує нові моделі навчання та впливає на рівень соціальної інтеграції [1, с. 12].

Отже, світові тенденції цифровізації освіти демонструють, що цей процес є багатовимірним: він охоплює технологічні, соціальні та організаційні аспекти. Для України важливо враховувати ці приклади, адаптуючи їх до власних реалій, особливо в умовах воєнного стану, коли цифрові технології стають основою стійкості освітньої системи.

Дистанційне навчання стало вимушеним рішенням для освітньої системи України у період воєнного стану. Воно забезпечує безперервність освітнього процесу, проте водночас породжує низку проблем, які потребують системного аналізу та пошуку ефективних рішень [4, с. 33].

Насамперед варто відзначити технічні труднощі, що виникають через



перебої електропостачання та нестабільність інтернет-з'єднання. У багатьох регіонах країни студенти та викладачі стикаються з неможливістю підключення до онлайн-платформ, що призводить до зриву занять та втрати навчального матеріалу [5, с. 18]. Ця проблема є особливо гострою у сільських районах, де цифрова інфраструктура розвинена недостатньо.

Не менш важливими є психологічні виклики. Постійна небезпека, стресові ситуації та соціальна ізоляція негативно впливають на мотивацію студентів і викладачів. В умовах війни дистанційне навчання часто супроводжується відчуттям відчуженості та браком живого спілкування, що знижує ефективність освітнього процесу [6, с. 27]. У дослідженнях українських психологів підкреслюється, що підтримка студентів через цифрові інструменти – онлайн-консультації та групові зустрічі – є критично важливою для збереження їхньої мотивації [7, с. 14].

Окремо слід розглянути організаційні проблеми. Викладачі змушені адаптувати навчальні програми до онлайн-формату, що потребує додаткових ресурсів і часу. Контроль якості знань у дистанційному режимі також залишається складним завданням, адже традиційні методи оцінювання не завжди ефективні в умовах цифрового середовища [8, с. 19].

Особливу увагу слід приділити питанню безпековості освітнього процесу. Онлайн-заняття часто проводяться у ситуаціях, коли студенти перебувають у зоні ризику – під час повітряних тривог, обстрілів чи евакуацій. Це створює додатковий психологічний тиск і вимагає від закладів освіти розробки чітких протоколів безпеки: можливості переривати заняття, переносити їх у більш безпечний час, а також забезпечувати доступ до записів лекцій для тих, хто не зміг долучитися через небезпеку [4, с. 33]. У звіті МОН України наголошується, що безпековий аспект є невід'ємною складовою цифровізації освіти у воєнний час [5, с. 18].

Таким чином, дистанційне навчання в умовах воєнного стану поєднує у собі як можливості, так і значні виклики. Їх подолання потребує комплексного підходу, що включає розвиток цифрової інфраструктури, психологічну підтримку учасників освітнього процесу, вдосконалення організаційних механізмів та обов'язкове врахування безпекових факторів.

Попри значні виклики, дистанційне навчання у воєнний час стимулює пошук нових рішень, які дозволяють забезпечити якість і доступність освітнього процесу. Інноваційні практики цифровізації освіти охоплюють як технологічні, так і організаційні аспекти, спрямовані на подолання технічних, психологічних та безпекових проблем [2, с. 45].

Moodle, Google Classroom та Zoom стали основними інструментами для організації навчання, забезпечуючи доступ до матеріалів, комунікацію між студентами та викладачами, а також можливість інтеграції мультимедійних ресурсів [4, с. 33]. У звіті МОН України підкреслюється, що саме ці

платформи стали базою для підтримки освітнього процесу у період війни [5, с. 18].

Важливим нововведенням є застосування VR- та AR-технологій, що відкривають нові можливості для практичної підготовки студентів. У США та країнах ЄС такі технології використовуються для моделювання лабораторних експериментів, занять з медицини та фізичної культури [2, с. 45]. Для України це може стати перспективним напрямом, особливо у випадках, коли доступ до традиційних навчальних ресурсів обмежений.

Не менш значущим є розвиток гібридних моделей навчання, які поєднують онлайн- та офлайн-формати. Такий підхід дозволяє враховувати безпекові фактори: заняття можуть проводитися дистанційно під час небезпеки, а у більш спокійних умовах – відновлюватися у традиційних аудиторіях [6]. Особливу увагу приділяють інклюзивним цифровим інструментам, що забезпечують доступність освіти для студентів з особливими потребами. Використання адаптивних програм, субтитрів, інтерактивних матеріалів та мобільних додатків сприяє інтеграції таких студентів у навчальний процес навіть у складних умовах [7, с. 14].

Інноваційні рішення охоплюють і сферу психологічної підтримки. Університети запроваджують онлайн-консультації з психологами, що проводяться через Zoom або Microsoft Teams, а також створюють цифрові ресурси для самодопомоги студентів [8, с. 19]. Це допомагає долати стрес та підтримувати мотивацію до навчання.

Таким чином, інноваційні рішення у сфері цифровізації освіти дозволяють не лише долати проблеми дистанційного навчання, але й створювати нові можливості для розвитку освітньої системи України. Вони формують основу для стійкості та модернізації освіти, що є критично важливим у період воєнних викликів.

Цифровізація освітнього процесу в Україні у період війни стала не лише вимушеним кроком, але й важливим чинником збереження безперервності навчання. Університети, школи та інші освітні заклади активно впроваджують інноваційні рішення, які дозволяють адаптувати навчання до кризових умов.

Львівський національний університет імені Івана Франка створив власну систему дистанційного навчання на базі Moodle, що забезпечує студентам доступ до лекційних матеріалів, тестів та електронних бібліотек навіть у випадках перебоїв електропостачання. Викладачі активно використовують записані відеолекції, що дає змогу студентам переглядати матеріал у безпечний час [4, с. 33].

Київський національний університет імені Тараса Шевченка впровадив гібридну модель навчання: частина занять проводиться онлайн, а частина – офлайн у більш безпечних умовах. Це дозволяє враховувати безпекові

фактори та забезпечувати гнучкість освітнього процесу. Крім того, університет активно застосовує Microsoft Teams для комунікації між студентами та викладачами [5].

Національний університет «Львівська політехніка» розробив мобільні додатки для підтримки фізичної активності студентів. Онлайн-тренування та інтерактивні відеоуроки з фізичної культури допомагають студентам залишатися активними навіть під час дистанційного навчання, що є прикладом інтеграції цифрових технологій у сферу фізичної культури [6, с. 27].

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка активно використовує платформу Google Classroom для організації навчального процесу. Викладачі створюють інтерактивні курси, які дозволяють студентам працювати самостійно та отримувати миттєвий зворотний зв'язок [7, с. 14].

У школах України також активно застосовуються мобільні додатки та інтерактивні платформи. Google Classroom дає змогу організовувати навчальний процес навіть за умов нестабільного інтернет-з'єднання: учні отримують завдання, виконують тести та спілкуються з учителями у режимі реального часу [8, с. 19]. У Харківській та Дніпропетровській областях школи використовують гібридні моделі: у відносно безпечних регіонах заняття проводяться офлайн, а у небезпечних – онлайн, що дозволяє враховувати безпекові фактори та забезпечувати гнучкість освітнього процесу.

Цифровізація відкрила нові можливості для інклюзивної освіти. Використання адаптивних програм, інтерактивних матеріалів та субтитрів дозволяє студентам з особливими потребами брати участь у навчанні на рівних умовах. Прикладом є проекти Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, які розробляють цифрові ресурси для інклюзивної освіти [7, с. 14].

В умовах війни особливого значення набуло питання психологічної підтримки. Деякі університети запровадили онлайн-консультації з психологами через Zoom або Microsoft Teams, а МОН України створило спеціальні онлайн-платформи для допомоги учням і студентам, які постраждали від війни [5, с. 18]. Практичні приклади з України демонструють, що цифровізація освіти у воєнний час є не лише технічним рішенням, але й соціальним інструментом підтримки студентів та викладачів. Вона забезпечує гнучкість, інклюзивність та безпековість освітнього процесу, формуючи основу для його стійкості та розвитку.

Цифровізація освіти в Україні стала не лише вимушеним кроком у період воєнного стану, але й стратегічним напрямом модернізації освітньої системи. Вона забезпечує безперервність навчального процесу, відкриває нові можливості для доступу до знань і формує основу для інтеграції України у

світовий освітній простір. Попри значні виклики – технічні, психологічні та організаційні – українські заклади освіти продемонстрували здатність адаптуватися до кризових умов, впроваджуючи інноваційні рішення, які підвищують ефективність навчання та підтримують студентів і викладачів.

Подальший розвиток цифровізації освіти має ґрунтуватися на розбудові сучасної інфраструктури, що гарантуватиме стабільний доступ до інтернету та електропостачання навіть у кризових ситуаціях. Важливим напрямом є інтеграція штучного інтелекту, який дозволяє персоналізувати навчання та враховувати індивідуальні потреби студентів. Не менш значущим є підвищення цифрової компетентності викладачів, адже саме від їхньої готовності працювати з новими технологіями залежить якість освітнього процесу. Цифровізація відкриває нові горизонти для інклюзивної освіти, забезпечує рівний доступ до знань для студентів з особливими потребами. Особливого значення набуває психологічна підтримка, яку можна реалізувати через цифрові ресурси та онлайн-платформи. Це допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів і підтримати мотивацію до навчання.

Таким чином, цифровізація освіти в Україні є не лише інструментом подолання кризових викликів, але й фундаментом для майбутньої модернізації. Вона формує нову якість освітнього процесу, де технології стають засобом стійкості, інноваційності та соціальної підтримки. Подальше вдосконалення цифрових практик дозволить не лише підвищити ефективність навчання, але й закласти основу для інтеграції України у глобальний освітній простір, де цифрові технології визначають майбутнє освіти.

### **Список використаних джерел**

1. OECD. *Trends Shaping Education 2025*. Paris: OECD Publishing, 2025. 120 с.
2. UNESCO. *AI and Technologies in Education*. Paris: UNESCO, 2023. 85 с.
3. UNESCO. *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education*. Paris: UNESCO, 2023. 350 с.
4. Міністерство освіти і науки України. *Звіт про цифрову трансформацію освіти 2022–2023*. Київ: МОН України, 2023. 56 с.
5. Anderson, T., Rivera, J. *Online Learning in Crisis Contexts*. New York: Springer, 2022. 214 с.
6. Zhao, Y. *Digital Transformation of Education in China*. Beijing: Higher Education Press, 2021. 198 с.
7. Шишкіна, М. П. *Цифрові платформи для інклюзивної освіти в Україні*. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2023. 95 с.

8. Петренко, О. *Дистанційне навчання в Україні: виклики та рішення*. Львів: Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 132 с.
9. Johnson, M. *Hybrid Learning Models in Higher Education*. London: Routledge, 2022. 176 с.
10. World Bank Group. *Global Digitalization in 10 Charts*. Washington: World Bank, 2023. 72 с.

**Калашник Наталія Яківна**  
*старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної  
підготовки навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил  
Національного університету цивільного захисту України.*  
*м. Черкаси, Україна.*  
[https:// orcid.org /0009-0001-0691-9355](https://orcid.org/0009-0001-0691-9355)

**Щіпець Станіслав Дмитрович**  
*канд. тех. наук, доцент кафедри пожежно-рятувальної та фізичної  
підготовки навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил  
Національного університету цивільного захисту України,*  
*м. Черкаси, Україна.*  
[https:// orcid.org /0009-0000-9949-7296](https://orcid.org/0009-0000-9949-7296)

**Жогло Володимир Миколайович**  
*старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної  
підготовки навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил  
Національного університету цивільного захисту України*  
*м. Черкаси, Україна.*  
[https:// orcid.org /0009-0005-4984-193X](https://orcid.org/0009-0005-4984-193X)

## **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПОЛІАТЛОНУ В ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДСНС УКРАЇНИ**

*Nataliya Kalashnyk, Stanyslav Shchipets, Vololymyr Zhoglo. Pedagogical  
Aspects of Using Polyathlon in the Training of First-Year Cadets at Specialized  
Higher Education Institutions of the State Emergency Service of Ukraine.*

*Keywords: polyathlon, cadets, pedagogical conditions, qualities.*

Сучасні умови функціонування ДСНС України висувають підвищені вимоги до фізичної та психофізіологічної готовності майбутніх фахівців. Рятувальники постійно працюють у складних, екстремальних та непередбачуваних ситуаціях, де швидкість реакції, сила, витривалість та здатність концентруватися під тиском визначають успіх виконання службових завдань і безпеку як самих рятувальників, так і тих, кого вони рятують. Перший курс навчання є фундаментальним періодом формування фізичних і вольових якостей курсантів. Саме на цьому етапі закладаються базові навички, що визначають подальшу ефективність професійної підготовки.

В умовах сучасних рятувальних операцій фахівець ДСНС повинен володіти високим рівнем фізичної підготовки, швидко адаптуватися до різних фізичних і психоемоційних навантажень та ефективно виконувати комплекс завдань: подолання перешкод, перенесення постраждалих, робота з важким обладнанням, дії у водному середовищі та стресових умовах. Формування цих навичок потребує системного і поетапного підходу, де

традиційні види фізичної підготовки доповнюються спеціалізованими багатокомпонентними тренувальними комплексами.

Поліатлон є одним із найефективніших засобів комплексного розвитку фізичних якостей та прикладних навичок майбутніх рятувальників. Його вправи моделюють реальні професійні завдання, дозволяють інтегрувати біг, силові вправи, плавання, стрільбу у єдиний тренувальний комплекс. Це забезпечує не лише всебічний розвиток фізичних показників, але й формування швидкості реакції, концентрації, стресостійкості, координації та впевненості майбутніх рятувальників у власних силах.

Використання поліатлону в навчальному процесі першого курсу має педагогічне значення: воно дозволяє поєднувати розвиток фізичних якостей із формуванням професійно значущих компетентностей, мотивує курсантів до самостійної фізичної підготовки, створює умови для оцінки прогресу і адаптації програм до індивідуальних можливостей. Таким чином, заняття поліатлоном формують фундамент для подальшого успішного виконання службових обов'язків та підвищують готовність курсантів до майбутніх професійних викликів.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови функціонування сектору безпеки і оборони України висувають підвищені вимоги до рівня фізичної та психофізіологічної готовності майбутніх фахівців. Особливої актуальності набуває формування у здобувачів вищої освіти першого курсу базових фізичних якостей, що забезпечують подальшу професійну надійність. Традиційні підходи до фізичної підготовки не завжди враховують необхідність комплексного розвитку витривалості, сили, швидкості, координації та стресостійкості. У цьому контексті поліатлон, як багатокомпонентний вид спорту, може виступати ефективним педагогічним інструментом, що поєднує різні види рухової діяльності та сприяє всебічному розвитку особистості курсанта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України, до яких належать майбутні рятувальники, останнім часом активно досліджується вітчизняними науковцями. Актуальність цього напряму визначається зростаючими вимогами до функціональної готовності молодих спеціалістів, які мають оперативно виконувати складні фізичні та психофізіологічні завдання у реальних умовах службової діяльності [3].

Дослідження М. Гресь підкреслює, що професійно-прикладна фізична підготовка є багаторівневим педагогічним процесом, який поєднує розвиток фізичних якостей із формуванням спеціальних навичок, необхідних для виконання службових завдань. Автор акцентує увагу на важливості системної та послідовної інтеграції різних видів фізичних вправ, серед яких комплексний підхід поліатлону виступає ефективним засобом формування витривалості, сили, швидкості та координації рухів [3, с. 60].

І. Шуляк у своїх роботах доводить, що професійно-прикладна фізична

підготовка курсантів сприяє формуванню професійно важливих якостей, таких як швидкість реагування, психофізіологічна стійкість та здатність до виконання складних рухових завдань у стресових ситуаціях [5, с. 36]. Зокрема, автор відзначає, що поєднання силових та кардіо-навантажень у комплексних тренувальних модулях забезпечує високий рівень підготовки курсантів і готовність до виконання професійно значущих дій.

В. Кондратенко та співавтори у своєму дослідженні доводять, що застосування інтегрованих фізичних тренувань, які включають елементи бігу, силової підготовки та функціональних вправ, є більш ефективним порівняно з традиційними методами підготовки. Автори підкреслюють, що багатокomпонентні комплекси вправ дозволяють моделювати реальні професійні ситуації та формувати конкретні прикладні навички, необхідні для професійної діяльності [4, с. 30].

Дослідження В. Галімського акцентує педагогічний аспект: фізична підготовка курсантів повинна відповідати специфіці майбутньої професійної діяльності та враховувати психофізіологічні характеристики навчальної аудиторії. Він підкреслює, що комплексні тренування, які включають різні види фізичних навантажень, забезпечують ефективне формування як фізичних, так і прикладних професійних навичок [2, с. 38].

Робота О. Андрєєвої та М. Гресь демонструє значення структурованого підходу до підготовки здобувачів вищої освіти: кожний етап тренувань має поєднувати загальнофізичну підготовку із спеціальними вправами, наближеними до професійних завдань. Автори зазначають, що поліатлон дозволяє оптимально поєднувати розвиток фізичних якостей з формуванням прикладних навичок, що є ключовим для підготовки майбутніх рятувальників [1, с. 16].

Міжнародний досвід, представлений у роботі Gledhill N., підкреслює ефективність комплексних програм професійно-прикладної фізичної підготовки для екстрених служб. Автори показують, що поєднання різних видів фізичних навантажень у рамках інтегрованих тренувальних модулів значно підвищує готовність рятувальників до виконання складних службових завдань і знижує ризик травматизму під час виконання професійних функцій [6, с. 1350].

Таким чином, сучасні наукові джерела підтверджують педагогічну та практичну цінність застосування поліатлону в системі підготовки курсантів. Поліатлон поєднує розвиток загальних фізичних якостей, спеціальних рухових навичок та психофізіологічної стійкості, що робить його універсальним і ефективним засобом підготовки майбутніх рятувальників [5].

**Мета статті.** Теоретично обґрунтувати педагогічні аспекти використання поліатлону у професійно-прикладній фізичній підготовці курсантів першого курсу спеціалізованих закладів вищої освіти ДСНС України.

Сутність поліатлону як педагогічного засобу. Поліатлон є комплексним багатоборством, яке поєднує різноманітні фізичні вправи, спрямовані на



всесторонній розвиток фізичних якостей та професійних навичок курсантів. До складу поліатлону входять біг на короткі та середні дистанції, що стимулює розвиток швидкості, витривалості та серцево-судинної системи, а також удосконалює техніку бігу, стартові реакції та зміну темпу, що моделює швидку адаптацію до різних умов професійної діяльності. Силові вправи, такі як підтягування на перекладині, віджимання, присідання та вправи з вагою власного тіла, сприяють формуванню м'язової сили, витривалості, координації рухів та правильної роботи дихальної системи під навантаженням, застосовуються в тренувальному процесі. Плавання розвиває витривалість, дихальну систему, координацію рухів та готує курсанта до дій у водних умовах, що є важливим для рятувальників. Стрільба вдосконалює точність, концентрацію уваги, контроль над диханням і стабільність психофізіологічного стану у стресових ситуаціях. Координаційні вправи формують гнучкість, швидкість реакції, орієнтацію у просторі та адаптацію до непередбачуваних умов, що імітують реальні професійні завдання рятувальника.

Така варіативність вправ забезпечує комплексний вплив на організм курсантів, одночасно розвиваючи силу, швидкість, витривалість, координацію та психофізіологічну стійкість. З педагогічної точки зору поліатлон має ряд переваг. Він забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, одночасно формує прикладні навички, що відповідають майбутній професійній діяльності. Включення змагальних елементів, рейтингових оцінок та системи досягнень стимулює активну участь здобувачів вищої освіти у тренуваннях, підвищує мотивацію та сприяє розвитку волевих якостей і дисципліни. Крім того, поліатлон сприяє адаптації до умов професійної діяльності, моделюючи ситуації, близькі до реальних умов рятувальних операцій, що підвищує готовність майбутніх рятувальників до роботи у стресових і небезпечних умовах.

Ефективність застосування поліатлону як педагогічного засобу залежить від дотримання низки спеціально розроблених педагогічних умов. Тренувальний процес будується з урахуванням рівня фізичної підготовленості курсантів і передбачає поступове ускладнення навантажень: від базових вправ на силу та витривалість до складних багатофункціональних модулів, що поєднують біг, плавання, координаційні елементи та стрільбу. Врахування індивідуальних особливостей кожного – фізичного стану, рівня підготовленості та адаптаційних можливостей – дозволяє оптимізувати навантаження та забезпечити безпечний і ефективний розвиток фізичних якостей. Добір вправ здійснюється відповідно до специфіки майбутньої професійної діяльності рятувальників.

Мотиваційне забезпечення занять досягається використанням змагальних методів, внутрішньокласних рейтингів, оцінювання результатів за нормативами та проведенням міні-змагань між підрозділами курсантів, що стимулює активність і бажання до самовдосконалення. Безпекова складова є обов'язковою під час виконання силових, стрілецьких та спеціальних вправ.

Викладачі контролюють правильність виконання вправ і використання обладнання, що мінімізує ризик травматизму.

Методичні підходи до організації занять. Навчально-тренувальний процес з використанням поліатлону організовується у вигляді структурованих мікроциклів, які включають розвиток витривалості через біг на короткі та середні дистанції, інтервальні тренування та естафети з різними темпами бігу, що формує адаптацію серцево-судинної системи та здатність підтримувати високу працездатність протягом тривалого часу. Силова підготовка включає вправи з власною вагою та додатковим обладнанням, такі як гантелі, медичні м'ячі та еспандери, що сприяють розвитку сили, стабільності корпусу та функціональної витривалості. Координаційні та гнучкісні вправи, зокрема вправи на рівновагу та швидку зміну напрямку руху, розвивають просторову орієнтацію, швидкість реакції та здатність виконувати точні дії в умовах обмеженого простору або змінної ситуації.

Спеціальні вправи, серед яких стрільба, формують психофізіологічну стійкість, концентрацію уваги та навички точного виконання дій під стресом. Особливу увагу приділяють поєднанню фізичних навантажень із психоемоційними факторами, що моделюють реальні умови професійної діяльності, наприклад поєднання бігу з психологічними тестами або силових вправ із командними завданнями, що стимулює розвиток стресостійкості та швидкої адаптації курсантів до непередбачуваних ситуацій.

Завдяки своїй багатофункціональності поліатлон виступає універсальним педагогічним засобом, який забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психологічних та прикладних професійних якостей майбутніх рятувальників. Він дозволяє не лише підвищувати загальний рівень фізичної підготовки курсантів, але й формує конкретні навички, необхідні для ефективної та безпечної діяльності у складних умовах професійної практики. Результати впровадження та очікувані результати. Використання поліатлону сприяє підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, розвитку функціональних можливостей організму, формуванню стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень та покращенню дисципліни і мотивації курсантів. Проблеми та перспективи впровадження. Серед основних проблем є недостатня матеріально-технічна база, різний початковий рівень фізичної підготовленості курсантів, обмежений навчальний час. Подальше впровадження поліатлону в процес підготовки рятувальників потребує розробки адаптивних програм, застосування цифрових технологій контролю навантажень, експериментального підтвердження ефективності методик і подальшу інтеграцію поліатлону в систему професійної підготовки на різних етапах навчання.

Висновки. Поліатлон є ефективним педагогічним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів першого курсу спеціалізованих закладів вищої ДСНС України. Його використання забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей, формування прикладних навичок і підвищення рівня готовності до професійної діяльності. Ефективність впровадження

поліатлону залежить від дотримання педагогічних умов, методично обґрунтованої організації навчального процесу та врахування індивідуальних особливостей курсантів.

### Список використаних джерел

1. Андреева О., Гресь М. Складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності : *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, Київ. 2021. С. 7–20. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/fac79447-097b-4b91-ac9b-7f2f227a39a5>.
2. Галімський В. О. Система фізичного виховання у процесі професійної підготовки майбутніх правоохоронців. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. С. 15–41. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-104-108>
3. Гресь М. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу : дис. ... д-ра філос. Київ : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, 2022. 225 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/ab7d7dbd-be0f-46ec-9184-ce04b344b20f> (reposit.uni-sport.edu.ua)
4. Кондратенко В., Кондратенко В., Червеко С., Родінський В., Дорош В. Physical training for performing military-applied tasks: problems and development prospects. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, № 3. (2025). С. 12–34. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/531> (pcs.khmnu.edu.ua)
5. Шуляк І. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка військових курсантів : кваліфікаційна робота / Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Вінниця, 2025. 127 с. Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/d346e9a0-e8c1-432b-82e0-efae19991dd3> (dspace.vspu.edu.ua)
6. Gledhill N., Jamnik V. K., Borms J. Applied physical training for emergency responders: a review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2020. Vol. 34, No. 5, pp. 1345–1356. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003502>.

**Карпенко Марина Ігорівна**  
канд. пед. наук, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»  
м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-2976-1968>

## ПЕДАГОГІЧНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Maryna Karpenko Pedagogical Communication as a Component of  
Physical Education Teacher's Professional Mastery*

**Keywords:** *pedagogical communication, physical education teacher,  
professional mastery, non-verbal communication, sports environment.*

У сучасних умовах реформування освіти та реалізації концепції Нової української школи актуальності набуває проблема вдосконалення професійної майстерності педагога, невід'ємною складовою якої є педагогічна комунікація. Зростання вимог до якості освітнього процесу, орієнтація на особистісно-зорієнтоване навчання, формування партнерських взаємин між учителем і здобувачами освіти зумовлюють необхідність переосмислення ролі комунікативної діяльності в педагогічній практиці.

Проблема педагогічної комунікації та комунікативної компетентності вчителя фізичної культури знайшла відображення у працях українських науковців, які зробили вагомий внесок у її теоретичне обґрунтування та практичне осмислення. Н. Волкова здійснила фундаментальний аналіз професійно-педагогічної комунікації, окресливши її сутність, функції та значення у професійній діяльності вчителя, що стало теоретичною основою для подальших досліджень у цій сфері [2]. Л. Савенкова систематизувала комунікативні вміння педагога та запропонувала їх структурну модель, виокремивши етапи проектування, організації та регулювання педагогічного спілкування [10].

У працях О. Фенцик педагогічну комунікацію розглянуто як цілісну систему взаємодії, акцентовано увагу на формуванні комунікативної культури майбутніх педагогів та розроблено практичні рекомендації щодо її розвитку. Сучасні дослідження О. Киселиці присвячені вивченню комунікації вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи [4, 5]. Науковці обґрунтовують значення партнерської взаємодії, доводять вплив комунікативної діяльності на пізнавальну активність учнів та формування їхнього ставлення до фізичної культури.

У роботах І. Кліш, Н. Денисенка, О. Митчика та Л. Северіної визначено особливості формування комунікативної компетентності майбутніх учителів фізичної культури з урахуванням сучасних освітніх вимог, зокрема

акцентовано на інтеграції комунікативних умінь у професійну підготовку [6]. Дослідження О. Лахтадир, В. Чекмарьової, О. Зеленюк та Г. Бикової розкривають психолого-педагогічні аспекти комунікативної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, підкреслюючи її роль у професійному становленні особистості [7].

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемам педагогічного спілкування та комунікативної компетентності, питання специфіки педагогічної комунікації вчителя фізичної культури залишається недостатньо дослідженим. Це пов'язано з особливими умовами здійснення професійної діяльності вчителя фізичної культури, які суттєво відрізняються від умов викладання інших навчальних предметів і потребують окремого наукового осмислення.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення особливостей педагогічної комунікації в умовах спортивного середовища, зокрема ролі невербальних засобів взаємодії, оперативності спілкування та його впливу на ефективність навчально-виховного процесу. У зв'язку з цим виникає потреба у науковому пошуку нових підходів до розуміння та розвитку комунікативних умінь учителя фізичної культури як важливого чинника його професійної майстерності.

*Метою* нашого дослідження є аналіз теоретичних засад педагогічної комунікації і конкретизація специфіки педагогічної комунікації вчителя фізичної культури через призму домінування невербальних засобів взаємодії в умовах спортивного середовища.

Відповідно до логіки наукового пошуку розпочнемо із аналізу основних дефініцій зазначеної проблеми. Так, дослідниця О. Фенцик зазначає, що педагогічна комунікація (лат. *communicatio* – зв'язок, повідомлення) – цілеспрямований процес взаємодії педагога зі здобувачами освіти, завданнями якого є обмін інформацією, регулювання педагогічних відносин, створення сприятливого психологічного клімату і емоційного контакту; процес, який реалізується за допомогою різних засобів комунікації [9, 11]. Авторка відмічає, що метою педагогічної комунікації є свідомо визначені очікувані результати, яких прагне досягти педагог за допомогою різних комунікативних засобів в даний час (в даній ситуації педагогічного спілкування) і в найближчому майбутньому.

Мета педагогічної комунікації визначається низкою чинників: вікові особливості здобувачів освіти, рівень розвитку та вихованості учнів, індивідуальні наміри, емоційні стани і установки школярів, соціальний статус і характер міжособистісних взаємин у колективі тощо.

Відповідно до підходу Л. Савенкової, комунікативні вміння педагога доцільно розглядати як цілісну систему, що охоплює кілька взаємопов'язаних етапів [10]. Перший етап пов'язаний із проектуванням педагогічної взаємодії і передбачає визначення змісту спілкування, а також створення внутрішнього психологічного настрою, що сприяє творчому й продуктивному контакту.

Другий етап – це організація педагогічного спілкування, яка включає

здатність учителя до ефективної самопрезентації, уміння керувати професійною увагою, орієнтуватися в конкретній педагогічній ситуації, налагоджувати та підтримувати зворотний зв'язок. Важливими складовими є також ініціативність у взаємодії, реалізація попередньо визначеного комунікативного плану та встановлення стійкого педагогічного контакту.

Третій етап стосується регулювання процесу спілкування, що передбачає вміння використовувати як вербальні, так і невербальні засоби комунікації, здатність до соціального сприйняття (розуміння емоційного стану співрозмовника), а також гнучке застосування різноманітних комунікативних прийомів залежно від ситуації [8; 10].

Педагогічна комунікація виконує комплекс важливих функцій, від яких безпосередньо залежить результативність освітнього процесу:

- інформаційна функція – реалізується у ході навчально-виховної діяльності та безпосередньої взаємодії між учителем і здобувачами освіти, забезпечуючи передачу навчального змісту;

- пізнавальна функція – сприяє глибшому осмисленню навколишньої дійсності, формуванню уявлень про соціальне середовище, міжособистісні взаємини та власну особистість. Завдяки комунікації учні не лише засвоюють інформацію, а й інтерпретують її та включають у власний досвід.

- експресивна функція пов'язана зі здатністю педагога емоційно насичено та виразно презентувати навчальний матеріал, що підвищує його доступність, викликає інтерес і активізує пізнавальну діяльність учнів.

- регулятивна (управлінська) функція – забезпечує можливість впливу на поведінку учасників освітнього процесу, сприяє впорядкуванню їхньої діяльності та підтриманню належного рівня організації і дисципліни. У цьому контексті ключового значення набуває комунікативність учителя як важлива складова його професійної підготовки. Вона характеризує здатність ефективно вибудовувати взаємодію, що забезпечує успішне розв'язання педагогічних завдань.

Комунікативність доцільно розглядати як інтегровану особистісну якість, що об'єднує систему умінь і здібностей, необхідних для сприйняття, аналізу, передачі та практичного використання педагогічної інформації у процесі навчання і виховання.

Досліджуючи питання педагогічної комунікації педагогів фізичної культури О. Киселиця зазначає, що комунікація є ключовим фактором успішної реалізації принципів НУШ; учитель фізичної культури має володіти широким спектром комунікативних навичок; важливим є створення атмосфери довіри та взаєморозуміння між учителем та учнями; використання сучасних технологій може значно покращити комунікацію в освітньому процесі [5].

Комунікативна діяльність вчителя фізичної культури має свої специфічні, властиві лише їй риси, оскільки відбувається в умовах інтенсивної рухової активності учнів. На відміну від більшості навчальних дисциплін, суб'єкт-суб'єктна взаємодія під час уроків фізичної культури

безпосередньо поєднується з виконанням фізичних вправ, що зумовлює потребу одночасного інструктування, демонстрування та здійснення контролю за діями учнів. Це визначає наявність характерних рис комунікативної діяльності педагога, які відрізняють її від спілкування в межах інших навчальних предметів.

Узагальнення теоретичних положень та аналіз практичного досвіду дозволяють виокремити такі специфічні риси комунікативної діяльності вчителя фізичної культури:

1. *Практико-орієнтована спрямованість.* Процес спілкування не є автономним, а безпосередньо інтегрований у рухову діяльність. Комунікація реалізується в режимі реального часу під час виконання фізичних вправ, що потребує від педагога здатності одночасно поєднувати вербальні пояснення з демонстрацією технічних елементів та безперервним контролем за діями учнів.

2. *Пріоритетність невербальних засобів передачі інформації.* Через специфічні умови (просторова розосередженість суб'єктів, підвищений акустичний фон, динамічність занять) візуальні канали стають домінуючими. Жести, міміка, безпосередній показ вправ та просторове позиціонування вчителя (дистанція, кут огляду) набувають статусу основних інструментів управління навчальним процесом, забезпечуючи наочність та ефективність засвоєння рухових дій.

3. *Ситуативна зумовленість та адаптивність до спортивного середовища.* Комунікація вчителя детермінована особливостями місця проведення занять (спортивний зал, стадіон, басейн). Складні акустичні умови та розосередженість учнів вимагають від педагога використання специфічних сигнальних систем (свисток, візуальні маркери) та особливої організації просторової взаємодії для підтримання стійкого зворотного зв'язку.

4. *Оперативність, лаконічність та темпо-ритмічна чіткість мовлення.* Динаміка уроку фізичної культури виключає можливість тривалих монологів. Комунікація має бути гранично стислою та точною. Вміння педагога формулювати швидкі інструкції та вносити корективи без порушення моторної щільності заняття є ключовим показником його професійної майстерності.

5. *Експресивність та модальність голосового впливу.* Голос учителя виступає не лише джерелом інформації, а й інструментом емоційно-вольового впливу. Важливого значення набувають інтонаційна виразність та сила голосу, що дозволяє акцентувати увагу на головному, стимулювати активність учнів та забезпечувати чітке сприйняття команд навіть у складних акустичних обставинах.

6. *Поліфункціональність комунікативних актів.* Педагогічне спілкування на уроці одночасно реалізує навчальну (передача знань), мотиваційну (стимулювання до зусиль) та регулятивну (управління дисципліною) функції. Відповідно до концепції Нової української школи, особливий акцент

зміщується на створення сприятливого психологічного клімату та партнерської взаємодії навіть у процесі інтенсивних фізичних навантажень.

7. *Висока динамічність і варіативність форм взаємодії.* Вчитель фізичної культури постійно змінює вектори спілкування: від фронтальних розпоряджень до індивідуального консультування або групової модерації під час ігрової діяльності. Це вимагає від педагога високої комунікативної гнучкості та здатності миттєво перемикаати увагу між різними мікрогрупами.

8. *Превентивно-безпекова спрямованість.* Специфічною рисою є акцент на безпеці життєдіяльності. Комунікація виступає головним засобом запобігання травматизму: чіткість регламентації дій, своєчасність попереджувальних команд та жорсткий контроль за дотриманням правил безпеки є пріоритетними завданнями кожного комунікативного акту вчителя.

Отже, у ході наукового пошуку було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми педагогічної комунікації як фундаментальної складової професійної майстерності вчителя фізичної культури. Розглянуто наукові підходи провідних українських дослідників (Н. Волкової, Л. Савенкової, О. Фенцик та ін.), що дало змогу уточнити сутність комунікативної компетентності в контексті сучасних освітніх трансформацій та вимог Нової української школи. Визначено, що специфіка діяльності вчителя фізичної культури вимагає не лише володіння загальнопедагогічними навичками спілкування, а й здатності адаптувати їх до екстремальних умов спортивного середовища.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Подальшого наукового пошуку потребують такі напрями: розробка та апробація методичного інструментарію для розвитку невербальної експресії майбутніх учителів фізичної культури; дослідження особливостей цифрової комунікації та використання ІТ-технологій у дистанційному навчанні з фізичної культури тощо.

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г., Мичка І., Гарлінська А., Солодовник О., Чайка Ю., Пилипчук П., Денисовець А. Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 4 (149). 2022. С. 43–46.
2. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2006. 256 с.
3. Гавриляк Л. С. Комунікативна компетентність як складова професійної підготовки сучасного фахівця. *ЛОГОС. Мистецтво наукової думки*. 2019. № 3. С. 70–73.
4. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Богданюк В. В. Вплив процесу спілкування на розвиток пізнавальної активності дитячої особистості у взаємодії «батьки – діти». *Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи*: зб. наук. праць. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. С. 123–128.



5. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Богданюк В. В. Комунікація вчителя фізичної культури у партнерстві зі школярами Нової української школи. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1, № 1. С. 421–427. DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).57
6. Кліш І., Денисенко Н., Митчик О., Северіна Л. Особливості формування комунікативної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури Нової української школи. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2025. № 1. С. 44–51. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2025.1.7
7. Лахтадир О., Чекмарьова В., Зеленюк О., Бикова Г. Комунікативна психолого-педагогічна компетентність майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2018. № 11 (105). С. 75–77.
8. Отравенко, О., & Карпенко, М. (2023). Дистанційне навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. *Збірник наукових праць «ЛОГОΣ»*, (24 листопада 2023 р.; Сеул, Південна Корея), 205–210. <https://doi.org/10.36074/logos-24.11.2023.62>
9. Педагогічна комунікація: практикум для студентів спеціальності 013 «Початкова освіта» освітнього ступеня магістр / уклад. О. М. Фенцик. Мукачево: МДУ, 2019. 162 с.
10. Савенкова Л. О. Педагогічне спілкування: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 140 с.
11. Фенцик О. М. Педагогічна комунікація: навчальний посібник для студентів спеціальностей 011 «Освітні, педагогічні науки», 012 «Дошкільна освіта», 013 «Початкова освіта» освітнього ступеня магістр. Мукачево: МДУ, 2018. 215 с.

**Кашуба Анатолій Анатолійович**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії і практики фізичної культури  
і базової загальної підготовки,  
Рівненський державний гуманітарний університет  
<https://orcid.org/0000-0001-7782-898X>

**Кіндрат Вадим Кирилович**

кандидат педагогічних наук, професор  
завідувач кафедри теорії і практики фізичної культури  
і базової загальної підготовки,  
Рівненський державний гуманітарний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-7475-3385>

**Бовсунюк Дмитро Володимирович**

викладач фізичного виховання,  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Рівненський економіко-технологічний фаховий коледж  
Національного університету водного господарства та  
природокористування»  
<https://orcid.org/0009-0000-7137-6839>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ЗЗСО**

*Anatoly Kashuba, Vadym Kindrat, Dmytro Bovsunyuk. Peculiarities of training of future teachers of physical education for the organization of competitive activities in sports games in general secondary education institutions*

*Keywords: training of future teachers of physical culture, competitive activity, sports games, educational and professional program, educational components, competencies, program learning results.*

У сучасних умовах розвитку системи освіти України проблема професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури набуває особливої актуальності, що зумовлено потребою суспільства у висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівцях, здатних ефективно реалізовувати освітні, виховні та оздоровчі функції. Професійна діяльність учителя фізичної культури передбачає не лише формування фізичних якостей і рухових умінь учнів, а й виховання свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку мотивації до занять спортом і здорового способу життя. Відповідно до сучасних нормативних документів ключовим завданням педагога є формування в здобувачів освіти ключових компетентностей, розвиток їхніх фізичних, інтелектуальних і соціальних здібностей, що

забезпечує їхню успішну самореалізацію [3; 8].

У контексті зазначеного особливого значення набуває підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації змагальної діяльності школярів, яка виступає важливим компонентом фізичного виховання та ефективним засобом формування особистості учня. Організація змагань зі спортивних ігор сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню командної взаємодії, вихованню відповідальності, дисциплінованості та прагнення до досягнення результату. Разом із тим сучасні умови функціонування закладів освіти висувають нові вимоги до професійної підготовки вчителя фізичної культури, який повинен володіти високим рівнем соціальної та професійної мобільності, креативності, комунікативності, здатності до самоорганізації та саморозвитку [1; 3; 9].

Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури розглядається як цілісний процес формування особистості фахівця, що передбачає розвиток його педагогічної, психологічної та фахової компетентності, які забезпечують готовність до ефективної професійної діяльності. У цьому контексті важливим є формування професійної готовності як інтегративної характеристики особистості, що відображає рівень оволодіння професійними знаннями, вміннями, навичками та здатність до їх практичного застосування. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури полягають у необхідності поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю, спрямованою на зміцнення та збереження здоров'я учнів, організацію різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи [2].

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про наявність низки проблем у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Зокрема, науковці відзначають недостатній рівень інтеграції фахових дисциплін із психолого-педагогічними, обмежене використання інноваційних педагогічних технологій, недостатній розвиток креативних здібностей студентів, а також слабку орієнтацію освітнього процесу на практичну діяльність [1; 3]. Водночас, незважаючи на позитивні зміни, пов'язані з упровадженням новітніх освітніх підходів і технологій, значна частина зазначених проблем залишається актуальною та потребує подальшого вирішення.

Важливим аспектом дослідження є аналіз змісту освітньо-професійних програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рівнями «бакалавр» і «магістр». Встановлено, що освітні програми загалом відповідають сучасним вимогам і спрямовані на формування загальних і фахових компетентностей, необхідних для здійснення професійної діяльності. Зокрема, вони передбачають підготовку фахівців, здатних організовувати освітній процес, здійснювати фізкультурно-оздоровчу та

спортивно-масову діяльність, а також розв'язувати складні професійні завдання [4; 5; 6; 7]. Однак формування компетентностей, пов'язаних із організацією змагальної діяльності, має переважно опосередкований характер і реалізується через вивчення окремих освітніх компонентів.

У процесі дослідження встановлено, що для ефективної організації змагальної діяльності школярів майбутні вчителі фізичної культури повинні володіти комплексом спеціальних умінь і навичок, зокрема здатністю визначати мету і завдання змагань, планувати підготовку до них, обирати оптимальні форми їх проведення, враховувати психолого-педагогічні особливості учасників, а також здійснювати контроль і корекцію змагальної діяльності. Формування зазначених умінь відбувається у процесі поєднання різних складових підготовки, зокрема аудиторної роботи, практичної підготовки, позааудиторної діяльності, неформальної освіти та самоосвіти [3].

Разом із тим результати аналізу свідчать, що питання організації змагальної діяльності недостатньо представлені у змісті підготовки майбутніх учителів фізичної культури, особливо на рівні магістерських програм, де вони здебільшого належать до вибіркових дисциплін. Це знижує ефективність формування відповідних професійних компетентностей і потребує перегляду підходів до структурування освітнього процесу [3].

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про необхідність удосконалення системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема в частині формування готовності до організації змагальної діяльності школярів зі спортивних ігор. Перспективними напрямками є посилення практичної спрямованості навчання, інтеграція психолого-педагогічної та фахової підготовки, впровадження інноваційних освітніх технологій, а також активізація позааудиторної діяльності студентів. Реалізація зазначених заходів сприятиме підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців і забезпечить ефективну організацію фізичного виховання в закладах освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Абдуллаєв А.К. огли, Ребар І.В. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в сучасних умовах. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10. Т.1 С. 67-70.
2. Захаріна Є.А., Віндюк А.В. Особливості проведення позакласної роботи з фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*. 2017. Вип. 52 (105). С. 384-390.
3. Кашуба Анатолій. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації змагальної діяльності школярів зі спортивних ігор. *Соціальна робота та соціальна освіта*. Уманський державний педагогічний

університет імені Павла Тичини, № 1(12). Умань, 2024. С. 232-242. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(12\).2024.305355](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305355)

4. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)». ОС «бакалавр». Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. URL: <https://udpu.edu.ua/navchannia/osvitni-prohramy/31035>

5. Освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)». ОС «бакалавр». Харківська державна академія фізичної культури. URL: [https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/opp\\_014\\_serednya\\_osvita\\_fizychna\\_kultura\\_2023r-1.pdf](https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2024/01/opp_014_serednya_osvita_fizychna_kultura_2023r-1.pdf)

6. Освітньо-професійна програма «Середня освіта. Фізична культура». ОС «магістр». URL: Волинський національний університет імені Лесі Українки. <https://vnu.edu.ua/uk/all-educations/serednya-osvita-fizychna-kultura-plan-zatv-2023-r-1>

7. Освітньо-професійна програма «Фізична культура». ОС «бакалавр». Криворізький державний педагогічний університет URL: <https://drive.google.com/file/d/1maDWTO-J71Tx2gF5eHvtNfF9rHqkmjwd/view>

8. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти, вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти». Розробник: Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profstandart-vchitelya-pochatkovih-klasiv-vchitelya-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i-vchitelya-z-pochatkovoyi-osviti>

9. Христова Т.Є., Порко В.Є., Пюрко О.Є. Характеристика педагогічних умов підготовки вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип.51 Т. 2. С. 147-150. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/51.2.29>

**Клєба Анна Іванівна**  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедри інформатики,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-  
педагогічна академія Харківської обласної ради»,  
м. Харків, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8402-8120>

## **ЦИФРОВА ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

*Anna Klieba Digital preparation of physical education bachelors for distance learning under martial law*

**Keywords:** digitalization, physical education, distance learning, digital platforms, wartime challenges.

Цифровізація освітнього процесу є стратегічним вектором модернізації вищої освіти в Україні. В умовах воєнного стану вона трансформувалася з допоміжного інструменту в єдиний спосіб забезпечення безперервності навчання, що висуває особливі вимоги до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання, оскільки дистанційний формат у цій сфері створює унікальний дисонанс: необхідність формування рухових навичок за відсутності прямого фізичного контакту та страхувальної підтримки.

У Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради цифрова підготовка майбутніх вчителів фізичної культури інтегрується в освітньо-професійну програму «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня як фундаментальний елемент, що корелює з положенням «Концепції цифрової трансформації освіти і науки України». Метою Концепції є «...використання цифрових технологій для трансформації процесів у системі освіти і науки з метою їх спрощення, автоматизації та зручності для користувачів» [2].

О. Литвин слушно зауважує, що «в умовах воєнного стану є залежність від інформаційно-комунікаційних систем та засобів: дистанційне навчання не можливе без комплексу систем та засобів комунікації» [1, с. 49].

Для бакалаврів фізичного виховання критично важливим є опанування розширеної екосистеми цифрових інструментів. Окрім базових платформ (Zoom, Moodle, Google Classroom), підготовка включає спеціалізовані рішення:

- спортивні трекери та додатки: Nike Training Club, Strava, MyFitnessPal для моніторингу навантажень у реальному часі;
- інструменти візуалізації: Canva та Genially для створення інтерактивних методичних карток вправ та мультимедійної інфографіки.

– аналітичні сервіси: Google Sheets та спеціалізоване програмне забезпечення для аналізу динаміки фізичного розвитку (інтеграція елементів кодингу дозволяє майбутнім фахівцям самостійно конструювати алгоритми обробки даних та прогнозувати результати).

Станом на 2026 році спостерігається інтенсивний перехід від пасивної трансляції вправ до активного використання штучного інтелекту (ШІ). Технології ШІ дозволяють персоналізувати тренувальні плани, автоматизувати звітність та здійснювати біомеханічний аналіз рухів за допомогою комп'ютерного зору (Computer Vision), що суттєво зменшує бюрократичне навантаження на педагога.

У межах освітнього компоненту «Інформаційні технології» здобувачі академії спеціальності А 4 Середня освіта (Фізична культура) не лише опановують теоретичні засади, а й трансформуються у «цифрових фасилітаторів». Ними розробляються:

- віртуальні моделі вправ: використання VR/AR-елементів для безпечної демонстрації техніки виконання вправ у обмеженому просторі;
- Telegram-боти: інтелектуальні помічники з нагадуваннями про «хвилинки здоров'я», адаптовані до графіка повітряних тривог;
- системи асинхронного навчання, що дозволяють здобувачам виконувати програму у безпечні періоди, нівелюючи ризики, пов'язані з перебоями енергопостачання.

Незважаючи на прогрес, воєнний стан поглиблює низку бар'єрів: відсутність тактильної корекції рухів, зниження мотивації через соціальну ізоляцію та технічні перебої. Проте саме поєднання високої цифрової компетентності та методичної гнучкості дозволяє підготувати фахівця, здатного ефективно працювати в екстремальних умовах, забезпечуючи фундамент для післявоєнної відбудови людського капіталу України.

### **Список використаних джерел**

1. Литвин О. В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, Харків, 27–28 жовт. 2022 р. Харків, 2022. С. 43–50. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/12416>.
2. Середа Х.В. Проєкт «Концепції цифрової трансформації освіти і науки на період до 2026 року»: структурно-змістовий аналіз. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739401/>.

**Коваленко Тарас Васильович**  
здобувач освіти I курсу другого освітнього рівня  
(магістр) спеціальності А4 Середня освіта  
(Фізична культура)  
ДЗ «Луганський національний університет імені  
Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ**

***Taras Kovalenko Innovative approaches to physical education in the system  
of special and inclusive education: challenges for professional training of  
specialists***

***Keywords:** inclusive education, adaptive physical education, professional  
training of specialists, innovative pedagogical technologies.*

Сучасна парадигма розвитку українського суспільства та інтеграція у європейський освітній простір висувають принципово нові вимоги до якості підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Це особливо актуалізується в контексті розширення мережі інклюзивних та спеціальних закладів освіти, де забезпечення рівного доступу до повноцінної рухової активності для осіб з особливими освітніми потребами вимагає докорінного перегляду традиційних методик. Фізична культура в інклюзивному середовищі виконує не лише функцію покращення соматичного здоров'я та розвитку рухових якостей, але й слугує потужним інструментом соціалізації, психологічної реабілітації та підвищення загальної якості життя здобувачів освіти [5]. У зв'язку з цим, інновації в даній галузі охоплюють як технологічний, так і педагогічно-психологічний виміри, вимагаючи від майбутнього вчителя чи тренера високого рівня мультидисциплінарної професійної компетентності та готовності до нестандартних педагогічних рішень.

Провідною інновацією в сучасній адаптивній фізичній культурі є системний перехід від медичної до соціально-педагогічної моделі розуміння інвалідності. Фундаментальним нововведенням тут виступає імплементація принципів Універсального дизайну у фізичному вихованні (Universal Design for Learning), що забезпечує створення гнучких навчальних програм та просторів, які апріорі враховують розмаїття рухових, когнітивних та сенсорних особливостей учнів без необхідності їхньої подальшої стигматизуючої адаптації [1, 3]. Серед ключових педагогічних технологій варто виокремити метод спільного навчання (peer-tutoring), за якого нормотипові діти та діти з особливими освітніми потребами взаємодіють у парах або міні-групах під час ігор. Важливе місце посідає гейміфікація фізкультурної діяльності з використанням модифікованого спортивного інвентарю, що гарантує ситуацію успіху кожному учаснику. Крім того,



стрімкого розвитку набувають цифрові та апаратні інновації: використання технологій віртуальної реальності для безпечного тренування просторової орієнтації, а також застосування сучасних фітнес-трекерів і систем біоуправління для безперервного моніторингу фізіологічного стану учнів у режимі реального часу.

Упровадження зазначених інноваційних технологій безпосередньо впливає на архітектуру ступеневої підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. Дослідниця Софій Н.З. зазначає, що сучасний випускник має бути не просто транслятором рухових навичок, а педагогом-фасилітатором, який діє як невід'ємна ланка міждисциплінарної команди супроводу, тісно співпрацюючи з корекційними педагогами, ерготерапевтами, психологами та батьками учнів [4]. Якісна підготовка такого фахівця вимагає концептуального оновлення освітньо-професійних програм бакалаврського та магістерського рівнів, запровадження новітніх спекурсів з біомеханіки атипових рухів та посилення практико-орієнтованого складника на базі інклюзивно-ресурсних центрів [2, 4]. Відтак, система ступеневої підготовки повинна акцентувати увагу не лише на формуванні жорстких фахових навичок (hard skills), але й на розвитку емоційного інтелекту, емпатійного лідерства, стресостійкості та навичок ненасильницької комунікації. З огляду на це, концепція ступеневої освіти має органічно трансформуватися у філософію навчання впродовж усього життя (lifelong learning), де університетський етап є трампліном для постійного професійного самовдосконалення, що дозволить сформувати нову генерацію фахівців, здатних самостійно генерувати інновації та забезпечувати високу якість інклюзивного фізичного виховання.

#### **Список використаних джерел**

1. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукр. наук. конф. / За заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. 204 с.
2. Нагорна О.В., Кравцова Т.О., Руденко Т.В. Формування інклюзивної компетентності майбутнього педагога. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 59. 2023. С. 82-85
3. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/9 від 18.5.2012 р. «Про організацію інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/organizatsiya-navchalno-vikhovnogo-protsesu-v-umovakhinklyuzivnogo-navchannya>
4. Софій Н.З. Підготовка педагогів до роботи в інклюзивному освітньому середовищі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2016. Вип. 11. С. 170-175. DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-10>.
5. Чередніченко С.В., Огієнко М.О. Сучасні підходи до інклюзивної освіти в Україні та за кордоном. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. Випуск 2. 2024. С. 80-84.

**Кошева Марина Олексіївна**

*студентка,*

*Сумський національний аграрний університет*

*м. Суми, Україна*

**Науковий керівник:**

**Самохвалова Ірина Юріївна**

*доктор філософії, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання,*

*Сумський національний аграрний університет*

*м. Суми, Україна*

<https://orcid.org/0000-0001-7017-6915>

## **ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Koshova Maryna. Approaches to optimizing the motor activity of student youth***

***Keywords:*** *motor activity, information technologies, psycho-emotional state, physical education process.*

Здоровою вважається людина, яка здатна ефективно адаптуватися до умов навколишнього фізичного й соціального середовища. Рухова активність є одним із ключових чинників, що визначають стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості населення [4].

Зниження рівня рухового режиму студентської молоді може негативно впливати на її фізичну підготовленість, та сприяти поширенню захворювань: атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, стенокардії, інфаркту міокарда тощо.

В умовах воєнного стану організація та проведення занять фізичними вправами в Україні зазнають суттєвих змін, зумовлених безпековими, соціальними та психологічними чинниками. У зв'язку з цим проблема пошуку нових підходів до оптимізації та підвищення рухової активності студентської молоді набуває особливої актуальності й потребує оперативного вирішення [2].

Метою даного дослідження є визначення підходів до вирішення проблеми регулювання рухової активності студентської молоді в умовах воєнного стану.

Оскільки одним із ключових показників розвитку сучасного суспільства виступають міцне здоров'я населення та високий рівень фізичної підготовленості, підготовка висококваліфікованих фахівців нового покоління можлива лише за умови використання сучасних методик, що базуються на досягненнях інформаційних технологій. Такі технології сприяють

удосконаленню навчання, а також підготовці молоді до життя в умовах інформаційного суспільства [1].

Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні не лише підвищує ефективність освітнього процесу, але й посилює мотивацію до занять фізичними вправами, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та формуванню стійкого інтересу до фізичної активності.

Сучасна молодь активно використовує фітнес-браслети та мобільні додатки, які дають змогу відстежувати фізичну активність, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Такі програми забезпечують синхронізацію даних зі смартфонами через бездротові технології, що робить процес контролю за фізичною активністю доступним і зручним [4].

Так, найбільш популярні фітнес програми: Run Keeper, Nike+Run Club, Mi FIT, Misfit, Microsoft Health, тощо[3]. Зазначені програми є багатофункціональними при цьому більшість із них стосується визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Отже, інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді. Це, своєю чергою, підвищує мотивацію до регулярних занять фізичними вправами, сприяє веденню здорового способу життя та забезпечує зростання рівня рухової активності.

Вагому роль у підвищенні рівня рухової активності відіграє належна організація та змістове наповнення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Однією з ключових особливостей є необхідність застосування гнучкого підходу до планування занять.

В умовах комендантської години, нестабільного функціонування установ та інших обмежень доцільно надавати перевагу видам рухової активності, які легко адаптуються до змінних обставин. При цьому більш безпечними та ефективними є індивідуальні або заняття в невеликих групах, що сприяє зниженню ризиків і кращому контролю за безпекою учасників [1].

Не менш важливо враховувати можливі перебої в електропостачанні, водопостачанні та інших базових ресурсах, що впливає на вибір часу та формату занять. У зв'язку з цим доцільно організовувати тренування переважно у світлу пору доби та віддавати перевагу вправам, які не потребують спеціального обладнання.

Значний вплив на рівень рухової активності здобувачів вищої освіти має їх психоемоційний стан. Умови постійного стресу, тривожності та перевтоми вимагають відповідної корекції фізичних навантажень [3]. Доцільним є урізноманітнення занять за характером і інтенсивністю, а також використання методів психорегуляції та релаксації. Рекомендується знижувати інтенсивність тренувань і включати вправи відновлювального характеру, такі як дихальні практики, розтягування та елементи йоги. У такому контексті

фізична активність виконує не лише оздоровчу, але й психотерапевтичну функцію [2].

Таким чином, оптимізація рухової активності студентської молоді та підвищення її мотивації до занять фізичним вихованням є важливим завданням сучасної освіти. Варто зазначити, що застосування інформаційних технологій у сфері фізичного виховання є досить ефективним, оскільки має значний вплив на молодь і сприяє досягненню нормативного рівня рухової активності. Під час організації занять фізичними вправами в умовах воєнного стану необхідно орієнтуватися на безпеку, гнучкість підходів, враховувати психоемоційний стан та активно використовувати доступні форми рухової діяльності. Це дає змогу підтримувати фізичне й психічне здоров'я студентської молоді навіть у складних сучасних умовах.

### Список використаних джерел

1. Богданов М., Волков М. Трансформація сучасної системи фізичної підготовки у закладах вищої освіти як фактор професійної та особистісної готовності молоді. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, 2025. № 3. С. 153-161. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-3-153-161>
2. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Особливості формування психофізичних якостей студентів засобами фізичної культури в умовах професійної підготовки. *Professional training of future specialists amidst modern realities*. 2025. Vol. 2. pp. 348-356. Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-522-8-42>
3. Ядвіга Ю., Коробейніков Г., Петров Г., Коваль С., Дудник О. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид-во ХПІ, 2009. №12. С. 202 - 204.
4. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. № 219. С. 288-292. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292> .

**Кузьміна Ольга Тарасівна**  
*студентка 2 курсу факультету психології та спеціальної освіти*  
*Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара,*  
*м. Дніпро, Україна*  
**Науковий керівник:**  
**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту*  
*Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара,*  
*м. Дніпро, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Olha Kuzminova Features of the formation of motivation for physical  
activity among student youth***

***Keywords: Motivation, Students, Gamification, Physical Activity, Health.***

**Актуальність.** Студентська молодь України наразі стикається з дуже несприятливими умовами життєдіяльності, що виявляється у тривалому стресі від загрози життю через військові дії, недосип, труднощі можливості відвідування соціальних заходів та безпосередньо спілкування з однолітками тощо. Ці фактори спричиняють негативні наслідки для ментального та фізичного здоров'я українського студента. Одним із чинників, який може виступати в якості підтримки здоров'я молоді, ми вбачаємо фізичну активність. Тож, мета цієї роботи дослідити та проаналізувати феномен мотивації у студентів щодо процесу фізичної активності.

Для початку ми вважаємо за потрібне окреслити певні визначення, які є суттєвими для нашої роботи. Словник з основних понять з фізичної культури визначає *фізичну активність*, як цілеспрямовану рухову діяльність людини, спрямовану на зміцнення її здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб [6, с. 79].

Згідно з сучасним тлумачним психологічним словником *мотивацію* складають спонукання, що викликають активність організму та визначають її спрямованість. Усвідомлювані або неусвідомлювані психічні фактори, що спонукають індивіда до здійснення певних дій і визначають їхню спрямованість та цілі. У широкому змісті термін використовується у всіх сферах психології, що досліджують причини та механізми цілеспрямованої поведінки людини і тварин. Натомість *мотив* сучасний тлумачний психологічний словник визначає, як спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням потреб суб'єкта; сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість [8, с. 264].

Марченко О., Бричук М., Дедух М. висвітлюють тему мотивації самостійних занять фізичною активністю серед студентів. У дослідженні

щодо питання «Мотиви, що спонукають студентів до самостійних занять руховою активністю під час воєнного стану» (Марченко О., Бричук М., Дєдх М., 2022 р.) можна ознайомитися із п'ятіркою найрозповсюдженіших мотивів: підвищення фізичної підготовленості (76,9%), покращення здоров'я (63,9%), знання про користь фізичної активності (49%), нормалізація ваги (48,3%) та відволікання від новин (38,3%) [4, с.47].

Отравенко, О., Олійник, В. розглянули проблему стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол [5].

Хуртенко О., Бортун Б. виокремлюють такі причини для занять спорту у студентської молоді:

- досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів,
- прагнення до успіху своєї команди, зокрема висока особиста фізична підготовка та підтримка гарних взаємин з учасниками команди і тренером,
- прагнення проявити себе (повага оточення, особистий престиж),
- задоволення від спортивної діяльності,
- прагнення мати спортивну форму, інвентар, цінні призи, подарунки та матеріальну підтримку [7].

Було виявлено, що здоров'я, на думку Герасименко С., є значущою та необхідною умовою виконання людиною різноманітних соціальних функцій особливо в межах трудової активності особистості. Відповідно дослідженню Марченко О., Бричук М., Дєдх М. (2022 р.) мотивація займатися самостійними руховими активностями, що полягає безпосередньо в покращенні здоров'я, є однією з найрозповсюдженіших серед українського студентства. Герасименко С. вбачає основу підготовки сучасного фахівця у збереженні та зміцненні здоров'я студента у закладі вищої освіти. Ця підготовка визначається формуванням відповідних знань, що сприятимуть усвідомленню здорового способу життя, і вмінням та бажанням їх застосовувати в особистому житті майбутнього фахівця [2; 4].

Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. наголошують, що для студентів особливо значущим є злагоджене поєднання фізкультурної, оздоровчої та спортивної діяльності, що буде сприяти універсальному розвитку особистості, а саме її мобільності, активній соціальній позиції та творчому потенціалу. Проте Шевенко М., Михнюк О., Чос М. звертають увагу на проблему нерозуміння студентами значущого взаємозв'язку між фізичною активністю та психологічним добробутом. На думку дослідників [8] здобувачі вищої освіти сприймають фізичну культуру, як формальну обов'язкову дисципліну, а не засіб, що покращить їм життя. Таким чином це формує упереджене ставлення до спорту та унеможливорює перетворенню фізичної культури на важливу частину життя для молоді [3; 9].

Біліченко О. в своїй роботі окреслює вимоги для викладача щодо формування студентської мотивації. По-перше, викладач повинен продіагностувати мотиваційну сферу, аби виявити справжній стан мотивів студента. По-друге, допомогти студенту поставити цілі та віднайти

справжню мету, аби після сформувавши мотивацію. І, по-третє, підбір та застосування педагогічних засобів фізичного виховання молоді [1, с. 3].

Шевченко М., Михнюк О., Чос М. підкреслюють успішність комплексної системи мотивації студентів, що буде поєднувати педагогічні, психологічні та технологічні підходи. Окрім цього дослідники вважають важливими такі аспекти, як:

- індивідуальний підхід до занять, який враховував потреби, особисті мотиви та особливості кожного здобувача вищої освіти;

- сучасна гейміфікація занять (мобільні додатки, фітнес-трекери тощо), завдяки якій студенти можуть отримувати індивідуальні тренувальні плани, відстежувати прогрес, ставити особисті рекорди та отримувати зворотній зв'язок у режимі реального часу;

- формування студентських спортивних спільнот (офлайн/онлайн), де молодь може обмінюватися досвідом, отримувати підтримку однолітків та проводити дружні змагання, які б тільки сприяли мотивації здобувати нові досягнення у спортивному просторі;

- сприятлива психологічна атмосфера, де студенти не бояться казати про свої проблеми, адже знають, що завжди зможуть отримати підтримку та розуміння з боку викладача [9, с. 15-16].

Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. наголошують про значущість популяризації занять фізичного виховання серед студентської молоді та інтеграції даної дисципліни в освітній процес університету, які визначаються такими завданнями:

- 1) *Організація масових спортивних змагань* – це буде сприяти розвитку лідерських якостей та підтримці корпоративного духу всього студентства.

- 2) *Інтеграція фізичної активності як обов'язкового складника освітнього процесу*, яка б мотивувала студентів до здорового способу життя.

- 3) *Пропаганда здорового способу життя* через освіту, медіа та організацію спортивних заходів, яка розкривається у мотиваційному середовищі, а не лише в інформуванні про важливість спорту.

- 4) *Різноманітність видів спорту*, що зміцнюють здоров'я здобувача вищої освіти, адже можливість вибору найбільш цікавої фізичної діяльності буде тільки сприяти мотивації відвідування занять з фізичної культури.

- 5) *Залучення студентів до популяризації здорового способу життя серед однолітків*, що полягає у підтримці студентських ініціатив, які розповсюджують інформацію про фізичну активність, здорове харчування та психоемоційне благополуччя [3].

**Висновки.** Таким чином, мотивація до фізичної активності – це процес, який спонукає особистість до загальної підтримки фізичного та психічного здоров'я за допомогою регулярного виконання фізичних вправ, тренувань та занять спортом самостійно або ж в команді. Серед студентської молоді мотиви до фізичної діяльності різняться та можуть включати такі фактори, як самоствердження, прагнення до досягнень, підтримка здорового та сильного тіла, задоволення від спорту, прагнення спілкування та відволікання від

новин. Вивчення актуальних мотивів фізичної активності серед студентів є значущим для кожного ЗВО, оскільки це може допомогти привернути увагу молоді до підтримки здорового способу життя. Викладачам з фізичної культури потрібно сприяти популяризації спорту для молоді, розуміти індивідуальні потреби, можливості та мотиви кожного студента у фізичній активності, підтримувати організації внутрішньоуніверситетських або міжуніверситетських змагань зі спорту та створювати комфортну атмосферу безпосередньо на заняттях, щоб студенти у разі потреби не боялися звернутися до них по допомогу чи пораду.

### Список використаних джерел

1. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №5. Харків. 2011 р. С. 3-5.
2. Герасименко С. Особливості формування мотивації до здорового способу життя в студентів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. вип. 27. том 1. 2020 р. С. 265-269.
3. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. *Physical culture and sport: Scientific perspective*. №1. Том 1. Хмельницький. 2025 р. С. 235-245.
4. Марченко О., Бричук М., Дєдуч М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. №3. 2020 р. С. 44-50.
5. Отравенко, О., & Олійник, В. (2021). Аналіз стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол. *InterConf*, (86). URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/16141>
6. Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.
7. Хуртенко О.В., Бортун Б.О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. №2. Том 1. Запоріжжя. 2019 р. С. 119-123.
8. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
9. Шевченко, М. О., Михнюк, О. В., Чос, М. В. Стратегії мотивації до регулярних занять фізичною культурою серед здобувачів освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*, вип. 15. 2025 р. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/684/579> (Дата звернення: 08.04.2026).



**Лопуга Ганна Володимирівна**  
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна

**Кармазін Анастасія Олександрівна**  
студентка факультету психології та спеціальної освіти  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна

## **РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА**

### ***Hanna Lopuha, Anastasiia Karmazin Morning Hygienic Gymnastics as a Means of Enhancing Students' Performance***

**Summary.** The article examines the impact of morning hygienic gymnastics on the working capacity of students. The problem of insufficient physical activity among students caused by intensive academic workload and the widespread use of distance learning is analyzed. The positive effect of regular morning exercises on the physical condition of the body, activation of the nervous system, and improvement of mental performance is determined. Practical recommendations for performing a set of morning hygienic gymnastics exercises are also presented.

**Keywords:** morning hygienic gymnastics, physical activity, students' performance, healthy lifestyle, physical exercises.

Навчання в університеті – період інтенсивного засвоєння великого обсягу складної, багатофакторної наукової інформації. Окрім того, часто це характеризується нерегулярним режимом дня та недостатньою фізичною активністю або навіть її повною відсутністю. Значною мірою це пов'язано, зокрема, з поширеним нині дистанційним форматом навчання, коли присутність на парах, виконання домашніх завдань та підготовка до іспитів відбувається в режимі онлайн, сидячи за комп'ютером. Такий спосіб життя нерідко призводить до погіршення загального самопочуття, зниження працездатності та швидкої втомлюваності, адже, як зазначається у дослідженнях, недостатня фізична активність є одним із ключових чинників розвитку хронічних захворювань і зниження функціональних можливостей організму [1; 5; 7; 8].

У зв'язку з цим постає нагальне питання пошуку методів боротьби з подібними явищами, що підходили б кожному студенту та студентці, не залучаючи багато часу чи коштів.

Одним із ефективних та доступних засобів є регулярне виконання ранкової гігієнічної гімнастики – комплексу нескладних вправ, що не потребують попередньої значної фізичної підготовки, які варто виконувати одразу після пробудження [2]. Для студентів вона є важливою, оскільки

сприяє активізації діяльності організму та підвищенню розумової працездатності. Як зазначає Т.Ю. Круцевич, «систематичні фізичні вправи позитивно впливають на функціональний стан організму та підвищують його адаптаційні можливості» [3, с. 112].

Метою цієї статті є аналіз впливу помірних фізичних навантажень, зокрема ранкової гігієнічної гімнастики, на рівень працездатності студентів та розгляд практичних рекомендацій стосовно відповідних вправ.

Стан сну для організму – період глибокого відновлення, сортування інформації, виведення токсинів, а також вироблення гормонів, необхідних для фізичного та психічного здоров'я. Цілком справедливо вважати, що цей стан можна окреслити поняттям «відносного спокою», оскільки у цей час відбувається низка відповідних процесів, а саме зниження температури тіла, уповільнення серцебиття та дихання, зниження активності нервової системи, повне розслаблення м'язових тканин. Саме зважаючи на ці факти, просте пробудження не завжди означає повну фізичну активізацію організму, натомість пробудження із ранковою гігієнічною гімнастикою допомагає швидше «пробудити» організм й налаштувати його на необхідну діяльність. Помірне, нерізде та дозоване виконання нескладних вправ поступово включає усі системи організму в активну роботу, що позитивно впливає на загальний фізичний і психічний стан людини [2].

Враховуючи наведені особливості стану організму після сну, доцільно перейти до аналізу впливу ранкової гігієнічної гімнастики на його фізичний стан. Не менш важливим є розглянути роботу серцево-судинної системи та її покращення внаслідок виконання нескладних фізичних вправ. Як відомо, серцево-судинна система – життєво важлива мережа, що складається із серця, кровоносних судин та крові, що у свою чергу забезпечують циркуляцію крові, транспортування кисню, гормонів та інших поживних речовин. Порухення роботи серцево-судинної системи часто пов'язане з малорухливим способом життя, оскільки «обмеження рухової активності призводить до погіршення кровообігу та зниження ефективності роботи серця» [4, с. 87]. Тривале й незмінне сидяче положення уповільнюють кровообіг, унаслідок чого загальний стан роботи серцево-судинної системи погіршується й першими найпоширенішими наслідками цього є швидка втомлюваність, слабкість навіть без відчутних навантажень, задишка на сходах тощо. Згодом це призводить до головних болів, нестабільного тиску. При умові накопичення подібних негативних змін можуть розвиватись такі захворювання як гіпертонія, порушення серцевого ритму тощо.

Не менш важливим є вплив на опорно-руховий апарат, що виконує важливі для життя людини функції, такі як забезпечення рухової активності, захист та утримання внутрішніх органів, підтримання каркасу людини та приймання нею вертикального положення. В умовах тривалого сидячого положення виникає нерівномірне навантаження на хребет, адже «тривале перебування у статичному положенні сприяє розвитку порушень постави та функціональних змін у м'язово-скелетній системі» [3, с. 214]. Це часто

характеризується болем у спині чи шийі (зазвичай в шийно-комірцевій зоні та поперековому відділі), обмеженнями у рухливості та в деяких випадках – виникненням міжхребцевих протрузій або гриж. Відповідно, це впливає і на роботу внутрішніх органів: об'єм грудної клітки зменшується, дихання стрімко погіршується, навантаження на серце стає інтенсивнішим та помітнішим.

Значного негативного впливу на фізичний стан здоров'я зазнає дихальна система, яка, вочевидь, як і будь-що в людському організмі, тісно пов'язана із серцево-судинною та опорно-руховою системами. Постійне перебування у статичному положенні негативно впливає на дихальну систему, оскільки знижується глибина дихання та погіршується вентиляція легень [6; 8]. Наслідки недостатнього дихання також можуть проявлятися у швидкій стомлюваності, зниженні концентрації, зниженні навчальної та фізичної продуктивності. У довгостроковій перспективі порушення вентиляції легень сприяє підвищенню ризику гіпоксії тканин, що послаблює імунний захист, підвищує ймовірність розвитку серцево-судинних та неврологічних розладів, а також спричиняє хронічні головні болі та емоційну нестійкість.

З огляду на тісний взаємозв'язок фізичного та психічного стану людини, порушення роботи серцево-судинної, опорно-рухової та дихальної систем може безпосередньо знижувати когнітивні здібності студента та негативно впливати на розумову працездатність. Унаслідок нормалізації нервового стану (під час виконання гімнастики відбувається збудження кори головного мозку, що у свою чергу швидше пробуджує організм та готує його до плідної праці) знижується рівень стресу, тривожності, апатії тощо, що для когнітивної сфери означає нормалізацію концентрації уваги, покращення швидкості мислення та обробки поданої інформації.

Утім, виконуючи фізичні вправи, слід пам'ятати й враховувати важливі моменти для досягнення максимального бажаного результату, позаяк ефективність ранкової гігієнічної гімнастики значною мірою залежить від принципів та дотримання їх виконання.

Першим з них є принцип регулярності. Жоден комплекс вправ, навіть найдовший, найскладніший чи складений професійним спортсменом, не працюватиме повноцінно без його систематичного виконання. Для досягнення відчутних результатів (наприклад, стійкого оздоровчого ефекту чи підтримання здорового та сильного організму) рекомендовано виконувати вправи щоденно, за можливості не пропускаючи. Корисним допоміжним засобом можна вважати додатки-нагадування, які встановлюються на телефон і в обраний час повідомляють про необхідність виконання записаної й запланованої раніше дії.

Другим та третім, згаданими раніше ще у працях Гіппократа, є принципи поступовості та помірності навантаження. Фізичні вправи мають йти згори-донизу, починатись із легких і закінчуватись складнішими рухами, навантаження, особливо для непідготовленого тіла, має збільшуватись крок за кроком. У такому разі організм без зайвої шкоди для серцево-судинної та

м'язової систем м'яко та поступово пробудиться, перейде від стану спокою до активної діяльності. Фокусування на принципах «більше-краще», «усі так роблять» не є релевантним, позаяк не враховує індивідуальність людини та її особисті потреби у спорті. До того ж, принцип помірності також говорить про те, що виконання ранкового комплексу має бадьорити людину, заряджати її енергією для нових звершень на цілий день, дарувати легкість у тілі та думках, а не призводити до сильної втоми, млявості, втрати працездатності через надмірне навантаження ще на початку дня.

Іншим «правилом» є принцип доступності: вправи мають відповідати віковим, статевим особливостям, рівню попередньої фізичної підготовки та, особливо, стану здоров'я. Занадто складні, неправильно підібрані вправи не тільки не принесуть відчутного позитивного впливу, а навпаки – можуть нашкодити. Окремо слід виділити аспекти, що здаються другорядними, але насправді підвищують ефективність гімнастики: принципи правильного дихання та гігієнічності умов виконання. По-перше, під час виконання вправ рекомендовано й бажано дотримуватись ритмічного та глибокого дихання, підлаштовуючи його під рухи. По-друге, для проведення комплексу варто попередньо підготувати кімнату, а саме провітрити її; найкращим варіантом є займатись серед свіжого повітря на вулиці. Одяг, у першу чергу, має бути зручним та комфортним для виконання вправ, не обмежувати рухи та не спричиняти можливі травми чи пошкодження через його елементи.

У цьому розділі будуть представлені приклади конкретних вправ, які можуть бути використані студентами залежно від можливостей часу для кожного: від повноцінних комплексів до розминки, яку можна виконувати навіть сидячи.

*Таблиця 1.*

### **Комплекси фізичних вправ для активної фізичної діяльності студентів**

| <b>Вид активності</b> | <b>Приклади вправ</b>                                                                          | <b>Тривалість</b>            | <b>Ефективність</b>                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аеробні               | ходьба, біг, плавання, велосипед, стрибки на скакалці, танці, ігрові різновиди спорту (футбол) | 20-30 хв/3-4 рази на тиждень | Покращують серцево-судинну систему та кровообіг; сприяють зниженню рівня кортизолу; підвищують увагу та когнітивну продуктивність; стимулюють вивільнення ендорфінів, що покращує настрій. |
| Силові                | присідання, відтискання, планка, випади, вправи з гантелями                                    | 15–20 хв/2–3 рази на тиждень | Зміцнюють м'язовий корсет, підвищують загальну витривалість; допомагають знижувати нервову напругу; покращують контроль над тілом та відчуття самовпевненості.                             |
| Гнучкість             | Йога, пілатес,                                                                                 | 10–15 хв                     | Знижують м'язову напругу,                                                                                                                                                                  |

|  |                            |       |                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | стретчинг, дихальні вправи | щодня | нормалізують кровообіг; покращують сон і психоемоційний стан; допомагають відновити увагу та когнітивну продуктивність після тривалого навчання. |
|--|----------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Джерело: розроблено авторами*

Аналогічно, існують вправи, що можна виконувати сидячи. Зважаючи на малорухливий спосіб життя більшості людей і студентів зокрема, а також обмеженість у часі в період навчання, подібні комплекси є не менш важливими.

*Таблиця 2.*

### **Вправи для студентів із сидячим способом життя**

| <b>Вправа</b>           | <b>Виконання</b>                                                                 | <b>Тривалість</b> | <b>Ефект</b>                                    |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|
| Глибоке дихання         | Вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8                                     | 1-2 хв            | Знижує тривожність та заспокоює нервову систему |
| Колові рухи плечима     | Піднімати й обертати плечі вперед-назад                                          | 1 хв              | Знімає напругу у шиї та плечах                  |
| Витягування рук угору   | Витягнути руки над головою, потягнутися вгору                                    | 1 хв              | Покращує кровообіг та знімає втому              |
| Обертання стопами       | По черзі обертати стопами сидячи на стільці                                      | 1 хв/нога         | Покращує циркуляцію крові та зменшує втому ніг  |
| Міні-скручування сидячи | Сидячи прямо, повернути корпус вліво/вправо, тримаючись руками за спинку стільця | 30 с/бік          | Розслаблює спину та знімає напругу              |
| Розслаблення очей       | Потерти долоні, прикрити ними очі, не натискаючи                                 | 1 хв              | Знімає втому очей та відновлює концентрацію     |

*Джерело: розроблено авторами*

**Висновки.** Отримані результати узгоджуються з науковими даними, згідно з якими «регулярна фізична активність є важливим чинником підтримання фізичного та психічного здоров'я людини» [9]. В умовах

сучасного освітнього середовища, що характеризується не тільки високим інтелектуальним навантаженням, а ще й часто малорухливим способом життя, вона виступає простим, доступним, ефективним засобом оптимізації функціонального стану організму. Систематичне виконання нескладних, підібраних індивідуально комплексів сприяє поступовому включенню основних систем організму після сну. Водночас можна стверджувати не тільки про фізичні покращення, а й когнітивні: у студентів зростає здатність до концентрації, покращується мисленнєвий процес.

### Список використаної літератури

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012.
2. Єфіменко П.Б. Ранкова гігієнічна гімнастика в режимі дня студента. Фізичне виховання в закладах освіти. 2019. № 2. С. 45–49.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
4. Рибалко П.Ф. Основи фізичного виховання і здорового способу життя. Харків: Основа, 2010.
5. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. № 109 (2025): Збірник наукових праць «Педагогічні науки». DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
6. Biddle S.J.H., Asare M. Physical activity and mental health in youth // Br J Sports Med. 2011.
7. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Dubovoi, O., Cherednychenko, I., Halashko, V., & Lopuga, A. (2025). Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneol*, 67(1), 29–43. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABal202501103>
8. Warburton D.E.R., Nicol C.W., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity // CMAJ. 2006.
9. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. 104 p.

Лунгу Дмитро Іванович  
старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Донецького державного університету  
внутрішніх справ

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

*Dmytro Lunhu The role of physical training in the formation of  
professional readiness of future police officers*

*Keywords: physical training, professional training of police officers,  
professional readiness, future police officers, physical qualities.*

Сучасна діяльність правоохоронних органів характеризується підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю швидкого реагування на правопорушення та здатністю ефективно діяти у складних і небезпечних ситуаціях. У таких умовах важливу роль відіграє професійна підготовка майбутніх поліцейських, важливою складовою якої є фізична підготовка. Саме вона сприяє формуванню необхідних фізичних якостей, підвищенню рівня працездатності та витривалості, а також забезпечує готовність поліцейських до виконання службових обов'язків. Фізична підготовка майбутніх поліцейських має не лише спортивне, але й професійно-прикладне значення, оскільки безпосередньо впливає на ефективність виконання ними завдань у сфері забезпечення правопорядку та безпеки громадян.

Професійна діяльність поліцейських нерідко пов'язана з підвищеним фізичним та психологічним навантаженням. Працівники поліції повинні бути готовими до переслідування правопорушників, подолання різних перешкод, застосування заходів фізичного впливу, а також до дій в екстремальних умовах. У зв'язку з цим фізична підготовка є важливим чинником формування професійної готовності майбутніх поліцейських. Вона спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкості, координації рухів, а також формування здатності ефективно діяти в умовах обмеженого часу та підвищеного стресу.

Нормативно-правові засади діяльності Національної поліції України та підготовки її працівників визначаються чинним законодавством. Відповідно до Закону України «Про Національну поліцію», а саме статті 18, поліцейський зобов'язаний професійно виконувати свої службові обов'язки та постійно вдосконалювати рівень професійної підготовки [1]. Це положення підкреслює важливість комплексного розвитку професійних компетентностей, до яких належить і фізична підготовленість. Належний рівень фізичної підготовки забезпечує можливість ефективно застосовувати спеціальні заходи примусу, зокрема фізичну силу, що є важливою складовою діяльності правоохоронців.

Крім того, відповідно до Закону України «Про Національну поліцію», а саме статті 45, поліцейський має право застосовувати фізичну силу, у тому числі прийоми рукопашного бою, для припинення правопорушень, затримання осіб, які їх вчинили, а також для забезпечення власної безпеки та безпеки інших осіб [1]. Реалізація цього права на практиці потребує належного рівня фізичної підготовленості, оскільки ефективність застосування фізичної сили значною мірою залежить від рівня розвитку фізичних якостей поліцейського та сформованості відповідних навичок.

Важливе значення для організації підготовки майбутніх поліцейських має також Закон України «Про освіту». Відповідно до Закону України «Про освіту», а саме статті 6, одним із основних принципів освітньої діяльності є всебічний розвиток особистості, формування її фізичного та психічного здоров'я [2]. Зазначене положення свідчить про те, що система освіти повинна забезпечувати не лише інтелектуальний, але й фізичний розвиток здобувачів освіти, що особливо важливо для підготовки фахівців правоохоронної сфери.

Організація фізичної підготовки поліцейських регламентується також відомчими нормативно-правовими актами. Відповідно до наказу Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», службова підготовка включає комплекс заходів, спрямованих на підвищення професійного рівня поліцейських, зокрема розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання службових завдань [3]. У межах цієї підготовки фізична підготовка займає важливе місце, оскільки вона сприяє формуванню витривалості, сили, швидкості реакції та інших фізичних характеристик, необхідних для ефективної діяльності у сфері правоохоронної діяльності.

Фізична підготовка майбутніх поліцейських повинна мати чітко виражену професійну спрямованість. Вона передбачає використання різноманітних фізичних вправ, спортивних ігор, елементів рукопашного бою, а також спеціальних тренувань, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних у службовій діяльності. Важливим елементом фізичної підготовки є також формування навичок самоконтролю, дисципліни та здатності діяти у складних ситуаціях.

Крім фізичних якостей, фізична підготовка сприяє формуванню психологічної стійкості майбутніх поліцейських. Регулярні фізичні тренування підвищують рівень стресостійкості, покращують здатність до швидкого прийняття рішень та сприяють формуванню впевненості у власних силах. Це має особливе значення для працівників поліції, діяльність яких пов'язана з постійною необхідністю діяти у складних і непередбачуваних ситуаціях.

Таким чином, фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні професійної готовності майбутніх поліцейських. Вона забезпечує розвиток необхідних фізичних якостей, сприяє формуванню навичок застосування



фізичної сили та підвищує рівень психологічної стійкості працівників поліції. Удосконалення системи фізичної підготовки у закладах освіти, що здійснюють підготовку поліцейських, є важливою умовою підвищення ефективності діяльності правоохоронних органів та забезпечення належного рівня громадської безпеки.

#### **Список використаних джерел**

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 06.04.2026).
2. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 06.04.2026).
3. Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення: 06.04.2026).

**Нестеренко Наталія Анатоліївна**  
канд. наук фіз. вих і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки,  
Український державний університет науки і технологій  
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,  
м. Дніпро, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-7800-8833>

## **ЗМІШАНЕ НАВЧАННЯ У ЗВО: ВПЛИВ СИНХРОННИХ ТА АСИНХРОННИХ ФОРМАТІВ НА ЯКІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ**

*Nataliia Nesterenko. Blended learning in universities: The impact of synchronous and asynchronous formats on the quality of practical training of future physical education and sports coaches*

***Abstract.** The article examines the peculiarities of organizing blended learning for future coach-teachers in higher education institutions. The influence of synchronous (lectures, real-time practical classes, video conferences) and asynchronous (recorded video materials, e-courses, forums, independent work) formats on the quality of professional competence formation is analyzed. Based on the results of a survey of students majoring in «Physical Culture and Sports», the advantages and disadvantages of each format are identified, and ways to optimize practical training in blended learning conditions are proposed.*

***Keywords:** blended learning, synchronous format, asynchronous format, practical training, coach-teacher, higher education institution.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система вищої освіти України перебуває у стані глибокої трансформації, зумовленої як глобальними викликами (цифровізація, євроінтеграція), так і екстраординарними обставинами (пандемія COVID-19, воєнний стан). У зазначених умовах змішане навчання (blended learning) набуло статусу не просто альтернативної, а в багатьох випадках єдиної можливої форми організації освітнього процесу.

Особливої актуальності зазначена проблематика набуває для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», де практична підготовка майбутніх тренерів-викладачів є фундаментальною основою формування професійних компетентностей. На відміну від теоретичних дисциплін, які відносно легко адаптуються до онлайн-середовища, практичні заняття з видів спорту (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання тощо) потребують безпосередньої рухової активності, живої взаємодії учасників освітнього процесу та наявності спеціалізованого матеріально-технічного забезпечення.

Проблема полягає в тому, що неконтрольоване поєднання синхронних та асинхронних форматів без урахування специфіки фізкультурно-спортивної освіти може призвести до зниження якості практичної підготовки, зменшення

рухової активності студентів та, як наслідок, формування недостатнього рівня готовності до самостійної професійної діяльності.

**Мета статті** – дослідити вплив синхронних та асинхронних форматів змішаного навчання на якість практичної підготовки майбутніх тренерів-викладачів у закладах вищої освіти.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; анкетування студентів та викладачів; методи математичної статистики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням імплементації дистанційних та змішаних форм навчання у підготовці фахівців фізичної культури і спорту присвячено низку сучасних досліджень. П. Є. Лівак (2023) здійснив аналіз проблем дистанційного навчання майбутніх учителів фізичної культури в період пандемії, визначивши основні виклики, пов'язані з організацією практичної підготовки в онлайн-середовищі [4]. О. Школа та Ю. Момот (2023) досліджували проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання, наголошуючи на необхідності збереження достатнього рівня фізичної активності студентів у цифровому освітньому просторі [8]. Р. Гуревич та ін. (2024) обґрунтували розвиток готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах змішаного навчання, визначивши ключові компетентності, необхідні для ефективної організації освітнього процесу в гібридному форматі [1]. Г. С. Лазаренко, О. Ф. Усик, В. В. Жигло (2025) проаналізували ефективність змішаного навчання в закладах професійної освіти в умовах освітніх трансформацій, наголошуючи на доцільності раціонального поєднання синхронних та асинхронних форматів [3].

Важливі теоретичні узагальнення містяться в працях О. Шинкарук та Л. Денисової (2021), які обґрунтували доцільність поєднання традиційних та інноваційних підходів як стратегічного напрямку модернізації галузевої освіти [7]. Ю. Павленко (2021) здійснила аналіз проблем дистанційного навчання у фізичному вихованні та визначила перспективні вектори розвитку змішаних форм [6]. О. Демідова, Н. Москаленко та ін. (2025) експериментально довели ефективність використання засобів хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання [2]. Р. Чень (2025) встановив, що гібридне та змішане навчання сприяють підвищенню рівня фізичної активності студентів, формуванню навичок самостійної роботи та покращенню когнітивних показників [9].

А. Єфременко зі співавторами (2025) провели бібліометричний аналіз досліджень з електронного навчання у фізичному вихованні за період 2020–2025 рр., виокремивши ключові кластери досліджень, серед яких – онлайн та змішане навчання, передові технології, відео та навчальні платформи [12]. І. М. Луценко, Ю. М. Коновал, М. С. Буренко (2024) визначили основні напрями удосконалення професійної підготовки тренерів та фахівців з фізичної культури і спорту, наголошуючи на потребі інтеграції компетентнісного

підходу та інноваційних методик навчання [5].

Сучасні зарубіжні дослідження також підтверджують ефективність змішаного навчання. Wang зі співавторами (2024) у дослідженні довели позитивний вплив змішаного навчання на показники фізичної підготовленості студентів [11]. Sun та Khamcharoen (2025) підтвердили ефективність системного підходу до проектування змішаного навчання у спортивній освіті, довівши значне покращення технічних навичок студентів у баскетболі [10].

Водночас, як засвідчує аналіз наукової літератури, недостатньо вивченим залишається питання диференційованого впливу синхронних та асинхронних форматів на якість практичної підготовки майбутніх тренерів-викладачів, зокрема на процеси формування рухових навичок, методичних умінь та професійної самооцінки здобувачів освіти. Зазначена обставина зумовлює необхідність проведення подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося на базі ННІ «ПДАФКіС» протягом 2024–2025 навчального року за участю 80 студентів 2–4 курсів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (освітній рівень «бакалавр») та 12 викладачів, які забезпечують викладання практико-орієнтованих дисциплін. Анкетування спрямовувалося на виявлення рівня задоволеності змішаним навчанням, ефективності синхронних та асинхронних форматів для засвоєння практичних навичок, основних труднощів у практичній підготовці та пропозицій щодо її оптимізації.

У процесі дослідження встановлено, що в практиці підготовки майбутніх тренерів-викладачів застосовуються різні моделі змішаного навчання, які відрізняються співвідношенням синхронних та асинхронних форматів. Синхронний формат передбачає взаємодію учасників освітнього процесу в реальному часі: онлайн-лекції та практичні заняття на платформах Zoom, Google Meet, Microsoft Teams; очні аудиторні заняття; майстер-класи запрошених фахівців. Його перевагою є можливість оперативного зворотного зв'язку та корекції техніки виконання рухів. Асинхронний формат базується на самостійному опрацюванні матеріалу в зручний для студента час: електронні навчальні курси (LMS Moodle, Google Classroom); відеозаписи пояснень техніки рухів; форуми, чати, виконання індивідуальних завдань; самостійне відпрацювання навичок із відеозвітом. Цей формат забезпечує гнучкість графіка та можливість багаторазового перегляду контенту. Оптимальна модель змішаного навчання передбачає комбінування зазначених форматів із домінуванням синхронної взаємодії на етапах вивчення нової техніки та її корекції.

*Особливості застосування форматів у практичній підготовці.* Результати педагогічного спостереження та анкетування дозволили виявити специфіку використання синхронного та асинхронного форматів для різних видів практичної діяльності майбутніх тренерів-викладачів.

Узагальнені дані щодо ефективності кожного з форматів наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Порівняльна характеристика синхронного та асинхронного форматів у практичній підготовці майбутніх тренерів**

| <b>Критерій</b>                 | <b>Синхронний формат</b>                                              | <b>Асинхронний формат</b>                                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Формування рухових навичок      | Високоєфективний (корекція техніки в реальному часі)                  | Обмежено ефективний (відсутність зворотного зв'язку «тут і зараз») |
| Методична підготовка            | Ефективний (спостереження за роботою викладача, моделювання ситуацій) | Помірно ефективний (аналіз відеоприкладів, розробка конспектів)    |
| Суддівська практика             | Помірно ефективний (спільний перегляд, обговорення)                   | Ефективний (багаторазовий перегляд відео змагань, аналіз помилок)  |
| Розвиток комунікативних навичок | Високоєфективний (жива взаємодія, робота в парах, групах)             | Низькоєфективний (обмеження текстовими повідомленнями)             |
| Гнучкість графіка               | Низька (прив'язка до розкладу)                                        | Висока (самостійне планування часу)                                |
| Технічні вимоги                 | Високі (стабільний інтернет, обладнання)                              | Помірні (достатньо записаного матеріалу)                           |

Аналіз наведених даних засвідчує, що синхронний формат є найбільш ефективним для формування рухових навичок, оскільки забезпечує можливість безпосередньої корекції техніки виконання вправ викладачем у реальному часі. Це особливо важливо на початкових етапах опанування складно-координаційних видів діяльності (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика), де незначні помилки можуть призвести до формування неправильного рухового стереотипу. Крім того, синхронна взаємодія сприяє розвитку комунікативних навичок, необхідних для майбутньої педагогічної діяльності, та дозволяє моделювати реальні ситуації тренерської роботи.

Асинхронний формат, своєю чергою, виявився найбільш доцільним для теоретичної підготовки, аналізу техніки рухів та розвитку навичок самостійної роботи. Використання відеозаписів із можливістю багаторазового перегляду, уповільненого відтворення та паузи дозволяє студентам детально проаналізувати біомеханічні параметри рухів, порівняти їх з еталонними зразками та ідентифікувати власні помилки. Цей формат також є ефективним для суддівської підготовки, оскільки дає змогу неодноразово переглядати змагальні ситуації та відпрацьовувати навички фіксації порушень правил.

Встановлено, що для окремих видів діяльності доцільним є поєднання обох форматів. Зокрема, методична підготовка майбутніх тренерів вимагає синхронного спостереження за роботою викладача з подальшим асинхронним аналізом відеозаписів проведених занять. Розробка навчально-методичної документації успішно реалізується в асинхронному форматі, однак її обговорення та корекція потребують синхронної взаємодії. Таким

чином, специфіка застосування форматів у практичній підготовці майбутніх тренерів визначається характером навчальних завдань: синхронний формат є пріоритетним для формування рухових навичок та комунікативних умінь, асинхронний – для теоретичної підготовки, аналітичної діяльності та самостійної роботи, а їх оптимальне поєднання забезпечує комплексний розвиток професійних компетентностей.

Для виявлення ставлення студентів до організації змішаного навчання та оцінки ефективності синхронних і асинхронних форматів у практичній підготовці було проведено анкетування. Результати опитування засвідчили, що 68% респондентів вважають змішане навчання оптимальним форматом для їхньої спеціальності, оскільки воно поєднує переваги очної взаємодії з гнучкістю дистанційної роботи; 22% студентів віддають перевагу виключно очному навчанню, мотивуючи це необхідністю безпосередньої практичної роботи та живої комунікації; 10% респондентів (переважно студенти старших курсів, які поєднують навчання з роботою) вважають прийнятним повністю дистанційний формат.

Студентам було запропоновано оцінити ефективність синхронного та асинхронного форматів для різних видів навчальної діяльності за 5-бальною шкалою. Отримані результати наведено в таблиці 2.

*Таблиця 2.*

**Оцінка ефективності форматів для різних видів діяльності  
(за 5-бальною шкалою)**

| <b>Вид діяльності</b>        | <b>Синхронний формат</b> | <b>Асинхронний формат</b> |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Вивчення нової техніки рухів | 4,8                      | 2,9                       |
| Удосконалення техніки        | 4,6                      | 3,2                       |
| Методика проведення занять   | 4,5                      | 3,5                       |
| Суддівство змагань           | 4,0                      | 4,2                       |
| Розробка документації        | 3,8                      | 4,5                       |

Найвищі оцінки синхронний формат отримав для вивчення нової техніки рухів (4,8 бала) та її удосконалення (4,6 бала), що підтверджує його ключову роль у формуванні рухових навичок. Асинхронний формат виявився найбільш ефективним для розробки документації (4,5 бала) та суддівства змагань (4,2 бала), що пояснюється можливістю багаторазового перегляду відеоматеріалів та роботи в індивідуальному темпі.

Аналіз відповідей студентів дозволив виявити основні труднощі, що виникають під час практичної підготовки в умовах змішаного навчання (респонденти могли обирати декілька варіантів). Найбільш критичним чинником виявилася відсутність можливості оперативної корекції техніки викладачем, про що зазначили 74% респондентів, особливо студенти молодших курсів. Недостатню кількість практики через обмеження доступу до спортивних залів відзначили 68% опитаних; студенти наголошують, що самостійне відпрацювання навичок поза межами закладу освіти не завжди є

можливим через відсутність необхідного обладнання або безпечних умов. Труднощі самостійного виконання вправ без страховки та контролю зазначили 55% респондентів, що стосується передусім видів спорту з підвищеним ризиком травматизму (гімнастика, важка атлетика). Низьку мотивацію під час самостійної роботи констатували 47% здобувачів, які вказують, що відсутність зовнішнього контролю знижує дисципліну та регулярність занять. Технічні проблеми (якість зв'язку, відсутність обладнання) виявилися актуальними для 38% респондентів, що, незважаючи на загальне покращення технічного забезпечення, залишається суттєвим обмежувальним фактором для частини студентів.

Відкриті питання анкети дозволили зібрати пропозиції студентів щодо оптимізації освітнього процесу. Найбільш поширеними серед них є: збільшення кількості синхронних занять із практико-орієнтованих дисциплін, особливо на початкових етапах вивчення техніки рухів; створення якісного відеоконтенту з детальним поясненням технічних елементів, можливістю уповільненого відтворення та багаторазового перегляду; забезпечення регулярних індивідуальних консультацій із викладачем у синхронному форматі; надання чітких критеріїв оцінювання практичних завдань, які виконуються в асинхронному форматі; створення інтерактивних платформ для взаємодії студентів між собою (обмін досвідом, взаємодопомога). Таким чином, результати анкетування засвідчили, що, незважаючи на визнання переваг змішаного навчання, студенти стикаються з низкою труднощів, пов'язаних передусім із недостатністю оперативного зворотного зв'язку та обмеженістю практичної складової.

Опитування викладачів, які забезпечують викладання практико-орієнтованих дисциплін, дозволило виявити як проблемні аспекти організації змішаного навчання, так і його потенційні переваги. Серед ключових труднощів, із якими стикаються педагоги, найбільш значущим виявився контроль виконання практичних завдань: 83% респондентів відзначають складність об'єктивного оцінювання рухових навичок студентів під час асинхронної роботи, оскільки відеозвіти часто не дозволяють отримати повну картину виконання вправи через обмеженість ракурсу зйомки, відсутність можливості багаторакурсного спостереження та неможливість оперативного уточнення технічних деталей. Зниження якості зворотного зв'язку констатували 75% викладачів, наголошуючи, що в асинхронному форматі ускладнюється оперативне реагування на помилки студентів, що в окремих випадках призводить до закріплення неправильних рухових стереотипів. Збільшення педагогічного навантаження зазначили 67% опитаних: підготовка якісного відеоконтенту, розробка інструктивних матеріалів та перевірка відеозвітів займають значно більше часу порівняно з традиційним проведенням занять, що створює додаткове навантаження на викладачів.

Водночас викладачі відзначають і низку позитивних аспектів упровадження змішаного навчання. Насамперед це можливість використання відеоматеріалів для детального аналізу техніки рухів: функції паузи,

багаторазового повтору та уповільненого відтворення дозволяють здійснювати поглиблений розбір біомеханічних параметрів, що в умовах очного навчання не завжди є можливим. Крім того, викладачі відзначають підвищення відповідальності студентів за самостійну роботу за умови чіткої організації освітнього процесу та наявності зрозумілих критеріїв оцінювання. Важливим позитивним результатом є також розширення інструментарію для проведення теоретичної підготовки та контролю знань: електронні навчальні курси, інтерактивні тести, форуми для обговорення створюють додаткові можливості для індивідуалізації навчання та підвищення його ефективності. Таким чином, результати опитування викладачів засвідчують, що змішане навчання, попри суттєві організаційні та методичні виклики (передусім пов'язані з контролем практичних навичок та збільшенням навантаження), має значний потенціал для підвищення якості підготовки майбутніх тренерів-викладачів за умови раціонального поєднання синхронних та асинхронних форматів.

Отримані дані свідчать, що синхронний формат є критично важливим для формування рухових навичок та методичних умінь майбутніх тренерів-викладачів, оскільки саме в реальному часі відбувається корекція техніки, моделювання педагогічних ситуацій та розвиток комунікативних навичок, які становлять базис професійної діяльності тренера. Водночас асинхронний формат має незаперечні переваги для теоретичної підготовки (опрацювання літератури, перегляд лекцій у зручному темпі), аналізу техніки (багаторазовий перегляд відеоматеріалів, порівняння з еталоном), розвитку навичок самостійної роботи та самоорганізації, а також для суддівської підготовки (аналіз відеозаписів змагань). На основі отриманих результатів оптимальною моделлю змішаного навчання для практичної підготовки майбутніх тренерів є комбінація, за якої вивчення нової техніки, корекція помилок та методичне моделювання здійснюються переважно в синхронному форматі, тоді як закріплення матеріалу, аналіз відеоприкладів, виконання індивідуальних завдань та підготовка документації реалізуються в асинхронному; оцінювання при цьому передбачає поєднання синхронного (демонстрація техніки на занятті) та асинхронного (відеозвіти, тестування в LMS) компонентів.

**Висновки.** У результаті дослідження встановлено, що оптимальною моделлю змішаного навчання у підготовці майбутніх тренерів-викладачів є поєднання синхронного та асинхронного форматів із домінуванням синхронної взаємодії на етапах вивчення нової техніки та її корекції, тоді як асинхронний формат доцільно використовувати для теоретичної підготовки, аналітичної діяльності та самостійної роботи. Виявлено, що синхронний формат є визначальним для формування рухових навичок, методичних умінь та комунікативних здібностей, а асинхронний – для теоретичної підготовки, аналізу техніки та розвитку самоорганізації. Ключовою проблемою залишається забезпечення якісного зворотного зв'язку в асинхронному форматі, що потребує збереження синхронної складової, створення якісного



відеоконтенту та розробки чітких критеріїв оцінювання.

**Перспективи подальших досліджень** спрямуються на розробку та експериментальну перевірку моделей змішаного навчання для окремих видів спорту та на дослідження впливу тривалого застосування змішаного навчання на рівень фізичної підготовленості та професійної готовності студентів.

### Список використаних джерел

1. Гуревич Р., Коношевський Л., Коношевський О., Костенко Н., Слободянюк А. Розвиток готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах змішаного навчання. *Modern Information Technologies*. 2024. Вип. 70. С. 155-175. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-70-155-175>.
2. Демідова О., Москаленко Н., Кошелева О., Сидорчук Т., Найко Д., Чекмарьова Н. Використання засобів хортингу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. №1. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-031>.
3. Лазаренко Г. С., Усик О. Ф., Жигло В. В. Ефективність змішаного навчання в закладах професійної освіти в умовах освітніх трансформацій. *Педагогічна Академія*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17779517>.
4. Лівак П. Є. Проблема дистанційного навчання майбутніх вчителів з фізичної культури під час пандемії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 10(170). С. 102–107.
5. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Буренко М. С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. *Академічні візії*. 2024. № 37. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1454>.
6. Павленко Ю.О. Проблеми дистанційного навчання у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 112-119.
7. Шинкарук О.А., Денисова Л.В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2021. № 2(54). С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-45-52>.
8. Школа О., Момот Ю. Сучасні проблеми рухової активності здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. *Дистанційна освіта в Україні*. 2023. № 1(2). С. 437–442. DOI: <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17352>.
9. Chen R. Managerial Competence Development of Future Physical Education Professionals through Hybrid Educational Environments. *Педагогічна Академія*. 2025. № 18. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15352884>.
10. Sun J., Khamcharoen N. Design and evaluation of a blended basketball training program using the ADDIE model. *PLoS ONE*. 2025. Vol. 20, no. 9. Art. e0332820. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332820>.
11. Wang C., Yuan Y., Ji X. The effects of a blended learning model on the physical fitness of Chinese university students: a cluster randomized controlled trial in basketball education. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24, art. 2451. P. 1-9.

DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20001-1>.

12. Yefremenko A., Shuteiev I., Poltoratska H., Melnyk A., Dolhopolova N. Research Landscape of E-Learning in Physical Education: 2020–2025. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2025. Vol. 12, no. 3. P. 83-100. DOI: <https://doi.org/10.15330/jpnu.12.3.83-100>

**Павлюк Олена Михайлівна**  
канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська обл., Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-1779-0232>

## **ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ІСПИТУ ФАХОВИХ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ОСВІТИ**

*Olena Pavliuk. Peculiarities of complex qualifications from the facultative educational components of first-level (bachelor's) level graduates*

*Keywords: knowledge, certification, comprehensive qualifications, fakhovaya components, bachelor, training results.*

У системі вищої освіти України підсумкова атестація здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти набуває особливої ваги у зв'язку з посиленням вимог до якості підготовки фахівців, узгодженням освітніх програм із професійними стандартами та орієнтацією на результати навчання. Закон України «Про вищу освіту» визначає атестацію як встановлення відповідності результатів навчання вимогам освітньої програми та стандарту вищої освіти, а Національна рамка кваліфікацій окреслює умови, на які має спиратися підсумкове оцінювання випускника. У полі сучасної педагогіки вищої школи комплексний кваліфікаційний іспит розглядається як інтегративний механізм перевірки обсягу засвоєних знань й рівня сформованості професійного мислення, здатності до аналізу фахових ситуацій, готовності до ухвалення обґрунтованих рішень у межах майбутньої професійної діяльності [5-8].

Актуалізація дослідження пов'язана із модернізацією підходів до підсумкового контролю у закладах вищої освіти, де дедалі більшого значення набувають міждисциплінарність, прозорість критеріїв, поєднання теоретичної та практико-орієнтованої складових, а також дотримання принципів академічної доброчесності. За таких умов науковий аналіз особливостей комплексного кваліфікаційного іспиту набуває прикладного значення для вдосконалення змісту, структури й процедур атестації.

Науковці О. Ливацький, О. Отравенко, О. Соколенко, (2026) вивчали проблему виконання кваліфікаційної роботи як засобу формування проєктно-управлінської компетентності майбутнього магістра фізичної культури на засадах системного підходу [2].

Проблематика педагогічного контролю, оцінювання результатів навчання та компетентісно орієнтованого підсумкового оцінювання відображена у працях українських і зарубіжних науковців. Питання діагностики результатів навчання у сучасному освітньому середовищі висвітлено такими вченими, як: О. Іващенко, К. Куцина, О. Наливайко,

Ю. Ненько [3-4].

Метою дослідження є визначення особливостей комплексного кваліфікаційного іспиту з фахових освітніх компонентів здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти.

Комплексний кваліфікаційний іспит доцільно розглядати як підсумкову форму атестації, що інтегрує зміст кількох фахових освітніх компонентів і спрямовується на встановлення відповідності досягнутих результатів навчання вимогам освітньої програми. На відміну від локального екзамену з окремого освітнього компоненту, така форма передбачає синтез знань, умінь, способів професійної дії та досвіду застосування набутих компетентностей у типових і варіативних ситуаціях.

Суттєвою ознакою комплексного кваліфікаційного іспиту є його міждисциплінарний характер. Перелік освітніх компонентів, з яких формується програма такого іспиту, визначається освітньою програмою, а зміст добирається з урахуванням найбільш вагомих програмних результатів навчання та інтегральної компетентності випускника. Екзаменаційні матеріали мають охоплювати відомості з освітніх компонентів, пов'язані блоки питань і завдань, у межах яких виявляється здатність здобувача поєднувати предметні, методичні, психолого-педагогічні та організаційні знання.

Важливим у нашому дослідженні є підхід Л. Ребухи та М. Богуша, які наголошують на тому, що педагогічна діагностика результатів навчання у вищій школі має поєднувати контролюючу, аналітичну, прогностичну й управлінську функції, а отже, підсумковий іспит має фіксувати рівень відтворення знань й готовність здобувача до професійної діяльності [8].

Наступною особливістю виступає компетентнісна спрямованість змісту іспиту. Значущою вважаємо позицію І. Драч, що полягає в доцільності використання компетентнісно орієнтованих завдань як засобу перевірки не окремих інформаційних одиниць, а сформованості професійної компетентності майбутнього фахівця. Науковий підхід І. Драч корисно застосовувати для аналізу структури комплексного кваліфікаційного іспиту, оскільки завдання ситуаційного, аналітичного, проєктувального або методичного характеру виявляють, наскільки випускник здатний використовувати знання у професійно наближеному контексті. Для освітніх програм педагогічного спрямування особливо продуктивним є включення кейсових завдань, фрагментів професійних ситуацій, аналізу уроку чи моделювання педагогічного рішення [1].

В наукових висновках О. Наливайка і К. Куциної зазначено, що сучасне оцінювання потребує чітких критеріїв, технологічної впорядкованості процедури та належного методичного супроводу. У межах комплексного кваліфікаційного іспиту така вимога реалізується через завчасно оприлюднену програму, структуровані критерії оцінювання, екзаменаційні рубрики, визначені правила нарахування балів за теоретичну, аналітичну й практичну частини відповіді [3].

Підтримуємо аргументацію Ю. Ненько й О. Іващенко, яка полягає в необхідності поєднання гнучких інструментів оцінювання з процедурами, що забезпечують об'єктивність результатів. Організаційний аспект набуває особливого значення в умовах змішаного формату проведення атестації [4].

Отже, узагальнення наукових джерел і нормативно-методичних матеріалів надає підстави виокремити такі особливості комплексного кваліфікаційного іспиту з фахових освітніх компонентів здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти:

1) інтеграція змісту кількох фахових освітніх компонентів навколо програмних результатів навчання та професійних компетентностей;

2) міждисциплінарність екзаменаційних завдань, що передбачає встановлення зв'язків між предметною, методичною, психолого-педагогічною й організаційною підготовкою;

3) поєднання різних форматів перевірки: теоретичних питань, тестових блоків, ситуаційних завдань, кейсів, усної співбесіди, практико-орієнтованих завдань;

4) обов'язкова наявність прозорих критеріїв, уніфікованих підходів до оцінювання та процедур забезпечення академічної доброчесності;

Отже, комплексний кваліфікаційний іспит з фахових освітніх компонентів здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти постає важливим інструментом підсумкової атестації, здатним забезпечити цілісну перевірку результатів навчання та рівня професійної готовності випускника. Його результативність визначається узгодженістю змісту іспиту з освітньою програмою, валідністю екзаменаційних завдань, обґрунтованістю критеріїв оцінювання й дотриманням принципів академічної доброчесності.

Перспективу подальших наукових пошуків убачаємо у вдосконаленні критеріїв оцінювання інтегрованих результатів навчання.

### Список використаних джерел

1. Драч І. І. Компетентісно орієнтовані завдання як важливий чинник формування професійної компетентності майбутніх фахівців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 44 (97). С. 127–134. URL: <https://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2015/44/19.pdf>

2. Ливацький, О. В., Отравенко, О. В., & Соколенко, О. І. (2026). Виконання кваліфікаційної роботи як засіб формування проєктно-управлінської компетентності майбутнього магістра фізичної культури на засадах системного підходу. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (28). <https://doi.org/10.5281/zenodo.19649263>

3. Наливайко О. О., Куцина К. О. Особливості оцінювання під час дистанційного навчання. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2021. № 49. С. 35–41. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/18282/16642>

4. Ненько Ю., Іващенко О. Дистанційне оцінювання здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Т.

11, № 1. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i1-004>

5. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

6. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій : постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1341 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF>.

7. Про затвердження професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти» : наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>.

8. Ребуха Л., Богуш М. Психолого-педагогічна діагностика результатів навчання у закладах вищої освіти. *Педагогічний дискурс*. 2025. Вип. 38. С. 79–85. DOI:10.31475/ped.dys.2025.38.11.

**Позднякова Марія Михайлівна**

*викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,  
Державний заклад «Національний університет цивільного захисту  
України»,*

*м. Черкаси, Україна*

*<https://orcid.org/0009-0000-2671-5803>*

**Іпієв Арсен Джамалутдінович**

*старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки,  
Державний заклад «Національний університет цивільного захисту  
України»,*

*м. Черкаси, Україна*

*<https://orcid.org/0009-0008-0565-2725>*

**Лісняк Юрій Володимирович**

*викладач кафедри викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної  
підготовки,*

*Державний заклад «Національний університет цивільного захисту  
України»,*

*м. Черкаси, Україна*

*<https://orcid.org/0009-0009-4047-153X>*

**Гордієнко Олексій Іванович**

*викладач кафедри викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної  
підготовки,*

*Державний заклад «Національний університет цивільного захисту  
України»,*

*м. Черкаси, Україна*

*<https://orcid.org/0009-0006-4319-2737>*

**Басюра Кирило Дмитрович**

*курсант навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил,*

*Державний заклад «Національний університет цивільного захисту  
України»,*

*м. Черкаси, Україна*

## **СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОНЛАЙН-ФОРМАТІ**

***Mariia Pozdnyakova, Arsen Ipiiev, Yurii Lisniak, Oleksii Hordiienko, Kirill  
Basiura Specific Features of Conducting Physical Education Classes in an  
Online Format***

***Keywords:*** *physical education, online learning, students' physical activity,  
distance education, digital technologies.*

Освітній процес в Україні зазнає суттєвих трансформацій під впливом  
воєнного стану. Особливої актуальності набуває проблема організації занять

з фізичної культури, які традиційно передбачають безпосередню фізичну активність і контроль з боку викладача.

Специфіка проведення занять з фізичної культури в онлайн-форматі полягає у зміні підходів до організації навчального процесу. Насамперед обмежується можливість використання спортивної бази та інвентарю, що ускладнює реалізацію повноцінних практичних занять. Крім того, викладач не має змоги здійснювати постійний контроль за правильністю виконання фізичних вправ, що може знижувати їх ефективність та безпечність. Це створює нові умови для організації занять з фізичної культури, які традиційно проводяться в аудиторіях та спортивних залах. Дистанційний формат вимагає використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій та переосмислення підходів до організації фізичної активності студентів [3; 7].

Важливою особливістю дистанційного навчання є трансформація ролі викладача, який виступає не лише як інструктор, а й як координатор та консультант освітнього процесу. Значна частина відповідальності за виконання завдань покладається на здобувачів освіти, що вимагає від них високого рівня самоорганізації та мотивації. Разом із тим, використання цифрових технологій відкриває нові можливості для організації занять. Застосування відеоматеріалів, онлайн-платформ, мобільних додатків та фітнес-трекерів дозволяє урізноманітнити навчальний процес і частково компенсувати відсутність очного формату.

В умовах воєнного стану дистанційне навчання ускладнюється низкою додаткових проблем. Однією з найсуттєвіших є психоемоційне навантаження, пов'язане зі стресом, тривожністю та нестабільною безпековою ситуацією. Це негативно впливає на мотивацію студентів до занять фізичною культурою та їх загальну працездатність. Якщо в умовах мирного часу фізична активність часто сприймається як спосіб підтримання здоров'я та зняття напруги, то під час війни вона нерідко відходить на другий план. Студенти можуть відчувати апатію, втрату інтересу до регулярних занять, нестачу енергії або ж банально не мати безпечного простору для виконання фізичних вправ. До цього ще додаються порушення режиму дня, сну та харчування, що ще більше ускладнює формування звички до фізичної активності.

Психоемоційне навантаження також впливає на фізіологічний стан організму. Хронічний стрес може спричиняти підвищену втомлюваність, зниження імунітету, головний біль, проблеми з серцево-судинною системою. У такому стані навіть прості фізичні вправи можуть сприйматися як надмірне навантаження, що додатково демотивує студентів.

Не менш важливим є соціальний аспект. Дистанційне навчання позбавляє студентів живого спілкування з одногрупниками та викладачами, що раніше виконувало підтримувальну та мотиваційну функцію. Відсутність командної взаємодії, спільних тренувань чи змагань знижує рівень залученості та інтересу до фізичної культури. Людина почувається ізольованою, а це посилює психологічне навантаження.

Водночас варто зазначити, що фізична активність у таких умовах може



відігравати важливу терапевтичну роль. Помірні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій завдяки виробленню ендорфінів, допомагають структурувати день і повернути відчуття контролю над власним життям. Однак для цього необхідно адаптувати підходи до організації занять: враховувати безпекові умови, індивідуальний психоемоційний стан студентів, надавати більше гнучкості у виконанні завдань.

Не менш важливими є методичні труднощі, пов'язані з відсутністю уніфікованих підходів до проведення онлайн-занять з фізичної культури. Викладачі змушені самотійно адаптувати навчальні програми до дистанційного формату, враховуючи обмежені можливості здобувачів освіти. Окрему увагу слід приділити безпековому фактору, який є визначальним в умовах воєнного стану. Переривання занять через повітряні тривоги, переміщення студентів та необхідність перебування в укриттях значно ускладнюють організацію освітнього процесу.

Актуальність дослідження обумовлена потребою забезпечення ефективності фізичного виховання у студентів, підтримання їхньої фізичної активності та формування самотійності у виконанні вправ. Метою статті є вивчення специфіки проведення занять з фізичної культури в онлайн-форматі та оцінка їхнього впливу на студентів.

У статті використано комбіновані методи дослідження:

- аналіз наукової літератури [1-6];
- анкетування студентів 1 курсу Національного університету цивільного захисту України (НУЦЗУ), щодо їх ставлення до занять з фізичної культури в онлайн-форматі;
- педагогічне спостереження за виконанням онлайн-занять.

Аналіз наукової літератури та дослідження сучасних науковців показують, що дистанційні технології можуть ефективно використовуватися у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів [4; 7]. Вони дозволяють поєднувати традиційні та новітні методи навчання, застосовувати відео- та мультимедійні ресурси, а також відстежувати прогрес студентів дистанційно.

Особливу увагу приділяють мотивації та самотійній роботі студентів, адже відсутність безпосереднього контролю може знизити ефективність онлайн-занять [3; 5]. Для підтримання інтересу до тренувального процесу пропонуються інтерактивні завдання, змагальні елементи та використання цифрових додатків для відстеження фізичної активності.

Щодо анкетування, то участь у дослідженні взяли 30 студентів 1-го курсу (НУЦЗУ). Програма онлайн-занять включала: розминку, основну частину (вправи з власною вагою, функціональні та загально-розвивальні вправи) та відновлювальні вправи (нахили тулуба вперед, назад, кругові оберти головою, колінами, тазом, вправи у положенні лежачи з піднятими ногами).

Заняття проводилися за допомогою онлайн-платформ та відеоуроків,

що дозволяло викладачу демонструвати техніку вправ та надавати рекомендації [7, с. 88-92]. Програми адаптовано до умов обмеженого простору та відсутності спортивного обладнання, що відповідає сучасним рекомендаціям щодо дистанційного фізичного виховання [5; 3].

Анкетування показало, що 60 % студентів негативно оцінюють онлайн-заняття з фізичної культури (рис. 1).

Результати анкетування: більшість студентів незадоволені (30 осіб)

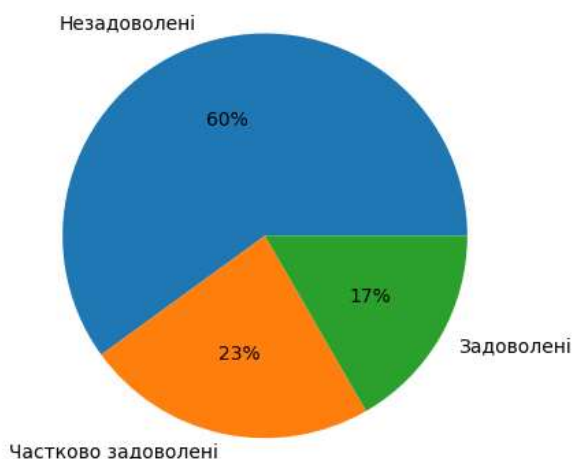


**Рис.1. Результати анкетування студентів**

Це пов'язано як з організаційними труднощами, так і з обмеженням ефективності навчально-тренувального процесу. Адже суттєво знижується рівень контролю з боку викладача.

На основі власного педагогічного досвіду, в умовах дистанційного навчання складно об'єктивно оцінити правильність виконання фізичних вправ, техніку рухів та реальне навантаження на здобувачів освіти, а це може призводити до формального виконання завдань або навіть їх імітації. Існує також високий ризик порушення техніки безпеки. За відсутності безпосереднього нагляду викладача студенти можуть виконувати вправи неправильно, що підвищує ймовірність травмування, особливо при складних або силових вправах.

Не всі здобувачі освіти мають достатньо простору, спортивного інвентарю чи належних умов для повноцінного виконання вправ удома. Це значно знижує варіативність і якість занять. Також варто відзначити втрату зацікавленості. Відсутність живого спілкування, командної роботи, змагального елементу та емоційної підтримки негативно впливає на зацікавленість у заняттях фізичною культурою.

Ще однією проблемою є технічні труднощі: нестабільний інтернет-зв'язок, відсутність необхідних пристроїв або програмного забезпечення можуть перешкоджати повноцінній участі у заняттях. Крім того, онлайн-

формат ускладнює індивідуалізацію навчального процесу. Викладачеві важко врахувати рівень фізичної підготовленості кожного учасника та оперативно коригувати навантаження. Загалом, дистанційні заняття з фізичної культури не можуть повністю замінити традиційні очні форми, оскільки обмежують контроль, безпеку, ефективність і мотиваційний компонент навчання, але поєднання онлайн та традиційного формату занять є перспективним напрямом розвитку фізичного виховання у вищій освіті, такий підхід має переваги безпосередньої педагогічної взаємодії з можливостями цифрових технологій, забезпечуючи більш гнучку, доступну та індивідуалізовану систему навчання.

Насамперед, змішаний формат дає змогу оптимально розподілити зміст навчальної дисципліни. Практичні заняття, які потребують контролю техніки виконання вправ, корекції рухів і дотримання техніки безпеки, доцільно проводити в очному форматі. Водночас теоретичні матеріали, інструктажі, відеодемонстрації вправ, аналіз помилок, а також частина самостійної роботи можуть ефективно реалізовуватися онлайн. Це сприяє раціональному використанню навчального часу та підвищенню якості засвоєння матеріалу.

Важливо, що деякі онлайн-інструменти дозволяють враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, інтереси та потреби здобувачів освіти. Наприклад, студенти можуть отримувати персоналізовані комплекси вправ, рекомендації щодо фізичної активності, а також здійснювати самоконтроль за допомогою цифрових засобів (фітнес-додатків, трекерів активності тощо).

Перспективним напрямом розвитку є оптимізація програм онлайн-фітнесу. Це передбачає науково обґрунтований підбір вправ, структурування занять відповідно до принципів фізичного виховання (систематичності, поступовості, доступності), а також адаптацію програм до умов виконання в домашньому середовищі. Важливо враховувати обмежений простір, відсутність спеціального обладнання та різний рівень підготовленості студентів. Ефективні онлайн-програми мають включати чіткі відеоінструкції, варіанти спрощення та ускладнення вправ, а також рекомендації щодо самоконтролю фізичного стану. Окрему увагу слід приділити інтеграції інтерактивних технологій у систему дистанційного фізичного виховання.

Використання відеоплатформ із можливістю зворотного зв'язку, мобільних додатків, гейміфікації (нарахування балів, досягнень, рейтингів), а також елементів віртуальної та доповненої реальності здатне значно підвищити мотивацію студентів до занять. Інтерактивність забезпечує активну участь здобувачів освіти, формує відчуття залученості та сприяє підтриманню дисципліни. Крім того, доцільним є впровадження систем моніторингу фізичної активності та стану здоров'я. Це можуть бути як прості форми звітності (щоденники активності), так і більш сучасні рішення – використання носимих пристроїв, що дозволяють відстежувати пульс, рівень навантаження, кількість кроків тощо. Аналіз таких даних дасть змогу

викладачеві коригувати навчальні програми та забезпечувати більш ефективний педагогічний вплив.

Подальші наукові дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на визначення оптимального співвідношення онлайн та офлайн компонентів, розробку методик оцінювання результатів навчання в умовах змішаного формату, а також вивчення впливу цифрових технологій на фізичний стан і мотивацію студентів. Не менш важливим є дослідження психолого-педагогічних аспектів дистанційної взаємодії та розробка рекомендацій для викладачів щодо ефективної організації навчального процесу. Інтеграція онлайн та традиційних форм навчання відкриває нові можливості для розвитку фізичного виховання у вищій освіті, однак потребує наукового обґрунтування, методичного забезпечення та подальшого вдосконалення.

Цифровізація освітнього процесу є об'єктивною та невідворотною тенденцією розвитку сучасної вищої освіти, яка особливо актуалізувалася в умовах воєнного стану. Дистанційне навчання стало не лише альтернативою, а й необхідністю для забезпечення безперервності освітнього процесу. Водночас воно виявило низку суттєвих проблем: технічні обмеження, нерівний доступ до ресурсів, зниження рівня комунікації, складність контролю знань і психологічні труднощі здобувачів освіти. Специфіка проведення занять з фізичної культури в онлайн-форматі ще більше загострює ці проблеми, оскільки така дисципліна безпосередньо пов'язана з руховою активністю, контролем техніки виконання вправ і дотриманням безпеки. Обмеженість умов, відсутність належного зворотного зв'язку та зниження мотивації негативно впливають на ефективність фізичного виховання.

Враховуючи зазначене, найбільш доцільним напрямом розвитку є поєднання дистанційних і традиційних форм навчання, що дозволяє компенсувати недоліки кожного з них. Подальше вдосконалення освітнього процесу потребує впровадження інноваційних технологій, адаптації навчальних програм до сучасних умов та наукового обґрунтування методик організації фізичного виховання у змішаному форматі.

#### **Список використаних джерел**

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : НУФВСУ, 2018. 310 с.
2. Блавт О. З. Організація фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2019. 224 с.
3. Вакуленко Л. М., Пилипчук О. М. Використання дистанційних технологій у фізичному вихованні студентів. *Педагогіка формування творчої особистості*. 2021. № 74. С. 45-49.
4. Кремень В. Г. Філософія освіти ХХІ століття: проблеми і перспективи : монографія. Київ : Грамота, 2018. 520 с.
5. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 448 с.

6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Дніпро : Інновація, 2019. 280 с.

7. Петренко І. В., Козак О. М. Особливості організації дистанційного навчання з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ*. 2022. № 3(148). С. 88-92.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2016. 272 с.

**Половинка Павло Володимирович**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

**Науковий керівник:**  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

***Pavlo Polovynka Scientific supervisor: Oleksandr Lyvatskyi Optimization of the psycho-emotional state of college students by means of volleyball during martial law***

***Keywords:** volleyball, psycho-emotional state, college students, martial law, physical education technologies, mental health, adaptation.*

Постійний психологічний тиск та безпекові виклики воєнного стану зумовлюють критичну потребу у пошуку дієвих засобів підтримки ментального здоров'я молоді, серед яких особливе місце посідає фізична активність. Мета нашого дослідження спрямована на теоретичне обґрунтування використання засобів волейболу як інструменту оптимізації психоемоційного стану студентів коледжу та їхньої успішної адаптації до умов особливого періоду. На відміну від загальних підходів, наукова новизна роботи полягає у систематизації специфічного впливу командних взаємодій на зниження рівня тривожності в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

Теоретичний базис нашого аналізу спирається на розуміння високого виховного та патріотичного потенціалу ігрових видів спорту. Як зазначають у своїх дослідженнях О. Ливацький та С. Ливацька, фізична культура в коледжах є фундаментом для формування національної згуртованості [1]. В умовах війни цей процес доповнюється необхідністю активної протидії деструктивним психоемоційним впливам. За твердженням В. Лемко та В. Товта, спорт виступає ефективним механізмом нейтралізації стресу через перемикання уваги та емоційну розрядку [3]. Ця теза знаходить підтвердження у досвіді впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, описаному О. Ливацьким та А. Чередниченком, де ігрова діяльність стає чинником стабілізації внутрішнього стану здобувачів освіти [2].

Особлива роль волейболу у цьому контексті пояснюється його командною природою. Згідно з висновками І. Рогаль, специфіка гри безпосередньо сприяє соціальній інтеграції та подоланню відчуття ізоляції, що є життєво важливим у кризових умовах [5]. Ефективність такого впливу корелює зі здатністю до адаптації: А. Молдован та О. Цибанюк наголошують на ситуативності ігрового процесу як засобі звикання до психологічних навантажень [6], а В. Уразовський та С. Ливацька підкреслюють роль міцного фізіологічного фундаменту у забезпеченні загальної стресостійкості організму [7]. О. Отравенко розкрила особливості психофізичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності [4].

За результатами проведеного аналізу встановлено, що систематичні заняття волейболом дозволяють суттєво знизити рівень тривожності здобувачів освіти саме за рахунок інтенсифікації командної взаємодії. Це забезпечує необхідний ефект психоемоційної розрядки, де накопичена напруга трансформується у конструктивну рухову активність. Водночас регулярний тренувальний процес сприяє формуванню сталих адаптаційних механізмів, оскільки моделювання ігрових ситуацій вимагає від студента здатності до швидкого прийняття рішень у стресових умовах.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє стверджувати, що оптимізація психоемоційного стану студентів досягається через синергію фізичного навантаження та високого рівня соціалізації, притаманного волейболу. Впровадження таких ігрових технологій у систему фізичного виховання коледжу виконує функцію «психологічного буфера», що не лише забезпечує розвиток техніко-тактичних навичок, а й формує внутрішню стійкість особистості. Такий підхід створює необхідні умови для збереження ментального благополуччя молоді та її ефективної життєдіяльності в екстремальних реаліях сьогодення.

### **Список використаних джерел**

1. Ливацький О., Ливацька С. Потенціал фізичної культури у коледжі щодо національно-патріотичного виховання. *Slovak international scientific journal*. 2021. № 54. С. 27-29.
2. Ливацький О., Чередниченко А. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*. Запоріжжя, 2025. С. 56-60.
3. Лемко В., Товт В. Протидія психоемоційним впливам засобами спорту у здобувачів вищої освіти під час особливого періоду. *Актуальні проблеми вдосконалення фізичного виховання і спорту*. Ужгород, 2025. С. 50-53.
4. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць Педагогічні науки*, № 109. 2025: 70–77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
5. Рогаль І. Вплив занять з волейболу на психологічний стан студентів ЗВО в умовах військового стану в країні. *Соціально-політичні, економічні та*

*гуманітарні виміри європейської інтеграції України*. Вінниця, 2024. С. 324-332.

6. Молдован А., Цибанюк О. Особливості адаптації до психологічного навантаження на тренуваннях юних волейболістів. *Академічні візії*. 2025. № 39.

7. Уразовський В., Ливацька С. Удосконалення структури тренувального процесу юних волейболістів 13–14 років на основі розвитку фізичних якостей. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Лубни, 2026. С. 158-161.



**Приймак Ілона Євгенівна**  
здобувачка фахової передвищої освіти спеціальності А 4 Середня освіта  
Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна

**Науковий керівник:**  
**Івахненко Вячеслав Олександрович**  
викладач фізичного виховання  
Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна

## **ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Ilona Pryymak Problematic aspects of physical education of students of  
professional pre-higher education during distance learning*

*Key words: Students, distance learning, physical education, physical  
development.*

**Вступ.** Глобальна трансформація освітнього простору та інтенсивне впровадження дистанційних форм навчання поставили перед системою фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти низку викликів. Традиційна модель фізичного виховання, що базується на безпосередньому контакті викладача та здобувача освіти, потребує переосмислення в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури та дефіциту рухової активності молоді.

**Аналіз стану проблеми.** Проблематика здоров'язбереження здобувачів освіти та методики фізичної підготовки у закладах фахової передвищої освіти ґрунтовно досліджувалася такими вченими, як Г. П. Грибан, Т. Ю. Круцевич, С. М. Футорний. Зокрема, у працях того періоду акцентувалася увага на самостійній роботі здобувачів як ключовому чиннику формування фізичної культури особистості [1].

Проте перенесення всього процесу фізичного виховання у віртуальний простір породжує нові суперечності.

Дистанційний формат передбачає тривале перебування здобувачів у статичному положенні перед монітором. За теоретичними розрахунками тогочасних фахівців (Р. Т. Раєвський, 2011), дефіцит руху понад 50% від норми призводить до стійких порушень у роботі серцево-судинної системи. В умовах дистанційного навчання цей показник часто перевищує критичну межу, що вимагає впровадження «мікропауз» та комплексів вправ для очей і хребта безпосередньо під час теоретичних занять [2].

Відсутність прямого візуального контролю викладача за технікою

виконання вправ створює ризики травматизму. Дистанційне оцінювання фізичних якостей через відеозвіти або тестування теоретичних знань не повною мірою відображає реальну фізичну підготовленість здобувача. Це актуалізує проблему розробки критеріїв самоконтролю, які описані у методичних рекомендаціях В. І. Приходька [4].

Дистанційне навчання позбавляє здобувачів можливості змагальності та емоційної підтримки команди, що негативно впливає на мотиваційну сферу. Згідно з Н. Я. Довгань (2011), саме позааудиторна спортивно-масова робота є головним стимулом до систематичних занять [2].

У контексті фахової передвищої освіти майбутній педагог має не лише виконувати вправи, а й вміти організувати процес. Дистанційне навчання змушує здобувача стати «тренером для самого себе». Це вимагає посилення теоретичної бази щодо побудови самостійних тренувань, спираючись на класичні праці Б. М. Шияна [6].

Не всі здобувачі мають вдома відповідні умови (вільний простір, інвентар) для повноцінного виконання практичної частини програми. Це потребує від викладача розробки варіативних комплексів вправ із використанням підручних засобів або акценту на вправах із вагою власного тіла.

Окремим проблемним вузлом дистанційного навчання є дефіцит спеціалізованого обладнання. Проте, як свідчить досвід фахівців галузі (Т. Ю. Круцевич, 2008), ефективність занять визначається не наявністю тренажерів, а правильним добром вправ, що залучають основні м'язові групи всього організму [3].

Для мінімізації негативних наслідків гіподинамії здобувачам фахової передвищої освіти рекомендується впроваджувати наступні блоки вправ, які не потребують великої площі чи інвентарю:

1. Блок «Мобільність та декомпресія хребта» (виконується кожні 2 години навчання): вправа «Кішка-корова» в упорі на стілець: Акцентує увагу на мобільності грудного відділу хребта, що найбільше страждає під час роботи за комп'ютером.

Динамічне розтягування грудних м'язів у дверному прорізі: Дозволяє розкрити грудну клітку та покращити глибину дихання, що критично для насичення мозку киснем.

2. Силовий блок (вправи з вагою власного тіла):

Присідання «Пліє» з фіксацією у нижній точці (3-5 сек): Використання статичної напруги дозволяє збільшити інтенсивність навантаження без обтяжень. Це сприяє зміцненню великих м'язових груп та активізації кровообігу в малому тазі.

«Віджимання» від підвіконня або стільця (регресія класичних «віджимань»): Дозволяє підтримувати тонус плечового поясу. Для здобувачів спеціальності А4 Середня освіта важливо акцентувати на постановці ліктів для запобігання травматизації суглобів.

Вправа «Планка» (класична та бокова): Найкращий інструмент для

зміцнення м'язів-стабілізаторів в обмеженому просторі.

3. Кардіо-компонент в умовах обмеженого простору:

Імітація стрибків зі скакалкою: Ефективний спосіб підняття пульсу до аеробної зони (130-150 уд./хв).

Вправа «Берпі» (спрощений варіант без стрибка): Використовується для комплексного впливу на організм. У наукових працях С. М. Футорного (2011) наголошується, що короткі інтервальні навантаження високої інтенсивності найкраще компенсують відсутність тривалих прогулянок [5].

В умовах дистанційного навчання викладач має виявляти креативність, що є частиною його професійної підготовки. Як замітники обтяжень можуть виступати: пластикові пляшки з водою або піском (заміна гантелей); рюкзак із книгами (заміна жилета-обтяжувача для присідань); рушник (використовується як еспандер для створення ізометричного опору).

Дистанційна форма вимагає від здобувача ведення «Щоденника самоконтролю», де фіксуються частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після навантаження, суб'єктивне відчуття втоми та тривалість сну. Це відповідає вимогам професійно-прикладної підготовки, описаної В. І. Приходьком, оскільки готує здобувача до майбутньої ролі тренера, здатного аналізувати динаміку стану вихованців [5]. Проблемні аспекти дистанційного фізичного виховання вимагають переходу від репресивної моделі (контроль нормативів) до консультативно-мотиваційної.

**Висновки.** Впровадження конкретних комплексів вправ у домашній побут здобувачів освіти дозволяє не лише нівелювати ризики дистанційного навчання, а й формує професійну гнучкість майбутнього фахівця фізичної культури. Здатність адаптувати тренувальний процес до будь-яких умов є найвищим показником методичної компетентності педагога. Запорукою успішного розвитку здобувача стає його здатність до усвідомленого управління власним здоров'ям, що має бути відображено у навчальних програмах коледжів через збільшення годин на самостійну роботу під методичним супроводом викладача.

#### Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : монографія / Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 405 с.
2. Довгань Н. Я. Виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / Н. Я. Довгань. Київ, 2011. 40 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
4. Приходько В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : навч. посіб. / В. І. Приходько. Дніпропетровськ : ПДАБА, 2011. 184 с.
5. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні. *Фізичне виховання студентів*. 2011. № 5. С. 100-103.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2007. 272 с.

Самохвалова Ірина Юріївна  
доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
Сумський національний аграрний університет  
м. Суми, Україна  
orcid.org/0000- 0001- 7017- 6915

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Samokhvalova Iryna. Influence of Pilates training on the development of physical qualities of students of an agricultural university*

*Keywords: physical activity, exercises, stretching.*

Сучасні умови життя, швидкий розвиток технологій, оновлення освітніх і виробничих процесів, а також значне зростання обсягів інформації формують нові вимоги до підготовки фахівців агропромислової сфери. Саме вирішення цього важливого завдання покладається на заклади вищої освіти.

Фізичне виховання виступає одним із ключових чинників зміцнення та відновлення здоров'я студентів у період формування їхнього організму. Воно сприяє усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищує як загальну, так і розумову працездатність [4].

В умовах воєнного стану в Україні організація та проведення занять з фізичного виховання зазнають суттєвих змін, що зумовлено безпековими, соціальними та психологічними викликами. Перехід на дистанційне навчання, обмежений доступ до спортивних об'єктів, постійний стрес, тривожність і перевтома потребують адаптації фізичних навантажень [2].

Для підтримання достатнього рівня рухової активності в умовах обмежених можливостей застосовуються вправи з власною вагою, функціональні тренування, релаксаційні практики (дихальні вправи, стретчинг, елементи йоги), а також онлайн-програми.

Проведено дослідження впливу занять за методикою Дж. Пілатеса на динаміку розвитку силових якостей і гнучкості студентів аграрного університету.

Дослідження здійснювалося на базі Сумського національного аграрного університету за участю студентів другого курсу в кількості 36 осіб.

Комплекс вправ добирався з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей, рівня фізичної підготовленості студентів та реакції організму на навантаження. Здобувачі вивчали методи самоконтролю, зокрема визначенню ступеня втоми та вимірюванню частоти серцевих скорочень після виконання фізичних вправ. Особливий акцент під час занять робився на техніці дихання та формуванні правильної

постави.

Рівень розвитку сили та гнучкості визначався за показниками: нахил тулубу з положення сидючи, нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві, підймання тулубу з положення лежачи на спині.

Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили та гнучкості можна побачити у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Динаміка змін показників сили та гнучкості студентів аграрного університету**

| №/п | Тест                                                     | Початок експерименту | Кінець експерименту |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| 1.  | Нахил тулубу з положення сидючи, см                      | 15,23±0,24           | 19,17±1,62          |
| 2.  | Нахил тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві, см | 12,35±1,26           | 15,91±0,98          |
| 3.  | Підймання тулубу з положення лежачи, раз                 | 27,03±0,63           | 31,21±1,34          |

Заняття пілатесом дозволяють рівномірно навантажувати всі групи м'язів і розвивати здатність краще відчувати власне тіло. Вони сприяють швидшому відновленню організму та можуть виступати альтернативою лікувальній фізичній культурі [4].

Ця методика позитивно впливає на емоційний стан людини, виконуючи профілактичну функцію щодо нервових розладів. Завдяки плавності рухів відбувається заспокоєння нервової системи, що допомагає студентам почуватися більш врівноваженими та спокійними [1].

Як відомо, у системі пілатесу значну роль відіграють вправи на розтягування. Під час їх виконання м'язи та сухожилля насичуються необхідними поживними речовинами, що сприяє їх здоров'ю та зменшує ризик травм. Окрім цього, розтягування активізує вироблення внутрішньосуглобової рідини та запобігає її застою в суглобах [3].

Отримані дані в ході експерименту свідчать про позитивні зміни практично усіх показників під впливом запропонованих комплексів вправ (табл.1). Так результати нахилу тулуба з положення сидючи зросли на 25,87%, середні показники нахилу тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві змінились на 28,82%, а показники підймання тулуба з положення лежачи – на 15,46%.

Таким чином, виконання комплексів вправ за методикою Дж.Пілатеса позитивно впливає на розвиток сили та гнучкості студентів аграрного університету.

**Список використаних джерел**

5. Кожокар М., Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. Хмельницький національний університет, 2024. №1. С. 188 -193. ISSN 2786-6645.

6. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Пріоритетні мотиви до занять пілатесом дівчат 17-24 років, які навчаються у закладах вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 134-139. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-19>.

7. Синіговець Л. Методичні особливості розвитку рухових якостей дівчат 15 - 17 років у процесі занять Пілатесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. №19(38). С. 74 -83.

8. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.

**Сидорченко Катерина**

*к.н. фіз.вих, доцент*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного  
університету «Одеська морська академія», м. Одеса, Україна*

**Белоусов Тимур**

*курсант I курсу*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного  
університету «Одеська морська академія», м. Одеса, Україна*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

***Kateryna Sydorchenko, Tymur Belousov The role of physical training in  
the formation of psychological resilience of cadets in extreme conditions***

***Keywords: cadets, conditions, physical training, psychological resilience,  
extreme conditions.***

У сучасних умовах курсанти під час навчання у ВЗВО все частіше потрапляють ситуації, пов'язані зі стресом. Саме тому, актуалізується проблема формування у них психологічної стійкості, яка стає ключовим фактором подальшого ефективного здобуття знань [1].

Відомо, що фізична підготовка впливає на психіку через кілька механізмів. По-перше, вона активізує симпатичну нервову систему, тренуючи реакцію «бий або біжи», що дозволяє курсантам звикати до адреналінових піків. Наприклад, під час марш-кидків на дистанціях 5-10 км зі спорядженням (5-8 кг) організм адаптується до лактатного порогу, знижуючи рівень кортизолу – гормонального стресу. Дослідженнями, проведеними у Військовій академії США (West Point, 2018) встановлено, що курсанти з високим рівнем аеробної витривалості демонструють на 25% вищу стійкість до психологічної витривалості в симуляціях бою.

По-друге, фізичні вправи стимулюють вироблення серотоніну та дофаміну, покращуючи настрій і когнітивні функції. Мета аналіз у журналі «Sports Medicine» (2022) підтверджує, що силові тренування (присідання, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині та ін.) підвищують самооцінку та внутрішній локус контролю, що критично важливо в екстремальних умовах (бойове чергування, обстріли, нічні патрулювання чи евакуація поранених). Психологічна стійкість формується також через ефект «кондиціонування»: регулярні тренування створюють умовні рефлекси, де фізичні навантаження асоціюються з подоланням труднощів і перемогою над собою.

Практичний аспект проблеми відображений у програмах підготовки курсантів ВЗВО [2], де фізична підготовка інтегрується з психологічними тренінгами. Комплексні завдання включають:

- Витривалість: кроси на 5-10 км, плавання в холодній воді для імітації

гіпотермії.

- Силу: згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 100 разів за декілька підходів і 10 підтягувань на перекладині.
- Функціональні вправи на швидкісну витривалість: подолання смуги перешкод з елементами стресу (темрява, шум, вогонь, часові обмеження).

Вказані підходи до проведення занять з фізичної підготовки доводять ефективність у реальних сценаріях. Під час навчання «Sea Breeze-2024» українські курсанти з високим фізичним індексом (за шкалою Купера) показали на 40% нижчий рівень тривожності за шкалою STAI порівняно з групою з низькою підготовленістю. Фізична втома в контрольованих умовах загартовує психіку, перетворюючи страх на впевненість. Крім того, групові тренування формують командну стійкість, де взаємодопомога посилює мотивацію [3].

Аналізуючи вищезазначене, можна зробити наступні висновки: надмірні навантаження на організм можуть призвести до перетренованості та зниження стійкості (синдром вигорання). Фізична підготовка – не просто гігієна тіла, а стратегічний інструмент формування психологічної стійкості курсантів. Вона трансформує екстремальні умови із загрозою у можливість зростання, забезпечуючи перевагу у бою. Інвестиції у фізичну підготовку «окуповуються» стійкістю нації.

Подальші дослідження необхідно проводити з метою вивчення статистично значущих показників фізичної підготовленості і їхній взаємозв'язок на зміцнення психологічної стійкості особового складу і оптимізації навчальних програм.

### **Список використаних джерел**

1. Бугрій С., Стригун Д. Роль фізичної підготовки у формуванні психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми теорії та практики службово-бойової діяльності складових сектору безпеки та оборони в сучасних умовах : матеріали III Всеукр. наук. практ. конф.* (м. Київ, 30 травня 2025 року). 2025. С. 25-27.
2. Кононович, О. В. Фізична підготовка та бойові навички у сучасній армії. Київ: МОН України, 2016. 175 с.
3. Пожидаєв М.Ю. Фізична підготовка як фактор підвищення психологічної стійкості курсантів ЗВО в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Випуск 75. «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій»*, 2024. С. 187-190. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/75.35>.



**Сисоєв Нікіта Юрійович**  
*студент факультету прикладної математики  
та інформаційних технологій,  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна*

**Присяжна Марія Костянтинівна**  
*науковий керівник, викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна*

## **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МАЛОАКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Nikita Sysoiev, Mariya Prisyazhna The impact of distance learning on the  
level of physical activity and sedentary lifestyle of higher education students*  
*Keywords: physical activity, students, online education.*

Перехід закладів вищої освіти на дистанційний формат навчання став не лише організаційною зміною освітнього процесу, а й чинником істотної трансформації повсякденного способу життя студентів. Навчальна діяльність, яка раніше поєднувалася з дорогою до університету, переміщенням між корпусами та участю у спортивних секціях, значною мірою перемістилася у простір тривалого перебування перед екраном. Унаслідок цього проблема рухової активності здобувачів вищої освіти набула системного характеру, оскільки безпосередньо пов'язана зі збереженням працездатності, фізичного здоров'я та якості життя студентської молоді.

Нормативним орієнтиром для оцінювання цієї проблеми є рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я. ВООЗ наголошує, що дорослі мають регулярно бути фізично активними, виконувати щонайменше 150-300 хвилин помірної аеробної активності на тиждень або 75-150 хвилин інтенсивної активності, а також обмежувати час сидячої поведінки. Особливо важливим є положення про те, що заміна сидячого часу будь-якою фізичною активністю, навіть легкої інтенсивності, уже дає користь для здоров'я. У контексті дистанційного навчання ці настанови набувають практичного значення, адже саме освітній формат часто визначає, скільки часу студент проводить у русі, а скільки - у статичному положенні [5].

Водночас дистанційне навчання не створило проблему малорухливості з нуля, а сильно посилило вже наявну тенденцію. За даними систематичного огляду та метааналізу О. Кастро та співавторів, студенти університетів у середньому проводять у сидячому положенні 7,29 години на добу за даними самозвітів і 9,82 години на добу за даними акселерометрів. Автори також встановили, що комп'ютер є домінантною формою екранної активності, а час

сидіння в студентському середовищі має тенденцію до зростання впродовж останнього десятиріччя. Отже, онлайн-освіта наклалася на вже сформовану модель поведінки, для якої тривале сидіння було характерним ще до масового переходу в дистанційний формат [2].

Особливо показовими є результати досліджень, проведених у період пандемічних обмежень. У когортному дослідженні китайських студентів встановлено, що в умовах карантинних обмежень середній час сидячої поведінки зріс у будні з 11,41 до 13,34 години на добу, а у вихідні - з 13,18 до 14,48 години. При цьому загальний обсяг сидячого часу у студенток залишався вищим, ніж у студентів. Такі дані демонструють, що дистанційний формат навчання впливає не лише на окремі звички, а й на всю структуру добової активності, у якій рух поступово витісняється екранною зайнятістю та статичними формами навчальної праці [4].

Для українського контексту особливо цінними є результати дослідження О. Андрєєвої та співавторів, які простежили динаміку рухової активності студентів у 2019-2023 роках. Автори довели, що з переходом на дистанційне навчання показники фізичної активності статистично значуще знижувалися, у 2021 році спостерігався короткочасний ефект адаптації, однак із початком повномасштабних бойових дій негативна динаміка знову посилилася. У 2023 році частка студентів із низьким рівнем рухової активності сягнула 43,1 % серед юнаків і 60,1 % серед дівчат. Це свідчить, що рівень рухової активності студентської молоді є чутливим не лише до формату навчання, а й до ширшого соціального контексту, у якому організовується освітній процес [1].

Причини зниження рухової активності в умовах дистанційного навчання є комплексними. Передусім зникає природна побутова активність: дорога до університету, ходьба між аудиторіями, підйом сходами, переміщення містом, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах. Водночас навчальна й комунікативна діяльність концентруються в одному середовищі - біля комп'ютера або смартфона. Домашній простір не завжди стимулює до руху, а відсутність чіткого розмежування між навчанням і відпочинком додатково підсилює сидячу модель поведінки.

Крім того, дистанційний формат стирає межу між простором навчання і простором відпочинку. Коли одна й та сама кімната стає одночасно аудиторією, місцем для дозвілля і зоною сну, організм поступово втрачає чіткий ритм перемикання між видами діяльності. У результаті навіть перерви між заняттями не сприймаються як час для відновлення, а часто заповнюються подальшим сидінням перед екраном. Через це малоактивний спосіб життя закріплюється не як тимчасовий наслідок дистанційного навчання, а як стійка побутова модель поведінки, яка може зберігатися і після повернення до звичайного навчального режиму.

Небезпека такої трансформації полягає не лише в скороченні енергетичних витрат протягом дня. У систематичному огляді О. Кастро та співавторів підкреслюється, що значна частина студентів накопичує обсяги сидячого часу, які асоціюються з підвищеним ризиком несприятливих

наслідків для здоров'я, а комп'ютерне використання домінує серед інших типів екранної поведінки. ВООЗ також зазначає, що вищі рівні сидячої поведінки пов'язані з гіршими показниками здоров'я, тоді як заміна сидячого часу будь-якою руховою активністю приносить користь. Отже, проблема дистанційного навчання полягає не стільки в самому використанні цифрових технологій, скільки в тому, що вони супроводжуються тривалою нерухомістю та дефіцитом компенсаторного руху [2; 5].

У цьому контексті рухову активність доцільно розглядати не як додаткову опцію, а як необхідну умову ефективного навчання. Фізична бадьорість безпосередньо впливає на концентрацію уваги, працездатність, емоційний стан і здатність довше зберігати продуктивність протягом дня. Тому навіть короткі перерви на рух, зміна положення тіла, нетривала ходьба чи прості вправи можуть мати не лише оздоровче, а й навчально-практичне значення. Саме такий підхід дозволяє подивитися на проблему ширше. Йдеться не просто про боротьбу з сидячою поведінкою, а про формування більш збалансованої культури студентського життя в цифровому освітньому середовищі.

Скорочення рухової активності відбивається і на психічному стані студентів. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, регулярна фізична активність у дорослих пов'язана з поліпшенням психічного здоров'я, зниженням симптомів тривоги й депресії, кращим сном та загальним благополуччям. Натомість тривала сидяча поведінка асоціюється з гіршими показниками здоров'я. У студентському середовищі це особливо важливо, адже дистанційне навчання поєднується з високою когнітивною напругою та переважанням екранної взаємодії [5].

Окремим напрямом негативного впливу дистанційного навчання є м'язово-скелетні порушення. У дослідженні К. Папагеоргіу та співавторів, проведеному серед 1366 студентів із 11 університетів Греції, інтенсивність болю під час локдауну статистично значуще зросла: середній показник за візуально-аналоговою шкалою підвищився з 2,7 до 5,5 бала. Частка студентів, які повідомляли про щоденний біль, збільшилася з 4,5 % до 36,1 %, тоді як частка безсимптомних зменшилася з 40,5 % до 6,1 %. Найчастіше фіксувалися болі в шії, плечах, спині та попереку, а тривалість дистанційного навчання і загальний екранний час позитивно корелювали з больовими відчуттями. Натомість фізична активність, ергономічне положення тіла та короткі інтервали ходьби виявилися захисними чинниками [3].

Усе це дає підстави розглядати підтримання рухової активності як необхідний елемент організації дистанційного навчання. Заклади вищої освіти мають враховувати не лише академічну результативність онлайн-занять, а й гігієну навчальної праці, доцільну тривалість синхронних сесій, включення рухових пауз, інформування студентів щодо ергономіки робочого місця, популяризацію доступних форм домашньої або вуличної активності. Такий підхід відповідає рекомендаціям ВООЗ і узгоджується з висновками досліджень, у яких підкреслено необхідність університетських втручань для

підтримки здорових поведінкових практик [3; 5].

На індивідуальному рівні профілактика малоактивного способу життя не потребує складних або дорогих рішень. Йдеться насамперед про регулярне переривання тривалого сидіння, щоденну ходьбу, виконання базових вправ удома, а також свідоме планування рухової активності протягом навчального дня. Важливо, щоб студент розглядав фізичну активність не лише як окреме тренування, а як обов'язкову складову щоденного режиму. Саме повернення руху в структуру дня є реалістичним способом частково компенсувати негативні ефекти дистанційного навчання.

**Висновки.** Дистанційне навчання істотно впливає на рівень рухової активності здобувачів вищої освіти та сприяє поширенню малоактивного способу життя. Узагальнення наукових джерел показало, що онлайн-формат навчання зазвичай супроводжується збільшенням часу сидіння, зменшенням повсякденного руху та зростанням ризиків для фізичного й психофізичного стану студентів. Водночас дистанційне навчання радше підсилює вже наявні поведінкові тенденції, ніж формує їх з нуля. Тому підвищення рухової активності студентської молоді потребує поєднання індивідуальної відповідальності, відповідної політики закладів вищої освіти та організації навчального процесу з урахуванням сучасних рекомендацій щодо обмеження сидячої поведінки [1-5].

#### Список використаних джерел

1. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V. et al. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. Vol. 8, No. 2. P. 75-81. URL: <https://phrir.com/journal/article/view/19>
2. Castro O., Bennie J., Vergeer I., Bosselut G., Biddle S. J. H. How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. 2020. Vol. 21. P. 332-343. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31975312/>
3. Papageorgiou K., Mitrousias V., Tsirelis D. et al. The Impact of Distance Learning and COVID-19 Lockdown on Students' Physical Activity and Musculoskeletal Health. *Cureus*. 2023. Vol. 15, No. 2. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36909073/>
4. Yu H., Song Y., Wang Y., Wang X., Feng X., Chen P., Zhou M., Wen X., Fan C. The Impact of COVID-19 Pandemic Restrictions on Sedentary Behavior Among Chinese University Students: A Retrospectively-Matched Cohort Study. *Journal of Healthy Eating and Active Living*. 2022. Vol. 2, No. 3. P. 142-165. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37771478/>
5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. P. 32-38. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/>

**Сніжко Софія Вадимівна**  
курсантка факультету підготовки фахівців  
для органів досудового розслідування  
Національної поліції України Донецького державного  
університету внутрішніх справ

**Науковий керівник:**  
**Миронов Юрій Олексійович**  
старший викладач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки Донецького державного  
університету внутрішніх справ

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ НА ЕТАПАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПОДАЛЬШОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

***Sofiya Snizhko Research of psychological factors of professional adaptation  
of police officers at the stages of physical training and further service in  
conditions of increased load***

***Keywords:** professional adaptation of police officers, psychological  
resilience, physical training, stress resistance, professional burnout.*

Дослідження психологічних чинників професійної адаптації правоохоронців на етапах фізичної підготовки та подальшої службової діяльності в умовах підвищеного навантаження набуває особливої актуальності в контексті сучасних трансформацій правоохоронної системи України. Професійна діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності, постійною готовністю до ризику, необхідністю швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях, а також із суттєвими фізичними й емоційними навантаженнями, комунікаціями та іншими викликами. Успішна адаптація до таких умов залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, але й від сформованості психологічної стійкості, мотиваційної спрямованості, емоційної регуляції та здатності до самоконтролю.

Згідно аналізу наукових джерел, науковці І. Голованова, І. Охріменко, Н. Ляхова, В. Горошко та ін. (2023) дослідили особливості психофізіологічної адаптації правоохоронців до умов професійної діяльності [4].

Професійна адаптація розпочинається ще на етапі первинної підготовки, де фізичне навантаження виконує не лише тренувальну, а й психодіагностичну функцію. У процесі систематичних фізичних занять виявляються індивідуальні особливості реагування на втому, стрес, конкуренцію, а також здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів.

На цьому етапі формується:

- витривалість;
- дисциплінованість;

- навички командної взаємодії;
- відповідальність за результат виконаної роботи.

Психологічна адаптація відбувається через поступове прийняття важливості обраної професії, усвідомлення її суспільної значущості та формування професійної ідентичності.

У статті 49 Закону України «Про Національну поліцію» закріплено, що професійна підготовка поліцейських є обов'язковою та має на меті забезпечення їхньої ефективної готовності до виконання службових повноважень. У цьому контексті фізична підготовка розглядається як складова комплексної професійної підготовки, що має враховувати психологічні особливості особистості та сприяти розвитку стресостійкості. Таким чином, нормативно-правове регулювання прямо вказує на необхідність системного підходу до формування професійної компетентності, у тому числі через розвиток психологічних ресурсів [1].

Особливу роль у професійній адаптації відіграє мотиваційний компонент. Особи, які мають внутрішню мотивацію до служіння суспільству, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та краще переносять фізичні й емоційні навантаження. Натомість домінування зовнішньої мотивації може зумовлювати швидке емоційне вигорання, зниження задоволеності професійною діяльністю та формальне ставлення до виконання завдань. На етапі фізичної підготовки важливо формувати усвідомлену установку на самовдосконалення, що забезпечує більш ефективну інтеграцію в професійне середовище.

Після завершення первинної підготовки процес адаптації продовжується безпосередньо під час виконання професійних обов'язків, які часто характеризуються підвищеним рівнем небезпеки, непередбачуваністю ситуацій і дефіцитом часу для прийняття рішень. У таких умовах важливими психологічними чинниками виступають здатність до емоційної саморегуляції, толерантність до невизначеності, розвиток когнітивної гнучкості та наявність підтримувального соціального середовища в колективі. Підвищене фізичне навантаження, особливо під час виконання спеціальних операцій чи патрулювання в екстремальних умовах, може виступати додатковим стресором, що посилює ризик дезадаптації.

У положеннях статті 13 Закону України «Про охорону праці» визначено, що роботодавець повинен гарантувати створення безпечних і нешкідливих умов праці, а також здійснювати комплекс заходів, спрямованих на запобігання професійним захворюванням і виробничому травматизму. Для правоохоронців це означає необхідність врахування психофізіологічних особливостей при організації діяльності, регламентації робочого часу та відпочинку, а також запровадження програм психологічної підтримки [2]. Належна організація умов роботи сприяє зниженню рівня хронічного стресу та підвищує ефективність професійної діяльності.

Не менш важливим є питання профілактики професійного вигорання, яке може виникати внаслідок тривалого перебування в умовах підвищеного

навантаження. Емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття професійної успішності негативно впливають на якість виконання обов'язків і можуть призводити до порушення дисципліни. Правове регулювання, закріплене у статті 4 Закону України «Про психологічну допомогу», передбачає, що держава забезпечує можливість отримання психологічної допомоги особами, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема тих, що виникають у процесі професійної діяльності. Це, своєю чергою, створює належну основу для розбудови системної психологічної підтримки на всіх етапах професійної реалізації [3].

Таким чином, психологічні чинники професійної адаптації є багатовимірним явищем, що охоплює мотиваційні, емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Ефективна адаптація можлива за умови поєднання належної фізичної підготовки, розвитку психологічної стійкості та створення сприятливого організаційного середовища. Комплексний підхід до дослідження й удосконалення процесів професійної адаптації дозволяє підвищити рівень професіоналізму, забезпечити психологічну безпеку працівників та сприяти зміцненню довіри суспільства до правоохоронних органів. Постійна комунікація із соціумом забезпечує публічний порядок і зменшує ризик порушення прав і здоров'я людей.

#### **Список використаних джерел**

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII // URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text> (дата звернення: 03.03.2026).
2. Закон України «Про охорону праці» від 14.10.1992 № 2694-XII // URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2694-12#Text> (дата звернення: 03.03.2026).
3. Закон України «Про психологічну допомогу» від 29.06.2023 № 3390-IX // URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1489-14#Text> (дата звернення: 03.03.2026).
4. Голованова І.А., Охріменко І.М., Ляхова Н.О., Горошко В.В. та ін. Особливості психофізіологічної адаптації правоохоронців до умов професійної діяльності. (2023). *Світ медицини та біології*, 19(84), 50-54. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2023-2-84-50-54>.

**Співак Ярослав Олегович**  
доктор педагогічних наук, професор  
професор кафедри практичної психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-6263-535X>  
**Кузін Олександр Васильович**  
аспірант кафедри педагогіки вищої школи,  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна  
<https://orcid.org/0009-0008-1836-8432>

## **ДІЛОВІ ІГРИ ЯК ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ УПРАВЛІНСЬКОЇ СФЕРИ**

***Spivak Yaroslav, Kuzin Olersandr Business games as innovative pedagogical technologies in the training system of future management specialists***

***Keywords:** business games, managerial activity, professional training, managerial competencies, game-based technologies.*

На сучасному етапі розвитку суспільства виділяється зростання ролі управлінської діяльності у всіх сферах соціально-економічного життя. В умовах глобалізаційних процесів, цифровізації та постійної динаміки змін особливого значення набуває здатність фахівців оперативно реагувати на виклики, приймати ефективні рішення та забезпечувати результативне функціонування організацій.

Аналіз практики професійної підготовки свідчить про наявність суперечності між потребою у висококваліфікованих управлінцях та недостатнім рівнем сформованості у випускників закладів вищої освіти практичних управлінських умінь. Традиційні методи навчання, орієнтовані переважно на репродуктивне засвоєння знань, не повною мірою забезпечують розвиток компетентностей, необхідних для ефективної управлінської діяльності.

У зв'язку з цим актуалізується необхідність упровадження інноваційних педагогічних технологій, здатних забезпечити інтеграцію теоретичної та практичної складових професійної підготовки. Однією з таких технологій є ділові ігри, які дозволяють моделювати реальні професійні ситуації та формувати досвід управлінської діяльності в умовах, максимально наближених до реальних.

Проблематика використання ігрових технологій у професійній освіті знайшла широке відображення у наукових дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених. У сучасних наукових розвідках ділові ігри розглядаються як ефективний засіб формування професійних компетентностей, розвитку



особистісного потенціалу та активізації навчальної діяльності здобувачів освіти.

У сучасній педагогічній практиці та наукових дослідженнях особливу увагу приділяють активним методам навчання, серед яких ділові ігри займають ключове місце. Так І. Базова [1. с. 20] у своєму дослідженні розглядає методику організації ділових ігор у закладах вищої освіти, наголошуючи на необхідності структурованого підходу до розробки сценаріїв, ролей та системи оцінювання результатів. Авторка підкреслює, що ділові ігри дозволяють відтворювати реальні управлінські ситуації, що сприяє інтеграції теоретичних знань і практичних умінь здобувачів, а також розвитку критичного і стратегічного мислення.

Л. Новицька [4. с. 10] у своїй роботі висвітлює змішане навчання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану, підкреслюючи важливість інтеграції дистанційних технологій та активних педагогічних методів, зокрема ділових ігор. Авторка підкреслює, що у нестабільних умовах використання ігрових форм навчання дозволяє здобувачам моделювати управлінські ситуації, розвивати адаптивність і прийняття рішень у складних обставинах.

С. Толочко [5. с. 375] у низці публікацій підкреслює, що інноваційні технології, зокрема гейміфікація та проєктна діяльність, забезпечують комплексне формування компетентностей здобувачів освіти. Автор наголошує, що інтеграція ділових ігор у навчальний процес дозволяє розвивати когнітивні, соціальні та управлінські навички, створюючи умови для моделювання реальних ситуацій та практичного застосування знань.

Д. Вербовецький [2. с. 98] проводить аналіз досвіду впровадження гейміфікації в освітній процес і вказує на її позитивний вплив на мотивацію студентів, залученість та формування професійних умінь, що є ключовим у підготовці майбутніх управлінців.

Важливим аспектом у підготовці майбутніх фахівців є розвиток компетентності в сфері управлінської діяльності та прийняття рішень. Е. Кузнецов [3. с. 201] у своїй монографії підкреслює, що процес професіоналізації управлінської діяльності потребує формування системи знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне прийняття управлінських рішень.

Дослідники наголошують, що застосування ділових ігор сприяє формуванню практичного досвіду прийняття управлінських рішень, розвитку комунікативної культури, лідерських якостей та здатності до командної роботи. Особлива увага приділяється питанням класифікації ділових ігор, визначенню їх структури, функцій та методики впровадження в освітній процес.

Водночас аналіз наукової літератури свідчить про недостатній рівень систематизації підходів до використання ділових ігор саме у контексті підготовки майбутніх фахівців до управлінської діяльності, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

У сучасній педагогічній науці ділові ігри розглядаються як одна з найбільш ефективних форм контекстного навчання, що забезпечує інтеграцію теоретичних знань і практичних умінь шляхом моделювання предметного та соціального змісту майбутньої професійної діяльності. Їх використання ґрунтується на діяльнісному, компетентнісному та особистісно орієнтованому підходах, що дозволяє формувати у здобувачів освіти не лише систему знань, а й здатність до їх практичного застосування.

Ділова гра як педагогічний феномен характеризується поліфункціональністю та складною внутрішньою структурою, що включає цільовий, змістовий, процесуальний та результативний компоненти. Цільовий компонент визначає спрямованість гри на формування конкретних професійних компетентностей; змістовий – відображає сукупність навчального матеріалу та професійних ситуацій; процесуальний – охоплює організацію ігрової взаємодії; результативний – передбачає оцінювання досягнутих результатів і рівня сформованості компетентностей.

Особливістю ділових ігор є те, що вони відтворюють не лише предметний зміст діяльності, а й систему міжособистісних взаємодій, що виникають у процесі управління. Це дозволяє формувати у студентів цілісне уявлення про професійну діяльність керівника, включаючи її когнітивні, поведінкові та ціннісні аспекти.

Ефективність ділових ігор у підготовці майбутніх фахівців до управлінської діяльності пояснюється їх здатністю активізувати низку психологічних і педагогічних механізмів.

Крім того, ділові ігри активізують комунікативну взаємодію, яка виступає важливим чинником формування соціально-психологічних компетентностей. У процесі гри здобувачі навчаються ефективно взаємодіяти, досягати компромісів, аргументувати власну позицію та враховувати інтереси інших.

Логіка побудови ділової гри передбачає послідовний перехід від ознайомлення з умовами до активної діяльності та подальшого аналізу результатів. Така структура забезпечує поступове занурення здобувачів у професійну діяльність і сприяє формуванню цілісного досвіду.

Участь у ділових іграх сприяє формуванню комплексу управлінських умінь, які є необхідними для ефективної професійної діяльності.

У результаті здійсненого теоретичного аналізу проблеми використання ділових ігор у підготовці майбутніх фахівців до управлінської діяльності встановлено, що їх застосування має значний дидактичний і практичний потенціал та є ефективним засобом формування професійної компетентності. Застосування ділових ігор сприяє підвищенню мотивації до навчання, активізації пізнавальної діяльності та формуванню позитивного ставлення до майбутньої професії

#### **Список використаних джерел**

1. Базова І. А. Методика організації ділових ігор у закладах вищої освіти. *Вісник педагогічної майстерності*. 2022. №1. С. 25-29.

2. Вербо́вецький Д. В. Аналіз досвіду впровадження гейміфікації в освітній процес. *Освітній дискурс: збірник наукових праць*. 43 (1-3), 2023. С. 95-102. С.3 DOI 10.33930/ed.2019.5007.43(1-3)-10
3. Кузнєцов Е. А. Методологія професіоналізації управлінської діяльності в Україні. Монографія. Херсон: ОЛДІ ПЛЮС, 2017. 382 с.
4. Новицька Л. І. Змішане навчання у вищих навчальних закладах в умовах воєнного стану. *Академічні візії*. Львів, 2025. №40, С. 1-13. DOI:<https://doi.org/10.5281/zenodo.1499832>
5. Толочко С. Інноваційні технології формування компетентності здобувачів освіти: від гейміфікації до проєктної діяльності . *Вісник науки та освіти*. № 4 (10). 2023. С. 710-725 [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-4\(10\)-710-725](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-4(10)-710-725).

**Співак Ярослав Олегович**  
доктор педагогічних наук, професор  
професор кафедри практичної психології  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-6263-535X>  
**Плесканьов Дмитро Володимирович**  
аспірант кафедри соціальної роботи,  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Слов'янськ, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-3811-5033>

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

*Spivak Yaroslav, Pleskanov Dmytro Problems of forming a professional image in the process of training future social workers*

*Keywords: professional identity, professional image, social worker, professional training.*

Формування професійного іміджу посідає важливе місце у підготовці майбутніх соціальних працівників, адже від нього залежить не тільки те, як фахівця сприйматимуть інші, а й те, наскільки він сам буде готовий працювати у непростих умовах сучасного суспільства. Соціальний працівник виступає своєрідним посередником між різними інституціями – державними службами, громадськими організаціями, місцевими громадами та конкретними людьми, які переживають складні життєві ситуації. На практиці це означає щоденну підтримку найбільш уразливих груп, допомогу у їхній соціальній адаптації, захист прав і інтересів клієнтів, а також участь у створенні та реалізації інклюзивної соціальної політики.

У такому контексті професійний імідж не можна зводити до зовнішньої репрезентації чи формальних ознак. Йдеться про більш глибоку характеристику, яка охоплює фахову компетентність, уміння діяти етично, налагоджувати ефективну комунікацію та працювати у команді, що включає представників різних професій. Цей образ не формується миттєво: він складається поступово – у процесі навчання, проходження практики, перших професійних випробувань. Від нього значною мірою залежить рівень довіри клієнтів, авторитет установи, де працює фахівець, і навіть якість соціального капіталу всередині громади.

Ключовою передумовою формування позитивного й стійкого іміджу є професійна ідентичність. Вона визначає, як майбутній соціальний працівник розуміє свою професію, які цінності ставить у центр діяльності, на що орієнтується у прийнятті рішень і якими моделями поведінки керується. Без сформованої ідентичності імідж залишається поверховим, а професійні дії –

несистемними. Саме внутрішня самоідентифікація задає напрям розвитку, визначає межі відповідальності та забезпечує послідовність у професійній діяльності.

Проблематика формування професійної ідентичності та професійного іміджу майбутніх соціальних працівників вже тривалий час перебуває у фокусі уваги науковців. У сучасних дослідженнях ця тема розглядається як багатокомпонентний процес, що поєднує в собі особистісні, комунікативні, етичні та освітні аспекти становлення фахівця.

У фундаментальній монографії Г. Балла, В. Зливкова, С. Копилова та колег докладно описано механізми становлення професійної ідентичності як складної психологічної системи. Автори наголошують на тому, що ідентичність формується у взаємодії когнітивних, емоційних і ціннісних чинників, що цілком узгоджується з підходом, поданим у статті, де підкреслено важливість кожного із цих компонентів для фахового становлення майбутнього соціального працівника.

Дослідження Н. Гордієнко акцентує увагу на символічних взаємодіях, які супроводжують процес формування ідентичності. Зокрема, аналізуються комунікаційні механізми, через які вибудовується сприйняття себе в професії та образ фахівця в очах інших. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти наведене у статті твердження про імідж як соціально сконструйований феномен [2].

Публікація В. Балахтар має важливе емпіричне значення, оскільки демонструє, що формування іміджу відбувається поступово – через досвід, рефлексію та накопичення професійних умінь. У статті подібний підхід застосовано до розгляду рефлексивного компонента професійної ідентичності, який визначає здатність фахівця аналізувати та вдосконалювати власну діяльність [1].

Узагальнюючи проаналізовані джерела, можна помітити, що більшість дослідників зосереджується на розкритті складових професійної ідентичності, таких як: знання, етичні орієнтації, уміння взаємодіяти з людьми, емоційна стійкість та здатність до рефлексії. Водночас один важливий момент залишається практично поза увагою: як саме в процесі навчання і проходження практики студенти засвоюють неформальні моделі професійної поведінки, які вони переймають через спостереження за роботою досвідчених фахівців. Ці «неписані» правила часто визначають, як майбутній соціальний працівник застосовує свої знання та цінності на практиці, а отже – і те, яким формується його професійний імідж.

Професійна ідентичність соціального працівника – це складне психосоціальне утворення, що становить ядро професійної суб'єктності. Воно формується під впливом когнітивних, емоційних, ціннісних та поведінкових компонентів, взаємодії з професійним середовищем та практичного досвіду.

Імідж соціального працівника є соціально сконструйованим явищем, що відображає комплекс вражень, оцінок, сприйнять та очікувань з боку клієнтів,

колег, професійних партнерів та суспільства загалом. Формування такого іміджу відбувається під впливом як об'єктивних показників професійних компетенцій, так і суб'єктивних оцінок різних соціальних груп, що взаємодіють із фахівцем у процесі професійної діяльності.

Внутрішньою основою професійного іміджу є професійна ідентичність, яка виступає фундаментальним компонентом, визначаючи ключові аспекти діяльності соціального працівника: поведінкові моделі, комунікативні стратегії та професійне ставлення до етичних норм і стандартів. Поведінкові моделі визначають характер дій фахівця у професійній практиці, тоді як комунікативні стратегії регламентують взаємодію з різними категоріями клієнтів та партнерами по роботі. Професійне ставлення до етики та стандартів відображає усвідомлення цінностей соціальної роботи та здатність їх аргументовано застосовувати в практичних ситуаціях.

Освітній процес у сфері соціальної роботи повинен бути багатовимірним і орієнтованим на розвиток не лише знань, а й практичних навичок, цінностей та професійної самосвідомості. До ключових стратегій належать такі як: інтеграція теоретичних знань із практикою, наставництво та супервізія, розвиток рефлексивних навичок, етичне виховання та формування цінностей.

Практичні кейси, симуляційні вправи, рольові моделі – усе це дозволяє студентам переносити абстрактні знання в конкретні соціальні контексти. Наприклад, відпрацювання сценаріїв роботи з сім'ями, що опинилися в складних життєвих обставинах, дозволяє студентам краще усвідомити етапи соціального втручання та розробки індивідуального плану підтримки.

Отже, у процесі дослідження встановлено, що імідж соціального працівника формується у площині міжособистісної взаємодії та соціальних очікувань. Він залежить не лише від рівня професійної підготовки, а й від здатності фахівця будувати довірливі відносини, дотримуватися етичних норм і демонструвати послідовність у своїх діях. Таким чином, імідж є результатом постійного «діалогу» між внутрішньою професійною ідентичністю та зовнішнім соціальним середовищем.

### **Список використаних джерел**

1. Балахтар В. Емпіричне вивчення сформованості іміджу особистості фахівця із соціальної роботи на різних стадіях професійного становлення. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». Вип. (42), 2018. С. 9–30. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.9-30>.

2. Білозерська С. І. Аксиологічні основи формування професійного іміджу майбутнього педагога. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. №2, 2022. С. 133-139. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/22>

3. Варнавська І. В. Психологічні складові дослідження професійного іміджу фахівця. *Перспективи та інновації науки*. № 14(32), 2023. С. 627-635 [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-627-635](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-627-635).

4.Гордієнко Н. М. Символи та символічні інтеракції в формуванні ідентичностей: символічно-інтеракціоністська рефлексія. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. № 102, 2024. С. 144-155 <https://doi.org/10.32782/2707-9147.2024.102.13>

5.Грень Л., Курбанова М. Шляхи формування професійного іміджу майбутнього фахівця освітніх, педагогічних наук у закладах вищої освіти: порівняльний аналіз вітчизняного і зарубіжного досвіду. *Організаційно-педагогічні умови формування професійної майстерності майбутніх фахівців*. 2022. С.26-37. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.4.03>

6.Курбанова, М. Ш. Формування професійного іміджу майбутнього фахівця освітніх, педагогічних наук у закладах вищої освіти: комунікативний аспект. *Імідж сучасного педагога*, 2015. С. 137-143. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-2\(215\)-137-143](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-2(215)-137-143)

7.Поліщук В. Формування соціальної відповідальності у майбутніх фахівців соціальної роботи: системний підхід. *Соціальна робота та соціальна освіта*. № 2(9), 2022. С. 281-288. [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(9\).2022.267364](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(9).2022.267364)

8.Руденька В., Овод Ю. Соціальна робота: вплив професійного іміджу на розвиток фахівців. *Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи*: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 2025. С. 79-81.

9.Становлення ідентичності фахівця : [монографія] / Г. О. Балл, В. Л. Зливков, С. О. Копилов [та ін.] ; за ред. В. Л. Зливкова. К. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.

10.Тимошенко Н. Є., Кирилюк О. В. Складові формування професійного іміджу майбутнього соціального працівника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Вип. 23, 2017. С. 193-199.

**Христова Тетяна Євгенівна**  
доктор біол. наук, професор  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-1621-695X>

**Христовой Дмитро Юрійович**  
здобувач ступеня вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю  
015.39 Професійна освіта. Цифрові технології,  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0009-0000-2932-3549>

## **ІНТЕГРАЦІЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

***Tetiana Khrystova, Dmytro Khrystovoi** Integration of artificial intelligence technologies into the professional training system of future physical education specialists in distance learning*

***Keywords:** physical education, artificial intelligence, professional training, distance learning, digitalization.*

Сучасні трансформаційні процеси у вищій освіті зумовлені стрімким розвитком цифрових технологій, глобалізаційними тенденціями та необхідністю забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах дистанційного навчання [6]. Додатковим чинником виступають кризові явища, зокрема воєнний стан, які актуалізують потребу у гнучких, адаптивних і технологічно насичених освітніх моделях. У цих умовах заклади вищої освіти змушені оперативно трансформувати традиційні підходи до організації навчання та впроваджувати інноваційні цифрові інструменти [1].

Особливої актуальності набуває інтеграція технологій штучного інтелекту в систему професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, оскільки традиційні педагогічні підходи не повною мірою відповідають сучасним викликам і не забезпечують належного рівня індивідуалізації освітнього процесу [2, 5]. Специфіка підготовки таких фахівців, яка передбачає поєднання теоретичних знань і практичних умінь, потребує використання новітніх технологічних рішень, здатних компенсувати обмеження дистанційного формату навчання. У цьому контексті штучний інтелект виступає як ефективний інструмент модернізації освітнього середовища [4].

Застосування інтелектуальних систем відкриває нові можливості для персоналізації навчання, адаптації змісту освітніх програм до індивідуальних потреб здобувачів освіти та підвищення загальної ефективності освітнього



процесу [3]. Завдяки використанню алгоритмів аналізу даних стає можливим відстеження навчальної динаміки студентів, своєчасне виявлення труднощів та корекція освітніх траєкторій. Впровадження технологій ШІ сприяє формуванню професійних і цифрових компетентностей, що є необхідними для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури в цифровому суспільстві [2].

Аналіз сучасного стану проблеми свідчить, що цифровізація освітнього процесу активно впроваджується у закладах вищої освіти, охоплюючи як організаційні, так і змістово-методичні аспекти підготовки фахівців [3, 6]. Водночас використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні залишається фрагментарним і несистемним, що зумовлено як недостатнім рівнем науково-методичного обґрунтування, так і обмеженими ресурсними можливостями окремих закладів освіти. Дослідники акцентують увагу на значному потенціалі адаптивних освітніх платформ, систем аналізу навчальних даних (learning analytics), віртуальних тренерів, мобільних застосунків для моніторингу та контролю фізичної активності здобувачів освіти. Разом із тим, на практиці їх впровадження часто має епізодичний характер і не інтегроване в цілісну систему професійної підготовки [1, 5].

Суттєвими залишаються проблеми розроблення ефективного методичного забезпечення, яке б враховувало специфіку фізкультурної освіти в умовах дистанційного навчання [4]. Окремої уваги потребує підготовка науково-педагогічних працівників до використання інноваційних цифрових технологій, зокрема формування їхньої цифрової та інформаційно-аналітичної компетентності.

Метою дослідження є обґрунтування ефективності інтеграції технологій штучного інтелекту в процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та визначення їх впливу на якість дистанційного навчання.

У ході дослідження було узагальнено можливості застосування різних інструментів штучного інтелекту в освітньому процесі. Основні напрями їх використання наведено в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Можливості використання технологій штучного інтелекту у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури**

| <b>Технологія ШІ</b>        | <b>Напрямок застосування</b>                 | <b>Педагогічний ефект</b>          |
|-----------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|
| Адаптивні освітні платформи | Індивідуалізація навчання, підбір завдань    | Підвищення успішності та мотивації |
| Learning analytics          | Аналіз навчальних результатів, прогнозування | Об'єктивізація оцінювання          |
| Віртуальні тренери          | Демонстрація вправ, контроль техніки         | Покращення якості виконання рухів  |
| Чат-боти                    | Консультації, підтримка студентів            | Безперервний зворотний зв'язок     |
| Мобільні додатки з ШІ       | Моніторинг фізичної активності               | Формування самоконтролю            |

В табл. 1 систематизовано ключові технології штучного інтелекту, що можуть бути інтегровані в освітній процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності та вимог сучасного цифрового освітнього середовища. Узагальнення цих технологій дозволяє не лише визначити основні напрями їх застосування, але й окреслити потенційні педагогічні ефекти, що досягаються в умовах дистанційного навчання.

Адаптивні освітні платформи забезпечують диференціацію та індивідуалізацію навчального матеріалу відповідно до рівня підготовленості, темпу засвоєння знань і освітніх потреб здобувачів освіти. Завдяки використанню алгоритмів штучного інтелекту вони здатні автоматично підбирати оптимальні завдання, коригувати складність навчального контенту та формувати індивідуальні освітні траєкторії, що суттєво підвищує ефективність навчання.

Системи learning analytics, у свою чергу, дозволяють здійснювати комплексний аналіз навчальних досягнень студентів на основі обробки великих масивів даних. Вони дають змогу своєчасно виявляти прогалини у знаннях, визначати рівень засвоєння навчального матеріалу, а також прогнозувати результати навчальної діяльності. Це сприяє прийняттю обґрунтованих педагогічних рішень та підвищує об'єктивність оцінювання.

Віртуальні тренери та мобільні додатки з елементами штучного інтелекту забезпечують можливість контролю техніки виконання фізичних вправ у дистанційному форматі, що є особливо важливим для практико-орієнтованих дисциплін. Вони дозволяють здійснювати відеоаналіз рухів, надавати рекомендації щодо їх корекції та сприяти формуванню правильних рухових навичок навіть за відсутності безпосереднього контакту з викладачем.

Чат-боти виконують функцію оперативної інформаційної підтримки студентів, забезпечуючи постійний доступ до консультацій, навчальних матеріалів та відповідей на типові запитання. Їх використання сприяє підвищенню рівня комунікації в освітньому середовищі, підтримці мотивації здобувачів освіти та створенню умов для більш ефективної організації самостійної роботи.

Результати дослідження свідчать, що інтеграція технологій штучного інтелекту сприяє суттєвому підвищенню ефективності дистанційного навчання, забезпечує гнучкість і адаптивність освітнього процесу, а також активно сприяє формуванню цифрової компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Використання інтелектуальних систем дає змогу оптимізувати подання навчального матеріалу, адаптувати його до індивідуальних потреб здобувачів освіти та підвищити рівень їх залученості до освітнього процесу. Крім того, впровадження технологій штучного інтелекту створює умови для більш ефективного контролю та самоконтролю навчальних досягнень, що є особливо важливим у дистанційному форматі.

Водночас у ході дослідження встановлено, що ефективність

використання зазначених технологій значною мірою залежить від рівня цифрової підготовленості науково-педагогічних працівників, їх готовності до інноваційної діяльності та здатності інтегрувати новітні інструменти у власну педагогічну практику. Важливу роль відіграє наявність належного технічного забезпечення, стабільного доступу до цифрових ресурсів та якісного методичного супроводу, який має враховувати специфіку фізкультурної освіти. Недостатня увага до цих аспектів може знижувати потенційну ефективність використання штучного інтелекту в освітньому процесі.

Отже, впровадження технологій штучного інтелекту в систему професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури слід розглядати як перспективний і стратегічно важливий напрям модернізації сучасної освіти. Воно відкриває нові можливості для підвищення якості навчання, забезпечення індивідуального підходу до кожного здобувача освіти, а також оптимізації організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Важливим є те, що такі технології сприяють не лише засвоєнню знань, а й розвитку аналітичного мислення, цифрової грамотності та здатності до самонавчання.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розроблення та експериментальну перевірку ефективних моделей інтеграції технологій штучного інтелекту в освітню практику закладів вищої освіти, а також на визначення критеріїв оцінювання їх педагогічної результативності. Окрім цього, перспективним напрямом є вивчення впливу інтелектуальних технологій на формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури та розроблення рекомендацій щодо їх ефективного використання в умовах змішаного та дистанційного навчання.

### Список використаних джерел

1. Христова Т.Є. Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: збірник наук. праць. 2019. Вип. 3. С. 112-115. <https://journals.uran.ua/itfcs/issue/view/10309>
2. Li Z., Wang H. The effectiveness of physical education teaching in college based on artificial intelligence methods. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*. 2021. Vol. 40, № 2. <https://doi.org/10.3233/JIFS-189370>
3. Wang Y., Wang X. Artificial intelligence in physical education: comprehensive review and future teacher training strategies. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. P. 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484848>
4. Wu J.-H. Design and development of artificial intelligence dynamic physical education teaching resources in human-computer interaction mode. *Journal of Educational Computing Research*. 2025. <https://doi.org/10.1177/07356331251337991>
5. Zhang Z., Muszali R. Artificial intelligence in higher education physical education: pathways, scenarios, and limitations of technology-enabled reform. *International Journal of Education and Social Development*. 2026. Vol. 6, № 1. P.

44-49. <https://doi.org/10.54097/7dzzy759>

6. Zhong Q., Jiang J., Bai W., Yin Z., Liao Z., Zhong X. Application of digital-intelligent technologies in physical education: a systematic review. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. P. 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1626603>

**Чеченя Альона Олександрівна**  
здобувачка вищої освіти  
Дніпровський Національний Університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпр, Україна  
**Науковий керівник:**  
**Гета Ганна Володимирівна**  
Дніпровський Національний Університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпр, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

***Chechen Alena Features of organization of physical education in distance learning***

***Keywords:** physical education, distance learning, fitness, digitalization, health.*

Нинішній розвиток навчальних технологій у галузі фізичної культури та спорту відзначається активним впровадженням цифрових інструментів, що відкриває нові перспективи для організації занять з фізичного виховання у форматі дистанційного навчання. В Україні, особливо під час воєнного стану та карантинних обмежень, віддалене навчання перетворилося не просто на альтернативу традиційним урокам фізичної культури, а на життєву потребу для підтримки фізичного та психічного благополуччя студентів і учнів. Фізичне виховання у дистанційному форматі передбачає всебічний підхід, який охоплює не лише формування фізичних якостей, а й виховання мотивації до регулярної активності, здатність самостійно планувати та контролювати власні тренування, а також використання цифрових технологій для моніторингу та коригування фізичного стану.

В Україні система фізичного виховання має багатоступеневу структуру, що включає дошкільну, шкільну та вищу освіту, а також спеціалізовані заклади для осіб з інвалідністю. Головними цілями сучасного фізичного виховання є покращення здоров'я, розвиток фізичних і моральних якостей, підготовка до свідомого дотримання здорового способу життя та залучення до масових спортивних заходів. У зарубіжних країнах, таких як США, Велика Британія, Фінляндія та Німеччина, дистанційне фізичне виховання тісно пов'язане з використанням цифрових онлайн-платформ, що дозволяє здобувачам освіти отримувати персональні програми фізичної активності, відстежувати виконання вправ за допомогою сенсорних пристроїв та оперативно отримувати зворотний зв'язок. В Україні цей досвід поступово впроваджується, проте залишається потреба у підвищенні цифрових навичок, розширенні доступу до електронних навчальних ресурсів та модернізації матеріально-технічної бази у навчальних закладах різних рівнів [10].

Підготовка майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту в

умовах віддаленого навчання вимагає як ґрунтовних теоретичних знань, так і практичного відпрацювання умінь. Дистанційне навчання включає застосування відеозаписів демонстрації вправ, інтерактивних онлайн-середовищ, віртуальних тренувань та симуляцій, що дає змогу студентам самостійно виконувати комплекси вправ та моніторити свій прогрес. При цьому велике значення має формування компетентностей у сфері педагогіки, психології та управління спортивними процесами, що гарантує високий рівень фахової підготовки. Продуктивність дистанційного навчання прямо корелює з інтеграцією цифрових інструментів, які дозволяють відстежувати фізичне самопочуття студентів, регулювати періодичність та інтенсивність занять, а також аналізувати отримані результати [6].

Сучасні підходи до фізичного виховання зосереджені на індивідуальній побудові фізичних вправ. Це означає розробку унікальних програм для кожної людини, враховуючи її вік, рівень фізичної підготовки, самопочуття, стан здоров'я та конкретні завдання тренувань. Такий принцип допомагає максимально підвищити користь від занять, уникнути перевтоми та можливих травм, підтримує зацікавленість учнів і студентів у регулярній руховій активності. В умовах віддаленого навчання індивідуалізація стає особливо значущою, оскільки викладачі не мають можливості безпосередньо контролювати правильність виконання вправ, а учні повинні самостійно дотримуватися регулярності занять та коректної техніки [7].

Для забезпечення дієвості індивідуальних програм застосовуються сучасні цифрові інструменти, такі як мобільні програми для фітнесу, інтерактивні онлайн-майданчики, відеоуроки та електронні пристрої, що носяться. Вони дають змогу відстежувати важливі показники фізичної діяльності, зокрема пульс, витрату калорій, кількість кроків, рівень стресу та якість сну. Це надає учням об'єктивні дані про їхній фізичний стан і дозволяє коригувати навантаження відповідно до особистих потреб, а викладачам – дистанційно спостерігати за успіхами та надавати поради щодо зміни інтенсивності та тривалості тренувань [1].

Індивідуалізовані підходи також сприяють розвитку навичок самоконтролю, свідомого ставлення до власного здоров'я та відповідальності за свій фізичний розвиток. Окрім того, впровадження таких методів у дистанційне навчання стимулює внутрішню мотивацію студентів, адже вони можуть бачити реальні результати своїх зусиль, порівнювати показники та відстежувати свій прогрес. У підсумку, індивідуалізація фізичного виховання створює умови для всебічного розвитку фізичних, психоемоційних і соціальних здібностей учнів, забезпечує безпечне та ефективне виконання вправ і формує позитивне ставлення до здорового способу життя [4].

Сучасні технології значно збільшують можливості особистого підходу у фізичному вихованні, дозволяючи точніше та ефективніше пристосовувати програми до потреб кожного студента чи учня.

Використання програм для спорту, інтернет-платформ, онлайн-ресурсів, відеоуроків зі зворотним зв'язком та носимих електронних пристроїв дає

змогу відстежувати головні показники фізичної активності. Це стосується частоти серцевих скорочень, кількості кроків, витрачених калорій, рівня стресу, якості сну та інших особистих показників фізичної форми.

Такий метод створює систему двостороннього контролю: студенти та учні отримують достовірні дані про свою фізичну активність і можуть вчасно змінювати навантаження згідно зі своїм самопочуттям та здоров'ям. Водночас викладачі мають можливість дистанційно стежити за успіхами та давати поради щодо інтенсивності, частоти й тривалості тренувань. Це допомагає зробити заняття продуктивнішими, уникнути надмірних навантажень та пошкоджень, а також виховує у студентів вміння контролювати себе та відповідальність за своє здоров'я [5].

Крім того, застосування цих технологій заохочує до постійних фізичних вправ, оскільки учень бачить справжні плоди своїх зусиль і може порівняти їх із попередніми успіхами. Використання новітніх засобів також дозволяє пристосовувати програми для людей з різним рівнем фізичної готовності, станом здоров'я або особливими потребами. Це забезпечує доступність та рівні можливості для всіх у фізичному вихованні. Разом із дистанційним навчанням це гарантує найефективніше та найбезпечніше проведення фізичних занять у теперішніх освітніх реаліях [3].

Сучасна система фізичної підготовки зосереджена на забезпеченні інклюзивності та доступності занять для всіх учасників навчання, зокрема для людей з обмеженими фізичними можливостями та порушеннями органів чуття. Це досягається завдяки адаптованим навчальним планам, спеціалізованому спорядженню, використанню віртуальних симуляцій та дистанційних тренувань, що допомагають ефективно залучити кожного до рухової активності та сприяти його фізичному розвитку згідно з власними можливостями [8].

Крім фізичного розвитку, значна увага приділяється національно-патріотичному вихованню засобами спорту. В Україні стрімко розвиваються власні види спорту, наприклад, бойовий хортинг, що поєднує рухову діяльність із практичними навичками, виховує стійкість, самоорганізацію, сумлінність та здатність працювати в команді. Включення подібних спортивних дисциплін до освітньої програми не тільки покращує фізичний стан учнів, а й підтримує формування національної свідомості, прищеплення патріотизму та формування активної життєвої позиції.

Психологічні та педагогічні особливості дистанційного навчання з фізичної культури важливі для формування зацікавленості, підтримки бажання займатися та запобігання перевтомі студентів. Використання віртуальних змагань, викликів, анкетувань та прийомів самоконтролю сприяє регулярним тренуванням та оцінці загального стану організму. Роль викладача тут ключова для спілкування з учнями, надання порад та коригування навантажень під час дистанційних занять [2].

Перехід на цифрові технології в навчанні фізичної культури став обов'язковим через воєнний стан та обмеження, пов'язані з пандемією.

Головними труднощами є обмежений доступ до спортмайданчиків, невеликий рівень володіння цифровими інструментами серед учнів та педагогів, а також складнощі з оцінюванням практичних умінь. Ці питання можна вирішити за допомогою інтерактивних платформ для віртуальних тренувань, розробки відеоматеріалів з аналізом, використання онлайн-тренажерів, а також віртуальних лабораторій та симуляторів, що робить фізичне виховання безпечним та продуктивним.

Сучасні підходи до фізичного виховання значною мірою ґрунтуються на використанні новітніх технологій. Це дозволяє відтворювати спортивну діяльність та підвищувати результативність тренувань. Наприклад, застосування віртуальної (VR) та доповненої реальності (AR) дає змогу симулювати різноманітні спортивні дії у безпечних умовах, що є особливо актуальним для дистанційного навчання або за обмеженого доступу до спортивних об'єктів. Такі технології допомагають учням і студентам вдосконалювати техніку рухів, координацію, швидкість реакції та витривалість, отримуючи негайний зворотний зв'язок щодо якості виконання вправ [9].

Крім того, широке застосування мобільних застосунків та онлайн-платформ для контролю фізичної форми дає можливість відстежувати інтенсивність і тривалість занять, а також моніторити зміни фізичних показників, таких як пульс, кількість кроків, спалені калорії, рівень стресу та якість сну. Це не лише сприяє виробленню звички до регулярних фізичних навантажень, а й дозволяє самостійно планувати тренування відповідно до особистого фізичного стану та поставлених цілей.

Особлива увага в сучасних методиках приділяється інклюзивній та спеціальній освіті. Це дає змогу адаптувати програми фізичних вправ для людей з різними фізичними можливостями та станом здоров'я. Завдяки інтеграції цифрових технологій та дистанційних інструментів, кожен може виконувати вправи у зручному для нього темпі та згідно зі своїми здібностями. Це забезпечує рівний доступ до фізичного виховання та сприяє кращій соціальній інтеграції [2].

Поєднання віддалених консультацій з викладачами, онлайн-занять та інтерактивних систем допомагає підтримувати мотивацію, контролювати правильність виконання вправ та вчасно коригувати навчальні програми. Такий комплексний підхід не тільки підвищує ефективність фізичного виховання, а й сприяє формуванню у студентів та учнів відповідального ставлення до власного здоров'я та активного способу життя.

Отже, організація фізкультурних занять у віддаленому форматі в нинішніх реаліях є важливою частиною виховання фізично міцної, пристосованої до суспільства та цілеспрямованої особистості. Застосування новітніх цифрових інструментів, включення оздоровчих методик, надання психологічно-педагогічної підтримки та впровадження передових навчальних підходів дозволяє досягти високого рівня підготовки майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту, а також сприяє формуванню



здорових звичок у студентів та школярів.

### Список використаних джерел

1. Алексеева Г., Щербина Н., Антоненко О., Овсянников О. Фізична культура та мобільні додатки для учнів в умовах дистанційного навчання. *Молодь і ринок*. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.323840> - URL: <https://mir.dspu.edu.ua/article/view/323840/319117>.
2. Глядя С., Юшко О. Використання навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання дисципліни «Фізичне виховання». *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/view/16545/11001>.
3. Гуртова Т., Пономарьов С. Фізичне виховання як чинник здоров'язбереження студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис університету Драгоманова*. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).08). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/77>.
4. Ільченко Н. О., Селіванов Є. В. Фізична активність під час дистанційного навчання. *Фізична активність і якість життя людини: матеріали III НПК*. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/30970>.
5. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-189-194>. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1447>.
6. Малець Д. О. Фізичне виховання в умовах дистанційної освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-175-179>. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1332>.
7. Охрімчук І. В., Вишневський О. Фізична активність й дистанційне навчання: як підтримувати форму без традиційних занять. Матеріали студентської конференції МНАУ. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/21932>.
8. Петренко Ю. І., Махонін І. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. *Науково методичні основи використання ІТ у фізичній культурі і спорті*. URL: <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/212127>.
9. Kukurudziak A., Baydyuk M. Урок фізичної культури в умовах онлайн навчання. *Педагогічні науки*, (81), 18–21. URL: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2023.81.289364>.
10. Greiner, J., & Wagner, I. (2026). Virtual reality in physical education: A systematic literature review. *Sage Journals*. URL: <https://doi.org/10.1177/1356336X261427728>.

**Шарий Євгеній Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацька Світлана Юріївна**  
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

## **ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗА СПРИЯННЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

***Yevhenii Sharyi, Svitlana Lyvatska Formation of Value Orientations  
Towards Physical Activity in the Family Education of Internally Displaced  
Persons with the Assistance of General Secondary Education Institutions***

***Keywords:** internally displaced persons, family education, physical activity,  
value orientations.*

Сучасна парадигма шкільної освіти в Україні, що розвивається у контексті реалізації концепції Нової української школи (НУШ), розглядає фізичну культуру не лише як навчальний предмет, а як важливий соціально-педагогічний інструмент формування здоров'язбережувальної компетентності, активної життєвої позиції та національно-патріотичної свідомості здобувачів освіти [5]. У межах компетентнісного підходу фізична культура виконує інтегративну функцію, поєднуючи фізичний розвиток особистості з формуванням відповідального ставлення до власного здоров'я, здатності до саморегуляції та усвідомлення цінності активного способу життя. Особливої значущості цей напрям набуває в умовах воєнного стану, коли суспільство стикається з масштабними соціальними трансформаціями, що впливають на психологічний стан громадян та структуру їх повсякденного життя. У таких обставинах одним із ключових викликів для системи загальної середньої освіти стає організація ефективного психолого-педагогічного супроводу та адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО)

Для цієї категорії населення фізична активність виконує багатофункціональну роль. Вона виступає не лише засобом підтримки фізичних кондицій, а й ефективним інструментом зниження рівня психоемоційного напруження, відновлення внутрішнього балансу та подолання соціально-психологічних бар'єрів, що виникають у процесі вимушеної ресоціалізації. У нових соціальних умовах школа набуває особливого значення як ключовий інститут соціалізації, що забезпечує

системний вплив на формування фізкультурно-оздоровчих цінностей у дітей та їхніх родин. Вона виступає своєрідним медіатором між сім'ями внутрішньо переміщених осіб і приймаючою громадою, створюючи умови для соціальної інтеграції, налагодження міжособистісної взаємодії та формування спільного освітнього простору [3; 4]. Через організацію освітнього процесу та позакласної діяльності заклад загальної середньої освіти сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності як до важливого ресурсу підтримки здоров'я та психічної рівноваги.

Педагогічні механізми діяльності закладу загальної середньої освіти у цьому напрямі реалізуються через комплексне партнерство між учнями, їхніми батьками, педагогічним колективом та представниками місцевої громади. Важливою складовою такої взаємодії є принцип педагогіки партнерства, який передбачає рівноправну участь усіх учасників освітнього процесу у створенні сприятливого середовища для розвитку дитини. Провідна роль у цьому процесі належить учителю фізичної культури, діяльність якого поступово трансформується із суто навчальної у консультативно-координаційну. Сучасний педагог виступає не лише організатором рухової діяльності учнів, а й фасилітатором сімейної фізичної активності, консультантом для батьків та ініціатором спільних освітньо-оздоровчих проєктів.

З цією метою у практиці шкільної діяльності можуть проводитися тематичні зустрічі, тренінги та майстер-класи для батьків, під час яких роз'яснюється значення регулярної рухової активності для зниження рівня стресу, нормалізації психоемоційного стану та формування здорових поведінкових звичок. Особливу роль відіграє проєктна діяльність школи, спрямована на залучення родин ВПО до активної участі у житті освітньої спільноти. Організація спільних спортивно-оздоровчих заходів сприяє створенню атмосфери довіри та підтримки, що є надзвичайно важливим для успішної адаптації дітей і дорослих до нових соціальних умов.

Конкретними формами такої взаємодії можуть виступати сімейні спортивні свята, інтерактивні естафети, фестивалі рухової активності, оздоровчі квести, туристично-рекреаційні заходи та проєкти вихідного дня, у межах яких батьки і діти залучаються до спільної фізкультурної діяльності. Подібні ініціативи сприяють не лише підвищенню рівня рухової активності, а й зміцненню внутрішньосімейних емоційних зв'язків, формуванню довіри між школою та родиною, а також інтеграції сімей ВПО у соціокультурний простір місцевої громади. У цьому контексті фізична культура набуває значення універсального комунікативного ресурсу, що об'єднує людей різного віку та соціального досвіду [2; 6].

Зміст фізичної активності в межах здоров'язбережувальної стратегії школи має бути диференційованим і адаптованим до психофізичних потреб учасників освітнього процесу. Родини внутрішньо переміщених осіб часто перебувають у стані підвищеної емоційної напруги, що зумовлює необхідність використання таких форм фізичної активності, які поєднують

рухову діяльність із елементами психоемоційної стабілізації. Саме тому поряд із традиційними засобами фізичного виховання доцільно застосовувати сучасні оздоровчі фітнес-технології, що включають різноманітні види рухової активності.

До таких засобів належать рухливі та спортивні ігри, елементи оздоровчого фітнесу, вправи на розтягування та розвиток гнучкості, стретчинг, дихальні вправи, елементи йоги, а також рекреаційні активності на свіжому повітрі. Використання цих форм діяльності сприяє гармонійному поєднанню фізичного навантаження з психологічним розвантаженням, що особливо важливо для дітей і дорослих, які пережили травматичний досвід вимушеного переміщення [7]. Такі заняття допомагають знизити рівень тривожності, покращити емоційний стан та сформувати відчуття безпеки і підтримки у новому соціальному середовищі.

Важливим науково-практичним аспектом діяльності закладу освіти у цьому напрямі є впровадження системи моніторингу фізичного стану та рівня рухової активності учнів. Регулярна оцінка показників фізичного розвитку, аналіз динаміки психоемоційного благополуччя дітей та їхніх батьків дозволяють педагогам і фахівцям оперативно коригувати зміст фізкультурно-оздоровчих програм. Такий моніторинг сприяє підвищенню ефективності педагогічних впливів та дозволяє обґрунтовано оцінювати результативність впроваджених методичних підходів [1].

Окремої уваги потребує методичне забезпечення самостійних занять фізичною культурою, що набуває особливої актуальності в умовах нестабільної безпекової ситуації та обмежених можливостей для організації регулярних тренувань у традиційному форматі. Надання учням та їхнім батькам рекомендацій щодо організації рухової активності вдома, використання цифрових ресурсів для проведення онлайн-занять та створення індивідуальних програм фізичної активності дозволяють підтримувати належний рівень фізичної підготовленості навіть у складних життєвих обставинах [4].

Системне залучення батьків до освітнього простору через спільну фізичну активність сприяє формуванню у старшокласників стійкої мотивації до здорового способу життя. У цьому випадку фізична культура перестає сприйматися лише як шкільний предмет і трансформується у важливу складову сімейної культури та повсякденної поведінки. Такий підхід відповідає стратегічним орієнтирам сучасної освіти, що передбачають формування відповідального ставлення до здоров'я як однієї з ключових національних цінностей.

Водночас реалізація подібних ініціатив має значний соціальний ефект. Вона сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я дітей і дорослих, а й забезпечує ефективну інтеграцію родин внутрішньо переміщених осіб у нові соціальні спільноти. Спільна фізкультурна діяльність формує атмосферу взаємопідтримки, сприяє розвитку соціального капіталу громади та створює передумови для консолідації суспільства в умовах сучасних викликів. У такий

спосіб заклад загальної середньої освіти поступово трансформується у безпечний інклюзивний простір, у якому фізична культура виконує роль важливого ресурсу соціальної згуртованості, відновлення психофізичних ресурсів особистості та гармонійної адаптації до динамічних умов сучасного життя.

### Список використаних джерел

1. Боднар І., Павлова Ю., Софінський Р. Фізична активність і здоров'я внутрішньо переміщених осіб: особливості, зміни та перешкоди. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2025. № 45. С. 19-27.
2. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
4. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Проблема організації самостійних занять фізичною культурою здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Slovak international scientific journal*. 2023. № 68. С. 32-34.
5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / уклад.: Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова та ін. ; заг. ред. М. Грищенка. Київ : МОН України, 2016. 40 с.
6. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Роль сім'ї у формування мотивації дітей до занять фізичною активністю. *Матеріали 79-ої підсумкової наукової конференції факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»* (Ужгород, 27–28 лютого 2025 року). Ужгород, 2025. С. 178-181.
7. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

# СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ

**Агеєва Дар'я В'ячеславівна**

*здобувачка вищої освіти факультету психології та спеціальної освіти  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

**Лопуга Ганна Володимирівна**

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
м. Дніпро, Україна*

## ЧЕРЛІДИНГ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД МОЛОДІ

*Daria Ahieieva, Hanna Lopuga Cheerleading as a modern direction of  
physical culture development among youth*

*Keywords: cheerleading, physical activity, physical training, motor skills,  
youth development.*

Питання збереження та зміцнення здоров'я молоді в умовах сучасного світу є особливо актуальним. З цим пов'язано багато чинників, зокрема: зниження рівня фізичної активності, поширення малорухливого способу життя, зростання часу, проведеного за цифровими пристроями, а також недостатньою мотивацією до занять фізичною культурою. Традиційні форми фізичного виховання, що застосовуються в освітніх закладах, протягом тривалого часу, вже не завжди задовольняють інтереси сучасної молоді, що зумовлює потребу в пошуку нових, більш ефективних і привабливих видів рухової активності.

Одним із таких інноваційних напрямів є черлідінг, який за останні роки набув значної популярності у світі та в Україні. Його розвиток активно підтримується як на національному рівні, зокрема Національна всеукраїнська федерація черлідінгу (Крикун Ю.), так і на міжнародному – під егідою International Cheer Union [1, с. 23]. Що свідчить про офіційне визнання чирлідінгу як виду спорту та його значущість у системі фізичної культури.

Черлідінг виник у США наприкінці XIX століття як організована підтримка спортивних команд, переважно з американського футболу. Офіційною датою його зародження вважають 1898 рік, коли вперше було впорядковано скандування та діяльність уболівальників. Спочатку черлідінг був чоловічим заняттям, однак із 1920-х років до нього активно долучаються жінки, а після Другої світової війни він стає переважно жіночим видом спорту. Упродовж XX століття черлідінг активно розвивається: до нього додаються елементи гімнастики, акробатики та танцю, з'являються помпони,

формуються команди та проводяться змагання. З 1970-х років черлідінг поширюється за межі США і набуває міжнародного характеру. В Україні черлідінг офіційно визнано видом спорту у 2005 році, і сьогодні він продовжує активно розвиватися як видовищна та популярна спортивна діяльність [2, с. 7-10].

Черлідінг – це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої та спортивної гімнастик, акробатики та різних танцювальних напрямів (джаз, фанк, хіп-хоп та інші) [5].

Сучасний черлідінг представлений двома основними напрямками: Cheer та Dance, які відрізняються змістом програм і характером виступів. Напрямок Cheer орієнтований на поєднання акробатичних і командних елементів. До його структури входять станти, піраміди, стрибки, а також використання кричалок, помпонів і візуальних атрибутів для підтримки спортивних команд. Змагальні номінації цього напрямку включають: чер-команди, чер-мікст команди, групові станти та індивідуальні виступи черлідерів. Напрямок Dance має танцювальну основу і включає елементи різних стилів, таких як джаз, хіп-хоп, фанк та інші. Програми складаються з рухів, стрибків, обертів і шпагатів, але без використання кричалок та складної акробатики. У цьому напрямі передбачені такі номінації: данс-фрістайл, джаз і хіп-хоп. Виступи можуть виконуватися сольо, у дуетах, квартетах або командах [4, с. 20-21].

Черлідінг спрямований на всебічний розвиток особистості та формування фізичних і морально-вольових якостей. Заняття цим видом діяльності позитивно впливають на різні системи організму, зокрема сприяють покращенню функцій дихальної системи завдяки активній вентиляції легень під час виконання рухів. У процесі тренувань формуються такі якості, як спритність, швидкість реакції, пластичність, координація та витривалість. Важливими є також здатність до синхронного виконання рухів, поєднання фізичних дій із мовленням, а також розвиток швидкого мислення й високої працездатності. Рухова активність, яка є основою цього виду спорту, визначає рівень обмінних процесів і стан основних систем організму, зокрема м'язової, кісткової та серцево-судинної. Фізичні навантаження виступають чинником, що стимулює адаптаційні зміни в організмі, активізує роботу органів і систем та підвищує ефективність функціонування м'язової діяльності. Черлідінг впливає на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову та інші системи організму. Водночас необхідно враховувати індивідуальні особливості та рівень підготовленості спортсменів, оскільки надмірні навантаження можуть призвести до зниження імунітету та порушення функціонального стану організму [4, с. 21-22].

*Таблиця 1.*

#### **Практична підготовка під час занять з черлідінгу [4]**

| <b>Розділ підготовки</b>           | <b>Зміст та характеристика</b>                                                                                                                                                            |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Загальна фізична підготовка</b> | Спрямована на підвищення загальної працездатності. Включає розвиток гнучкості (махові, нахили, скручування), витривалості (біг, стрибки, серійні вправи), сили (вправи з власною вагою та |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | обтяженням), координації (акробатичні вправи, ігри, рівновага) та швидкості (реакція на сигнали, швидкі переміщення).                                                                                                                                                                 |
| <b>Спеціальна фізична підготовка</b> | Орієнтована на розвиток специфічних навичок черлідінгу. Містить стройові вправи (перешиккування), силові елементи (стійки, піраміди), швидкісно-силові вправи (стрибки), координаційні дії (позиції рук і ніг, піруети), вправи на гнучкість та танцювальні комбінації різних стилів. |
| <b>Акробатична підготовка</b>        | Сприяє розвитку сили, гнучкості, координації та вестибулярного апарату. Включає переكاتи, перекиди, стійки, перевороти, сальто та складні акробатичні зв'язки. Є важливою складовою підвищення спортивної майстерності.                                                               |
| <b>Хореографічна підготовка</b>      | Спрямована на розвиток рухової культури, естетики та виразності. Включає елементи класичного, народного та сучасного танцю, вправи біля станка, вивчення позицій рук і ніг, танцювальні зв'язки. Сприяє покращенню постави та координації.                                            |

Розвиток черлідінгу в Україні супроводжується низкою організаційних і системних труднощів, пов'язаних передусім із недосконалістю управління у сфері спорту. Важливим є наявність трьох федерацій: Національної всеукраїнської федерації черлідінгу (Крикун Ю.), Федерації чирлідінгу та чирспорту України (Боляк А.) та Федерації черлідінгу та мажорет спорту України (Плішакова О.). При цьому лише одна з них має статус національної та офіційно визнана, тоді як інші функціонують самостійно. Така ситуація призводить до роз'єднаності діяльності різних федерацій, що ускладнює координацію та стримує поступальний розвиток цього виду спорту. Однією з ключових проблем є недостатнє фінансування та слабка матеріально-технічна база, що обмежує можливості тренувального процесу та участі спортсменів у змаганнях. Не менш актуальною залишається проблема недостатньої популяризації черлідінгу, що знижує його привабливість серед молоді та потенційних спонсорів. На якість підготовки спортсменів та рівень проведення змагань негативно впливає дефіцит кваліфікованих тренерів і суддів. Крім того, відсутність ефективних маркетингових стратегій не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал черлідінгу як видовищного виду спорту. Водночас існують значні перспективи розвитку черлідінгу в Україні. Перш за все вони пов'язані з удосконаленням системи управління, створенням єдиного координаційного центру, підвищенням рівня фінансування, розвитком тренерських кадрів та активною популяризацією цього виду спорту. Реалізація зазначених напрямів сприятиме зростанню популярності черлідінгу та його інтеграції у сучасний спортивний простір [3, с. 19-21].

Таким чином, черлідінг є сучасним видом рухової активності, що забезпечує комплексний вплив на фізичний і психоемоційний стан молоді. Поєднання елементів гімнастики, акробатики та хореографії сприяє розвитку основних рухових якостей, підвищенню функціональних можливостей організму та формуванню морально-вольових характеристик. Разом із тим розвиток черлідінгу в Україні стримується низкою чинників, серед яких



недосконалість системи управління, наявність кількох федерацій (Національна всеукраїнська федерація черлідінгу (Крикун Ю.), Федерація чирлідінгу та чирспорту України (Боляк А.), Федерація черлідінгу та мажорет спорту України (Плішакова О.)), недостатній рівень фінансування, обмежена матеріально-технічна база та недостатня популяризація. Водночас черлідінг має значний потенціал розвитку, що зумовлено його видовищністю та доступністю. Удосконалення системи управління, підготовка кваліфікованих фахівців і активізація популяризації сприятимуть підвищенню рівня розвитку цього виду спорту в Україні.

### Список використаних джерел

1. Крикун О., Воронова В. Черлідінг як вид спортивної діяльності: особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. *Sport Science Spectrum*. 2024; 1: 23–29. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-4
2. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черлідінгу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с.
3. Молявіна А. В. Організаційні засади розвитку черлідінгу в Україні: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: за спец...017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Спорт». Київ: НУФВСУ, 2023. 78 с.
4. Черлідінг: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, 2017 рік.  
<https://drive.google.com/file/d/1bnyJMNEVSKa7T1VNiRh83OF9cEIwhJjk/view>
5. Чирлідінг. Вікіпедія. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%80%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B3> (дата звернення: 01.04.2026).

**Артамонов Едуард Сергійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного  
педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
**Момот Олена Олегівна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри теоретико-методичних основ  
викладання спортивних дисциплін  
Полтавського національного  
педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

## **ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ**

***Eduard Artamonov, Olena Momot. Health impact of boxing classes on the  
physical development of schoolchildren***

***Keywords:** boxing, physical education, schoolchildren, health, physical  
fitness, motor activity, training.*

У сучасних умовах значно зростає проблема зниження рівня фізичної активності школярів, що пов'язано з поширенням малорухливого способу життя, тривалим використанням комп'ютерної техніки та недостатньою увагою до занять спортом. Це негативно впливає на фізичний стан дітей, призводить до зниження витривалості, погіршення постави, зростання кількості захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

Одним із ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості школярів є заняття спортивними єдиноборствами, зокрема боксом. Сучасний бокс у системі дитячо-юнацького спорту розглядається не лише як змагальний вид діяльності, але й як потужний засіб фізичного, психологічного та соціального розвитку дітей.

Завдяки комплексному впливу на організм бокс сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації рухів, а також формує дисципліну, самоконтроль та впевненість у собі. У зв'язку з цим вивчення оздоровчого потенціалу занять боксом у системі фізичного виховання школярів є актуальним науково-практичним завданням.

Метою дослідження є визначення оздоровчого потенціалу занять боксом у системі фізичного виховання школярів.

Фізична активність є одним із ключових факторів гармонійного розвитку організму дитини. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню імунітету, нормалізації обміну речовин та покращенню загального самопочуття.

У шкільному віці організм активно формується, тому недостатня рухова

активність може призвести до порушень фізичного розвитку. Система фізичного виховання повинна включати різноманітні види рухової діяльності, що сприяють всебічному розвитку учнів.

Серед таких видів діяльності особливе місце займають спортивні єдиноборства, які поєднують силові, швидкісні та координаційні навантаження. Бокс, як один із найбільш популярних видів єдиноборств, має значний потенціал для оздоровлення дітей та підлітків.

Бокс є видом спорту, що передбачає поєднання технічної, фізичної та тактичної підготовки. У дитячому та юнацькому віці основна увага приділяється розвитку загальної фізичної підготовленості, формуванню правильної техніки рухів та вихованню спортивної культури [2].

Тренувальний процес у боксі включає різноманітні види вправ, які спрямовані на всебічний розвиток фізичних і технічних якостей спортсмена [1]:

1. Загальнофізичні вправи спрямовані на зміцнення всього організму, розвиток основних фізичних якостей та підвищення загального рівня фізичної підготовленості школярів.

2. Спеціальні вправи для розвитку швидкості та реакції допомагають боксеру швидко реагувати на дії суперника, виконувати удари та захисні рухи з максимальною швидкістю.

3. Координаційні вправи сприяють розвитку узгодженості рухів, рівноваги та точності виконання технічних дій під час поєдинку.

4. Вправи на розвиток сили та витривалості забезпечують здатність спортсмена витримувати інтенсивні навантаження протягом тривалого часу та ефективно виконувати удари.

5. Технічна підготовка передбачає вивчення та вдосконалення основних елементів боксу, таких як удари, захисні дії, переміщення по рингу та тактичні комбінації.

Важливо зазначити, що на початкових етапах підготовки значна увага приділяється безпечності занять. Використовуються захисні засоби, контрольовані навантаження та спеціальні методики навчання, які відповідають віковим особливостям дітей.

Заняття боксом мають комплексний позитивний вплив на організм школярів. Бокс сприяє розвитку основних фізичних якостей: сили – завдяки вправам з власною вагою та спеціальним силовим вправам; швидкості – через виконання швидкісних ударів і переміщень; витривалості – за рахунок інтенсивних тренувальних навантажень; координації – завдяки складним руховим діям [3].

Регулярні тренування покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують функціональні можливості організму та сприяють формуванню правильної постави.

Бокс також позитивно впливає на психоемоційний стан школярів. Під час тренувань діти навчаються контролювати свої емоції, розвивають витримку та силу волі. Заняття сприяють формуванню впевненості у власних

силах, підвищують самооцінку та допомагають долати страхи.

Крім того, тренувальний процес виховує дисциплінованість, відповідальність та цілеспрямованість.

Заняття боксом сприяють соціалізації дітей. У спортивному колективі учні навчаються взаємодіяти з однолітками, дотримуватися правил та поважати суперника. Це формує моральні якості та культуру спортивної поведінки.

На нашу думку, елементи боксу можуть бути ефективно інтегровані у програму фізичного виховання школярів. До таких елементів належать: вправи на розвиток швидкості реакції; координаційні вправи; рухливі ігри з елементами єдиноборств; вправи на розвиток сили та витривалості. Використання таких вправ дозволяє урізноманітнити навчальний процес, підвищити інтерес учнів до занять фізичною культурою та сприяти їхній активній участі у спортивній діяльності.

**Висновки.** Отже, заняття боксом мають значний оздоровчий потенціал у системі фізичного виховання школярів. Вони сприяють гармонійному фізичному розвитку, покращенню функціонального стану організму та формуванню важливих психічних і соціальних якостей. Бокс допомагає розвивати силу, швидкість, витривалість і координацію, а також формує дисципліну, впевненість у собі та здатність до самоконтролю. Використання елементів боксу у фізичному вихованні може підвищити ефективність занять та сприяти зміцненню здоров'я школярів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойченко Н. В. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 220 с.

2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти фізичного виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с. URI: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/38553>.

**Бикадорова Наталія Олексіївна**  
старший викладач кафедри  
професійної освіти, ресторанного і туристичного бізнесу  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ковальов Едуард Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ВПЛИВ ПРОФІЛЬНОГО НАВЧАННЯ З ФУТБОЛУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*Bykadorova Nataliia, Kovalov Eduard The impact of football-based profile education on the level of physical fitness of high school students*

*Keywords: physical education, football, profile education, physical fitness, high school students.*

У сучасних умовах реформування системи загальної середньої освіти України особливого значення набуває профільне навчання, спрямоване на поглиблене вивчення окремих освітніх напрямів відповідно до інтересів і здібностей учнів, застосування новітніх технологій навчання [2; 3]. Науковці О. Отравенко, О. Ливацький, Л. Ваховський з позиції системного аналізу розглянули проблеми наукових досліджень галузі фізичної культури [4]. Спортивний профіль, зокрема футбол, є одним із найбільш популярних серед старшокласників, що зумовлено його доступністю, емоційною насиченістю та вираженим соціальним характером. Футбол як командний вид спорту не лише сприяє всебічному фізичному розвитку, а й формує навички взаємодії, відповідальності та прийняття рішень у змінних умовах діяльності.

Водночас у практиці закладів загальної середньої освіти профільне навчання з футболу часто реалізується без належного методичного забезпечення, що знижує його ефективність і зумовлює потребу в науковому обґрунтуванні відповідних підходів.

Аналіз наукових джерел свідчить, що питання профільного навчання та розвитку фізичних якостей учнів розглядалися у працях Ж. Л. Козіної, О. В. Сірого, О. С. Козлова [1], О. В. Малихіна та ін. [3], Ю. Ю. Мосейчука, С. В. Дарійчука [4]. Проте вплив профільного навчання з футболу на фізичну підготовленість старшокласників залишається недостатньо дослідженим.

**Метою дослідження** є вивчення впливу профільного навчання з футболу на рівень фізичної підготовленості учнів старшої школи.

**Наукова новизна** полягає у розробці та апробації авторської методики профільного навчання з футболу, що ґрунтується на інтеграції техніко-тактичної та фізичної підготовки учнів у межах єдиного освітнього процесу.

У дослідженні взяли участь 32 учні 10-11 класів, з яких сформовано експериментальну ( $n = 16$ ) та контрольну ( $n = 16$ ) групи. Дослідження проводилося на базі КЗ «Березнівський ліцей-інтернат спортивного профілю».

Рівень фізичної підготовленості визначався за такими показниками: швидкість (біг на 30 м), витривалість (тест Купера), сила (стрибок у довжину з місця), спритність (човниковий біг  $4 \times 9$  м).

В експериментальній групі впроваджено авторську методику, яка передбачала 3 заняття на тиждень тривалістю 60 хвилин, диференціацію навантаження, інтеграцію техніко-тактичної підготовки через ігрові ситуації, використання варіативних форм занять та систематичний моніторинг результатів. Контрольна група навчалася за традиційною програмою.

Результати дослідження показали суттєве та статистично підтверджене зростання показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ). Найбільший приріст спостерігався у показниках витривалості та спритності.

Отримані результати свідчать, що профільне навчання з футболу є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення програм профільного навчання у закладах загальної середньої освіти спортивного спрямування, а також у практичній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів.

### Список використаних джерел

1. Козіна Ж. Л., Сірий О. В., Козлов О. С. Футбол як засіб розвитку фізичних якостей та поліпшення успішності навчання дітей середнього шкільного віку. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. URL: <https://www.researchgate.net/publication/379313821> (дата звернення: 23.10.2025).
2. Ливацький О., Ливацька С. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Т. 1. С. 212-219.
3. Отравенко О.В., Довгань Н.Ю., Ганчева В.І., Гончаренко В.І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 3(351). 2022. С. 6-20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20)
4. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>
5. Реалізація технологій профільного навчання в закладах загальної

середньої освіти : методичний посібник [Електронне видання] / О. В. Малихін та ін. Київ : КОНВІ ПРИНТ, 2021. 197 с. URL: <https://undip.org.ua/library/realizatsiia-tekhnohiiy-profilnoho-navchannia-v-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-metodychnyy-posibnyk/> (дата звернення: 23.10.2025).

6. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Ю. Мосейчук, С. В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

**Білецька Юлія Валеріївна**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного  
педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
**Момот Олена Олегівна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри теоретико-методичних основ  
викладання спортивних дисциплін  
Полтавського національного  
педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВНІ ЗАСАДИ ПОЗАУРОЧНОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**

***Yuliia Biletska, Olena Momot Organizational and content principles of  
extracurricular sports and recreational activities of pupil***

***Keywords:** extracurricular activities, sports and recreational activities,  
pupil, healthy way of life.*

Сучасні соціально-економічні умови розвитку українського суспільства зумовлюють необхідність посилення уваги до збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Зниження рівня рухової активності, поширення малорухливого способу життя, зростання психоемоційного навантаження в умовах цифровізації освіти актуалізують проблему вдосконалення системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Особливого значення набувають позаурочні форми спортивно-оздоровчої роботи, які доповнюють навчальні заняття з фізичної культури та створюють додаткові можливості для формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичними вправами і спортом.

Метою статті є визначення ролі та змісту позаурочних форм спортивно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти та обґрунтування педагогічних умов їх ефективної реалізації.

Позаурочна спортивно-оздоровча робота – це система організованих заходів фізкультурного та спортивного спрямування, що здійснюються в позаурочний час з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та формування позитивного ставлення до фізичної культури. Її роль полягає у [1]:

- компенсації дефіциту рухової активності, забезпечується шляхом систематичного залучення учнів до різних форм рухової діяльності та дозволяє подолати наслідки малорухливого способу життя, підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості;

- зміцненні фізичного та психічного здоров'я, реалізується через



регулярні фізичні навантаження, які сприяють гармонійному розвитку організму, підвищенню імунітету, зниженню рівня стресу та стабілізації емоційного стану школярів;

- формуванні навичок здорового способу життя, передбачає виховання свідомого ставлення до власного здоров'я, дотримання режиму дня, раціонального харчування та потреби в систематичних заняттях фізичною культурою;

- розвитку комунікативних і соціальних компетентностей, відбувається в процесі командних ігор та спільної діяльності, що формує вміння співпрацювати, відповідально виконувати соціальні ролі та будувати конструктивну взаємодію з однолітками;

- профілактиці правопорушень і девіантної поведінки, сприяє організації змістовного дозвілля, яке знижує ризик залучення підлітків до негативних соціальних явищ та формує позитивні життєві орієнтири;

- створенні умов для самореалізації та самовираження учнів, забезпечується через можливість проявити індивідуальні здібності, досягти особистих спортивних результатів і відчувати власну значущість у колективі.

Позаурочна діяльність має добровільний характер, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації та стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Зміст позаурочної спортивно-оздоровчої роботи реалізується через різноманітні організаційні форми [2; 3]. Найбільш поширеною формою є діяльність спортивних гуртків і секцій (футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика, гімнастика, боротьба тощо). Вони забезпечують систематичні тренування, спрямовані на розвиток фізичних якостей та спортивної майстерності. Організація шкільних, міжшкільних та міських змагань сприяє формуванню духу суперництва, відповідальності, уміння працювати в команді. Змагання виступають важливим мотиваційним чинником. Проведення Днів здоров'я, туристичних походів, естафет, квестів на свіжому повітрі створює умови для активного відпочинку та зміцнення міжособистісних зв'язків. Організація умов для самостійних занять учнів (відкриті спортивні майданчики, доступ до інвентарю) сприяє формуванню відповідальності за власне здоров'я.

Зміст позаурочної спортивно-оздоровчої роботи повинен відповідати віковим особливостям учнів, рівню їх фізичної підготовленості та інтересам. Він включає:

- розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності);

- формування рухових умінь і навичок;

- ознайомлення з основами гігієни та раціонального харчування;

- виховання волевих якостей;

- формування культури безпечної поведінки під час фізичних навантажень.

Ефективність позаурочної спортивно-оздоровчої роботи забезпечується

такими педагогічними умовами:

1. Системність та планування – чітке визначення цілей, завдань і результатів.
2. Добровільність участі – врахування інтересів і потреб учнів.
3. Компетентність педагогів – професійна підготовка вчителів фізичної культури.
4. Матеріально-технічне забезпечення – наявність спортивної бази та інвентарю.
5. Співпраця з батьками та громадою – залучення соціальних партнерів.

В умовах реформування освіти актуальними є такі напрями вдосконалення позаурочної спортивно-оздоровчої роботи як впровадження інноваційних форм рухової активності (фітнес-програми, спортивні флешмоби); використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності; розвиток інклюзивного середовища; розширення співпраці зі спортивними клубами та громадськими організаціями.

Отже, позаурочні форми спортивно-оздоровчої роботи є важливим компонентом системи фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти. Вони забезпечують всебічний розвиток особистості, сприяють зміцненню здоров'я, формуванню позитивної мотивації до рухової активності та створюють умови для соціалізації учнів. Ефективна організація позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності потребує системного підходу, професійної компетентності педагогів та підтримки з боку освітньої спільноти й батьківської громадськості. Подальші дослідження спрямовані на розроблення інноваційних моделей позаурочної діяльності, що відповідатимуть сучасним потребам українського суспільства.

#### **Список використаних джерел**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : НУФВСУ, 2014. 280 с.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. Ч. 1. 272 с.

**Буруля Олександр Олегович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ЕЛЕМЕНТІВ СТРІТБОЛУ В СИСТЕМУ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

*Burulia Oleksandr, Iyvatskyi Oleksandr Methodological principles of  
integrating streetball elements into the modular system of physical education for  
senior high school students*

**Keywords:** *streetball, physical education, senior high school students,  
modular learning, New Ukrainian School, FIBA 3x3, motor density, competency-  
based approach, facilitation.*

Сучасна модернізація змісту фізичного виховання в межах концепції Нової української школи (НУШ) потребує радикального переосмислення традиційних підходів до викладання ігрових дисциплін у старших класах [6]. Особливої ваги це набуває під час роботи зі старшокласниками, чії соціально-психологічні особливості, зокрема цифрова детермінація дозвілля, динамічне сприйняття інформації та висока потреба в автономії, вимагають впровадження варіативних та гнучких форм активності. У своїх розвідках О. Ливацький та С. Ливацька обґрунтовують, що криза рухової інертності молоді може бути подолана лише через синхронізацію змісту уроку з реальними соціокультурними запитами учнів. Це вимагає не просто механічної заміни вправ, а фундаментальної трансформації варіативного модуля «Баскетбол» у простір для реалізації індивідуальної суб'єктності та соціальної адаптації [1].

У свою чергу О. Отравенко, В. Олійник зробили аналіз стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол [7].

Методична архітектура такої інтеграції передбачає впровадження стрітболу як ключового компонента модуля, розрахованого на стандартний цикл у 18–24 навчальні години. Важливо зауважити, що популяризація даного формату значно прискорилося після його включення до програми Олімпійських ігор, а розроблені Міжнародною федерацією баскетболу (FIBA 3x3) правила адаптували динамічну гру до професійних стандартів. Це надає

стритболу статусу престижної олімпійської дисципліни, що є потужним мотивувальним чинником для сучасної молоді. Структурна логіка навчання при цьому вибудовується через послідовне проходження трьох взаємопов'язаних етапів: когнітивно-підготовчого, операційно-ігрового та контрольного-рефлексивного. На переконання Н. С. Сороколіт, очікувані результати навчання мають фокусуватися не на механічному виконанні нормативів, а на здатності старшокласника самостійно проєктувати ігрову взаємодію, що повністю корелює з компетентнісним підходом у фізичному вихованні [8]. Це докорінно змінює систему оцінювання: пріоритет віддається технічній вправності, тактичній винахідливості та рівню етичної саморегуляції в межах ігрового етикету *Fair Play*.

Окрему увагу варто приділити тому, що інтеграція стритболу є особливо доцільною для малокомплектних закладів освіти, де обмежена кількість учнів часто унеможлиблює повноцінну реалізацію класичного формату гри 5×5. Формат 3×3 дозволяє забезпечити високу моторну щільність заняття навіть за умов невеликої групи, що відповідає задекларованим принципам варіативності та доступності сучасної шкільної освіти [4]. Такий підхід дає змогу вчителю максимально ефективно використовувати площу спортивної зали, перетворюючи її на динамічний майданчик для інтенсивної взаємодії. Це сприяє не лише фізичному розвитку, а й стабілізації рівня рухової активності молоді через задоволення потреби у приналежності до спортивної мікрогрупи [1].

Цілісність методичної системи забезпечується через реалізацію низки фундаментальних принципів. Зокрема, ігрова домінанта процесу та пріоритетне використання ігрових методів дозволяють створити необхідний емоційний фон, що нівелює психологічне напруження під час занять [5]. Водночас принцип індивідуалізації дає змогу кожному учню реалізувати потребу в самоствердженні та неформальному лідерстві через вибір ігрової ролі, яка найбільше відповідає його темпераменту та здібностям [6]. Динаміка переходу від базових технічних елементів до комплексних тактичних рішень у стислому часовому просторі гри сприяє конвергенції формальних освітніх завдань із сучасною міською культурною парадигмою. Таке ускладнення завдань стимулює когнітивні процеси та здатність до прийняття швидких рішень у стресових ситуаціях [2].

Важливою умовою успішності такої моделі є перехід ролі педагога від авторитарного контролера до фасилітатора, що супроводжує процес самоорганізації групи. Замість прямих вказівок вчитель створює проблемні ситуації, вирішення яких вимагає від учнів креативності та командної згуртованості. Акцент на індивідуальній майстерності як основі ігрової культури має підкріплюватися створенням автентичного середовища, що включає використання ритмічного музичного супроводу, специфічне візуальне оформлення майданчика та впровадження правил етикету стритбольної спільноти. Такий підхід, поєднаний з об'єктивним тестуванням навичок [3], дозволяє перетворити урок на цілісний освітній досвід, де

старшокласник стає не просто об'єктом навчання, а активним творцем власного оздоровчого простору та ігрової ідентичності.

### Список використаних джерел

1. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.

2. Ливацький О. В., Сухий О. П. Методи розвитку технічних та тактичних навичок баскетболу у здобувачів фахової передвищої освіти під час позааудиторних занять. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 414-416.

3. Мінц М. О., Жигадло Г. Б. Стрітбол та його особливості: тести зі стрітболу. Могилянські читання – 2023: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : тези доповідей XXVI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Миколаїв, 6–10 листоп. 2023 р.). Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2023. С. 128-130.

4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с.

5. Орлов О. І. Новітні напрями до викладання фізичної культури у старшокласників: аналітичний підхід. Академічні візії. 2025. № 48.

6. Отравенко О. В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340). Ч. II. С. 54–64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)

7. Отравенко, О., Олійник, В. (2021). Аналіз стану сформованості мотивації до рухової активності здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за допомогою гри в баскетбол. *InterConf*, (86). URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/16141>

8. Сороколіт Н. С. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні. *Current issues of science and education: abstracts of the XIV International Science Conference*. Рим, 2021. С. 146-152.

**Гета Олександр Іванович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Очкалов Олександр Федорович**  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИКОРИСТАННЯ РЕЛАКСАЦІЙНИХ ТЕХНІК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

*Heta Oleksandr, Ochkalov Oleksandr Psychological and pedagogical  
determinants of using relaxation techniques in physical education of senior high  
school students*

***Keywords:** relaxation techniques, physical education, senior high school  
students, psycho-emotional state, Hatha yoga, self-regulation, New Ukrainian  
School.*

Сучасний етап модернізації національної системи освіти, що проходить під егідою реформи «Нова українська школа» (НУШ), висуває принципово нові вимоги до змісту, форм та ціннісних орієнтирів фізичного виховання. Традиційні підходи, орієнтовані переважно на кількісні показники рухової активності та виконання нормативів, сьогодні потребують радикального доповнення інноваційними технологіями, що здатні ефективно нівелювати агресивний вплив хронічних стресогенних чинників на організм молоді людини. Особливої гостроти та педагогічної значущості ця проблема набуває у роботі зі старшокласниками, чий розвиток детермінований інтенсивними процесами самоідентифікації, високим інтелектуальним навантаженням та перманентною підготовкою до сертифікаційних іспитів в умовах соціальної невизначеності. Як слушно зауважує А. Амонс, розвиток особистісної зрілості та національної ідентичності сучасної молоді неможливий без створення специфічних педагогічних умов для глибокої саморефлексії та досягнення внутрішньої рівноваги. Це вимагає від педагога впровадження варіативних інструментів психоемоційного розвантаження безпосередньо у структуру уроку, перетворюючи його на простір ментального відновлення. У своїх наукових розвідках О. Ливацький та С. Ливацька обґрунтовують, що успішне подолання системної кризи рухової інертності підлітків можливе лише за умови гармонійної синхронізації інтенсивних фізичних навантажень із науково обґрунтованими фазами ментального релаксу та усвідомленого

відпочинку [1; 3].

З позиції системного підходу науковці О. Отравенко, О. Ливацький, Л. Ваховський розглянули у методології наукові дослідження галузі фізичної культури [6]. Ефективність системного використання релаксаційних технік у 10–11 класів зумовлена об'єктивною необхідністю оперативної корекції негативних психосоматичних станів, що виникають внаслідок тотальної цифрової детермінації дозвілля та явища «кліпового мислення». Хронічна цифрова перевтома призводить до зниження порогу стресостійкості та порушення процесів гальмування в корі головного мозку. Згідно з фундаментальними дослідженнями О. Очкалова, специфіка застосування фізкультурно-оздоровчих систем глибокого розслаблення дозволяє досягти якісної детонації м'язового гіпертонусу та суттєвого зниження рівня збудливості центральної нервової системи через активацію парасимпатичного відділу вегетативної системи. Це створює надійний фізіологічний фундамент для відновлення загальної працездатності організму та когнітивної гнучкості, що повністю корелює з концептуальними засадами реформи НУШ [4; 8], де здоров'я розглядається як багатогранна цілісність фізичного, психічного, соціального та емоційного благополуччя особистості.

Методична архітектура сучасного уроку з елементами релаксації передбачає пріоритетне впровадження спеціалізованих дихальних технік та адаптованих елементів східних оздоровчих систем, що мають цілісний вплив на організм. Як доводить С. Ливацька, широке використання методів хатха-йоги виступає потужним засобом підвищення мотивації до рухової активності здобувачів освіти, оскільки дозволяє їм відчувати миттєвий ефект зниження рівня тривожності, стабілізації серцевого ритму та суттєвого покращення концентрації уваги. Такий підхід докорінно змінює саму парадигму навчальної взаємодії: акцент зміщується з механічного відтворення рухових стандартів на глибоке інтелектуальне та сенсорне усвідомлення власного тіла. Підкріплюючи цю тезу, О. Очкалов акцентує увагу на тому, що систематичне проведення цільових дихальних вправ на заняттях сприяє не лише оптимізації функціонального стану кардіореспіраторної системи, а й виступає прецизійним інструментом свідомого впливу на емоційну сферу учнів, навчаючи їх самостійно керувати власними реакціями в стресових ситуаціях [2; 7].

Важливою психолого-педагогічною детермінантою успішності такої моделі є остаточний перехід ролі педагога від позиції авторитарного контролера до фасилітатора та ментора, який професійно супроводжує індивідуальну траєкторію психосоматичного відновлення кожного учня. О. Отравенко та співавтори наголошують на важливості інноваційної готовності та лідерських якостей вчителя фізичної культури в умовах НУШ, оскільки саме педагог створює автентичне освітнє середовище, що інтегрує ритмічний музичний супровід, правила етикету спортивної взаємодії та атмосферу психологічної безпеки [5]. Поступове методичне ускладнення психотехнік від

елементарного діафрагмального дихання до складних ментальних візуалізацій та статичних асан хатха-йоги дозволяє органічно поєднати вимоги державної програми з реальними соціокультурними запитами сучасної молоді у якісному емоційному розвантаженні. Таким чином, використання валідованих методичних рекомендацій щодо дихальної гімнастики та систем розслаблення дає змогу вчителю перетворити заключну частину заняття на цілісний оздоровчий та освітній досвід, де старшокласник стає не просто об'єктом впливу, а активним суб'єктом власного ментального спокою та гармонійного розвитку.

### Список використаних джерел

1. Амонс А. Психолого-педагогічні детермінанти національної ідентичності як основа її формування в учнів старших класів у позакласній роботі. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2025. № 1. С. 6-16.
2. Ливацька С. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20-26.
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2025. № 1.
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с.
5. Отравенко О. В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340). Ч. II. С. 54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)
6. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>
7. Очкалов О. Ф. Аналіз проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340). Ч. 2. С. 157-166.
8. Очкалов О. Ф. Особливості практики фізкультурно-оздоровчих систем глибокого розслаблення. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 69-73.



**Голуб Ольга Іванівна**  
Вихователь групи продовженого дня  
Путивльського ліцею № 2 ім. Г. Я. Базими  
Сумської області  
м. Путивль, Україна

## **ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ**

***Holub Olha. Innovative approaches to physical education of primary school students in extended day groups***

***Abstract.*** The article reveals the specific features of implementing innovative approaches to physical education of primary school students in extended day groups. The expediency of using game-based, fitness, digital, STEM/STEAM, and health-preserving technologies as effective means of increasing children's motor activity during extracurricular time is substantiated. Their influence on the development of physical qualities, psycho-emotional state, socialization, and the formation of positive motivation toward a healthy lifestyle is determined. It is emphasized that the systematic use of innovative pedagogical technologies contributes to the optimization of the motor regime, health strengthening, and the harmonious development of primary school students.

***Keywords:*** physical education, primary school students, extended day groups, innovative approaches, motor activity, game-based technologies, fitness technologies, digitalization, health preservation.

**Вступ.** Проблеми інноваційних підходів до фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у групах продовженого дня зумовлені сучасними тенденціями розвитку освіти, що передбачають оновлення змісту, форм і методів організації рухової діяльності дітей у позаурочний час. В умовах реформування початкової освіти, зростання вимог до збереження та зміцнення здоров'я учнів, а також підвищення ролі компетентнісного підходу особливої значущості набуває пошук ефективних інноваційних засобів фізичного виховання, здатних забезпечити всебічний розвиток дитини (Семененко В. П., Теліус В. В. (2023) [5].

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування основних рухових умінь, навичок, координаційних здібностей, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості. Саме в цей період закладаються основи фізичної культури особистості, ставлення до здорового способу життя та потреба у систематичній руховій активності. Водночас сучасні діти дедалі більше часу проводять у малорухливому режимі, що пов'язано з цифровізацією освітнього процесу, поширенням дистанційного навчання, збільшенням часу використання гаджетів і зменшенням природної рухової активності. Це негативно позначається на фізичному стані, поставі,

координації рухів, рівні працездатності та загальному здоров'ї учнів.

Особливого значення набуває організація фізичного виховання саме у групах продовженого дня, оскільки цей формат створює додаткові можливості для цілеспрямованого впровадження інноваційних технологій у позаурочну діяльність. До таких підходів належать використання рухливих ігор нового покоління, інтерактивних естафет, ігрових фітнес-технологій, здоров'язбережувальних методик, елементів STEAM-освіти в русі, цифрових рухових платформ, квестів та танцювально-ритмічних вправ (Ващенко О. М., Романенко Л. В., Макаренко Н. В. (2020) [1]. Їх застосування сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й підвищенню мотивації дітей до занять, емоційному залученню, розвитку комунікативних умінь та формуванню позитивного досвіду рухової діяльності.

Необхідність дослідження також посилюється тим, що традиційні форми фізичного виховання не завжди відповідають інтересам сучасних учнів молодшого шкільного віку, які потребують динамічних, інтерактивних і варіативних форм організації занять. У зв'язку з цим науковий пошук інноваційних підходів до фізичного виховання у групах продовженого дня є своєчасним, соціально значущим і педагогічно доцільним (Надім'янова Т., Чепелюк А. (2019) [4].

Актуальність теми визначається потребою у розробці та впровадженні сучасних інноваційних підходів, спрямованих на підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, оптимізацію їх рухової активності, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності у групах продовженого дня.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати інноваційні підходи до фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку у групах продовженого дня.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний розвиток системи початкової освіти актуалізує необхідність пошуку нових підходів до організації фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку, особливо в умовах груп продовженого дня, де створюються додаткові можливості для оптимізації рухової активності дітей у позаурочний час. Саме в цей період дня учні потребують зміни видів діяльності після інтелектуального навантаження, активного відпочинку, емоційного розвантаження та зміцнення фізичного здоров'я (Юденко О. В. (2024) [2].

Молодший шкільний вік характеризується високою пластичністю нервової системи, інтенсивним розвитком опорно-рухового апарату, сенситивністю до формування координаційних здібностей, швидкості, спритності, рівноваги та просторової орієнтації. Тому правильно організована фізкультурно-оздоровча робота у групах продовженого дня виступає важливим чинником гармонійного розвитку особистості дитини, формування її життєво необхідних рухових умінь і навичок, а також основ культури здоров'я (Крива М. В., Лозинська Ю. В. (2023) [3].

Під час дослідження встановлено, що традиційні форми проведення

фізкультурних занять у групах продовженого дня не завжди відповідають сучасним потребам дітей молодшого шкільного віку, оскільки часто мають репродуктивний характер, недостатньо враховують індивідуальні інтереси учнів і не забезпечують належного рівня мотивації до рухової діяльності. Саме тому особливої значущості набуває впровадження інноваційних підходів, які передбачають оновлення змісту, методів, засобів і форм організації фізичного виховання. Основні інноваційні підходи до фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в умовах груп продовженого дня представлено в таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня**

| <i><b>Інноваційний підхід</b></i> | <i><b>Засоби реалізації</b></i>                                                       | <i><b>Педагогічний ефект</b></i>                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ігрові технології                 | Сюжетно-рольові рухливі ігри, тематичні естафети, спортивні квести, командні челенджі | Підвищення емоційної залученості, розвиток спритності, координації, швидкісно-силових якостей  |
| Адаптовані фітнес-технології      | Фітбол, аеробіка, танцювально-ритмічні вправи, дитяча йога, стретчинг                 | Гармонізація фізичного розвитку, корекція постави, профілактика гіподинамії                    |
| Цифрові технології                | Інтерактивні відеовправи, онлайн-квести, цифрові платформи                            | Підвищення мотивації, відповідність інтересам сучасних дітей, розвиток пізнавальної активності |
| STEM/STEAM у русі                 | Рухові математичні квести, логічні маршрути, природничі завдання в русі               | Поєднання фізичного та інтелектуального розвитку, активізація мислення                         |
| Здоров'язбережувальні технології  | Вправи на релаксацію, дихальні вправи, корекційна гімнастика                          | Відновлення після навчального навантаження, зниження втоми, емоційне розвантаження             |

До найбільш ефективних інноваційних підходів у роботі з учнями молодшого шкільного віку у групах продовженого дня належить *ігрова технологія*, яка базується на використанні сюжетно-рольових рухливих ігор, тематичних естафет, спортивних квестів, командних челенджів та ігор із елементами змагання. Такий підхід забезпечує високий рівень емоційної залученості дітей, сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, координації рухів, уваги та комунікативних умінь.

Важливе місце посідають *фітнес-технології адаптованого типу*, що включають дитячий фітбол, аеробіку, танцювально-ритмічні вправи, елементи дитячої йоги, вправи на розтягування, поставу та профілактику втоми. Їх застосування сприяє гармонізації фізичного розвитку, корекції постави, профілактиці гіподинамії та формуванню правильної рухової культури.

Серед сучасних інноваційних засобів особливу увагу привертає *інтеграція цифрових технологій у рухову діяльність*. Використання інтерактивних відеовправ, рухових онлайн-квестів, цифрових платформ із візуалізацією вправ, елементів доповненої реальності та гейміфікації значно підвищує інтерес дітей до фізичних вправ, робить заняття більш динамічними та відповідає когнітивним особливостям сучасного молодшого школяра.

Перспективним напрямом є також використання *STEM- та STEAM-елементів у русі*, коли фізичні вправи поєднуються з пізнавальними завданнями, логічними маршрутами, математичними або природничими міні-квестами. Така інтеграція сприяє одночасному розвитку фізичних і пізнавальних здібностей, активізує мислення, просторову уяву та підвищує мотивацію до участі в заняттях.

Ефективність інноваційних підходів значною мірою залежить від дотримання *принципів варіативності, доступності, безпечності, індивідуалізації та здоров'язбереження* (Крива М. В., Лозинська Ю. В. (2023) [3]. Важливо враховувати рівень фізичної підготовленості дітей, стан здоров'я, психоемоційний стан після уроків, а також потребу в чергуванні інтенсивних та відновлювальних видів рухової активності.

Упровадження інноваційних підходів до фізичного виховання у групах продовженого дня забезпечує не лише підвищення рухової активності учнів молодшого шкільного віку, а й позитивно впливає на їхню соціалізацію, розвиток лідерських якостей, навичок співпраці, емоційне благополуччя та формування позитивної мотивації до здорового способу життя.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що впровадження інноваційних підходів до фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку в умовах груп продовженого дня є важливим чинником підвищення ефективності рухової діяльності дітей у позаурочний час. Доведено, що сучасні педагогічні технології, зокрема ігрові, адаптовані фітнес-технології, цифрові засоби, STEM/STEAM-елементи та здоров'язбережувальні практики, забезпечують оптимізацію рухового режиму, підвищення емоційної залученості та формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами. З'ясовано, що систематичне використання інноваційних форм і методів роботи у групах продовженого дня позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей молодших школярів, сприяє вдосконаленню координації рухів, спритності, рівноваги, просторової орієнтації та профілактиці гіподинамії. Водночас встановлено позитивний вплив таких підходів на психоемоційний стан дітей, їхню соціалізацію, розвиток навичок співпраці, лідерських якостей та культури здорового способу життя. Результати дослідження підтверджують доцільність системного впровадження інноваційних педагогічних технологій у фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня.

### Список використаних джерел

1. Ващенко О. М., Романенко Л. В., Макаренко Н. В. Організація впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес початкової школи: теоретичний вимір. *Молодий вчений*. 2020. № 3 (79). С. 354-359. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-73>
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / укладач: О. В. Юденко. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
3. Крива М. В., Лозинська Ю. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*. 2023 Випуск 63. Том 1. С. 211-215. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.40>.
4. Надім'янова Т., Чепелюк А. Інноваційні підходи у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Молодь і ринок*. № 9 (176). 2019 С. 60-65. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.182056>
5. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112-117. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117>

**Горєлов Андрій Володимирович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НІВЕЛЮВАННІ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВОЄННИХ СТРЕСОРІВ НА ПСИХІКУ УЧНІВ

*Gorelov Andriy, Lyvatskyi Oleksandr Theoretical Substantiation of the  
Adaptation Potential of Physical Education in Leveling the Negative Impact of  
War Stressors on the Psychics of Students*

***Keywords:** adaptation potential, physical education, war stressors, psycho-  
emotional state, student youth, oxidative stress, rehabilitative fitness, independent  
classes.*

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні актуалізує пошук стратегій збереження здоров'я молоді, де фундаментальною категорією постає адаптаційний потенціал – інтегральна властивість особистості, що визначає межі її здатності пристосовуватися до екстремальних умов життєдіяльності. В умовах тривалого психоемоційного напруження, інформаційного перевантаження та порушення звичних соціальних зв'язків саме здатність до адаптації стає критерієм збереження цілісності особистості. У теоретичному аспекті цей феномен доцільно розглядати як багаторівневу систему, що охоплює біологічний рівень через підтримання гомеостазу та функціональних резервів організму, психофізіологічний – через стійкість нервових процесів, оптимальний баланс збудження й гальмування, когнітивний контроль та емоційну регуляцію, а також соціально-педагогічний рівень, що виражається у здатності до ефективної діяльності, відповідальної поведінки та саморегуляції в соціумі. Така інтерпретація дозволяє інтегрувати медико-біологічні та педагогічні підходи в єдину концептуальну площину. Як зазначають Л. Колісник та Г. Химан (2020), саме ціннісне ставлення підлітків до власного здоров'я стає тією суб'єктивною основою, що активує всі зазначені рівні адаптації, перетворюючи фізичну активність із зовнішньої вимоги на внутрішню потребу [4].

Особливої уваги в умовах війни потребує біологічний базис адаптації,

який першим зазнає руйнівного впливу зовнішніх чинників. Хронічна тривога, дефіцит безпеки, порушення режиму сну та харчування провокують надмірну продукцію вільних радикалів, що призводить до стану оксидативного стресу. Цей біохімічний дисбаланс супроводжується порушенням клітинного дихання, зниженням активності ферментних систем та накопиченням продуктів пероксидації ліпідів. У результаті виснажуються адаптаційні резерви організму, знижується імунна реактивність і загальна фізична працездатність учня. Відтак проблема збереження здоров'я набуває не лише педагогічного, а й чітко вираженого фізіологічного виміру.

Фізична активність у такому контексті виступає потужним модулятором відновлювальних процесів. Правильно дозовані аеробні навантаження активують ендogenous антиоксидантну систему, підвищують активність супероксиддисмутази та каталази, сприяють нормалізації обміну речовин і покращенню тканинної перфузії. Регулярна рухова діяльність формує ефект тренуваності, коли організм адаптується до помірного стресового впливу та ефективніше нейтралізує продукти метаболізму. Таким чином, фізична культура постає не лише як засіб розвитку рухових якостей, а як універсальний механізм біохімічної стабілізації.

Без належної біохімічної корекції, як свідчать результати досліджень В. Воронової, В. Ковальчука та К. Велько (2025), психоемоційний стан підлітків залишається стабільно пригніченим, що фактично блокує подальші адаптивні можливості психіки. Підвищений рівень тривожності та емоційна лабільність зумовлюють зниження концентрації уваги, погіршення навчальної мотивації та формування соматизованих реакцій. Системність підходу до відновлення підтверджується і в сфері клінічної реабілітації. Досвід, представлений у працях І. Луценка, Ю. Коновала та В. Золочевського (2025), демонструє, що цілеспрямоване використання засобів фізичної культури сприяє відновленню психофізичних функцій у військовослужбовців, а отже може бути адаптований і до умов середньої освіти з урахуванням вікових особливостей учнів [1;5].

У свою чергу О. Отравенко та ін. негативний вплив воєнних стресорів на психіку учнів розглянула з позиції психофізичної підготовки [8] та підвищення стресостійкості в умовах сучасних змін [9].

Питання забезпечення психофізіологічної стійкості, за переконанням авторів практичного посібника О. Кокуна, Л. Бахмутової, Т. Кружевої та ін. (2024), має базуватися на комплексному застосуванні методів свідомої саморегуляції, дихальних практик та рухової активації. Це корелює з позицією О. Ливацького та С. Ливацької (2023) щодо важливості організації самостійних занять як засобу автономного відновлення працездатності та формування відповідальності за власний фізичний стан. Самостійна рухова діяльність сприяє переходу від зовнішнього педагогічного контролю до внутрішньої саморегуляції, що є ключовим показником сформованого адаптаційного потенціалу [3;6].

Практичне вирішення проблеми стабілізації стану учнів лежить у

площині реабілітаційного фітнесу, який згідно з працями О. Дембіцької та ін. (2024) сприяє швидкій нормалізації показників кардіореспіраторної системи, оптимізації частоти серцевих скорочень і покращенню показників життєвої ємності легень. Водночас дослідження Л. Синіговець (2025) доводять, що використання систем пілатесу у роботі з дівчатами 15–17 років забезпечує не лише розвиток гнучкості та координації, а й формує стійкі механізми психологічного самозахисту. Глибокий контроль дихання, концентрація уваги на точності рухів і плавність виконання вправ активізують парасимпатичну нервову систему, знижують рівень кортизолу та сприяють відновленню емоційної рівноваги. Таким чином, реабілітаційний фітнес виступає своєрідним мостом між біологічною та психічною складовими адаптації [2; 10].

Важливою складовою реалізації адаптаційного потенціалу є ідеологічне підкріплення освітнього процесу, оскільки фізичне виховання постає платформою для національно-патріотичного виховання. Формування національної самосвідомості, за О. Ливацьким (2015), є вищим щаблем соціально-педагогічної адаптації, адже створює додатковий смисловий ресурс для подолання труднощів. Усвідомлення власної причетності до спільноти, орієнтація на суспільно значущі цінності та відповідальність за майбутнє держави зміцнюють внутрішню стійкість учнів і підвищують їхню мотивацію до збереження фізичного та психічного здоров'я [7].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що адаптаційний потенціал фізичної культури реалізується через системну корекцію біохімічних показників, оптимізацію діяльності нервової системи та формування навичок свідомої саморегуляції. Запропонована комплексна превентивно-реабілітаційна модель підтримки учнівської молоді інтегрує профілактику психосоматичного виснаження, корекцію наявних функціональних порушень і цілеспрямовану фізичну реабілітацію з урахуванням вікових та соціокультурних особливостей. Її впровадження сприятиме підвищенню життєстійкості молоді, збереженню функціональних резервів організму та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Розвиток цього напрямку в педагогічній науці створює підґрунтя для формування довгострокової стратегії збереження людського капіталу України в поствоєнний період.

### **Список використаних джерел**

1. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 3. № 1. С. 30-38.
2. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Гордійчук Б. В., Хапсаліс Г. Л. Відновлення здоров'я студентів засобами реабілітаційного фітнесу. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 32-36.
3. Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практ. посіб.



/ О. М. Кокун, Л. М. Бахмутова, Т. В. Кружева та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 110 с.

4. Колісник Л. О., Химан Г. П. Особливості ставлення підлітків до власного здоров'я. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2020. № 32-33. С. 115-117.

5. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Золочевський В. В. Адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців у процесі реабілітації в Україні. *Академічні візії*. 2025. Вип. 50.

6. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Проблема організації самостійних занять фізичною культурою здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Slovak International Scientific Journal*. 2023. № 68. С. 32-34.

7. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.

8. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць Педагогічні науки*, № 109. 2025: 70–77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>.

9. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

10. Синіговець Л. Вплив занять пілатесом на розвиток рухових якостей та психоемоційний стан дівчат 15–17 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2025. Вип. 2 (187). С. 45-51.

**Григоренко Владислав Андрійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта. Фізична культура  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Очкалов Олександр Федорович**  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

## **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

*V. Grygorenko, Ochkalov O. Peculiarities of physical education classes adaptation for senior high school students with special educational needs in the conditions of the New Ukrainian School*

**Keywords:** *inclusion, special educational needs, physical education, senior high school students, adaptation of exercises, New Ukrainian School, physical culture and health-improving technologies, predictors, facilitation.*

Сучасна парадигма національної освіти, що базується на гуманістичних орієнтирах Нової української школи (НУШ), висуває жорстку вимогу щодо створення безумовно без бар'єрної та безпечної моделі навчання [2; 5]. Особливої науково-практичної ваги це набуває у площині фізичного виховання старшокласників з особливими освітніми потребами (ООП). У період ранньої юності процеси соціалізації, самоідентифікації та психологічного благополуччя молоді з ООП критично залежать від їхньої здатності до повноцінної рухової активності та взаємодії в колективі. Як наголошує О. Форостян (2023), ефективність інклюзивного процесу прямо детермінована професійною готовністю педагога до роботи в адаптивному середовищі. Це передбачає не лише глибоке знання нозологій, а й здатність до динамічної трансформації навчального матеріалу, що дозволяє учневі відчувати себе успішним суб'єктом уроку, а не стороннім спостерігачем [9].

Якість інклюзивного навчання в старшій школі неможлива без відмови від застарілих репродуктивних методів на користь інноваційного інструментарію. Згідно з дослідженнями, які провели О. Ливацький та С. Абаєва (2025), саме використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій є базисом для забезпечення інклюзивної якості. Варіативність цих засобів дозволяє нівелювати фізичні обмеження через підбір альтернативних форм навантаження, що відповідають функціональному стану організму. Дана теза підкріплюється й досвідом професійної підготовки фахівців, де, за

даними О. Ливацького та А. Чередниченка (2025), інтеграція оздоровчих систем у заклади освіти забезпечує стабільний інтерес здобувачів до занять та їхню глибоку психосоматичну корекцію [3; 4].

Методична архітектура уроку для учнів 10–11 класів з ООП вимагає реалізації принципу «розумного пристосування». Як обґрунтовує Н. Щекотіліна (2023), інклюзія має будуватися на диференційованому підході, де адаптація рухових завдань відбувається з урахуванням конкретної нозології учня. Зокрема, для старшокласників із порушеннями зору критично важливим є використання звукових орієнтирів (наприклад, м'ячів із вмонтованими дзвіночками) та яскравих тактильних маркерів на підлозі, що дозволяє безпечно орієнтуватися у спортивному залі. При роботі з учнями, що мають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), методично доцільною є заміна бігових навантажень на динамічну ходьбу, використання додаткових опор або виконання комплексів загальнорозвиваючих вправ у положенні сидячи. Для підлітків із розладами аутичного спектра (РАС) адаптація передбачає використання чіткого візуального розкладу частин уроку (пiктограми) та обов'язкове виділення зон «сенсорного розвантаження», що дозволяє учневі самостійно регулювати свій стан в умовах шуму та активного руху однолітків [10].

Важливим вектором адаптації є врахування психосоматичного зв'язку, який часто виступає невидимим бар'єром для рухової активності молоді. Наукові дані, представлені у спільній розвідці фахівців медичної та педагогічної галузей (М. Овдій, Л. Яременко, О. Ливацький та ін., 2024), переконливо доводять, що психоемоційні фактори, такі як соціальна тривожність та страх публічної невдачі, виступають значущими предикторами формування хронічного неспецифічного болю в попереку. Механізм цього явища полягає у виникненні стійких м'язових затисків як реакції на емоційний стрес. Для старшокласників з ООП цей чинник є критичним: стресогенна ситуація на уроці запускає викид кортизолу, що призводить до тривалого спазму паравертебральних м'язів, посилюючи існуючі патології та формуючи стійку «больову пам'ять», яка згодом блокує мотивацію до будь-якої активності [6].

У цьому контексті методологія, яку пропонує О. Очкалов (2021, 2024), набуває особливої актуальності. Використання систем глибокого розслаблення та цільових дихальних вправ виступає універсальним адаптивним механізмом. Такі практики, інтегровані в підготовчу або заключну частини уроку, дозволяють учневі самостійно регулювати свій психоемоційний стан, мінімізуючи вплив негативних предикторів на м'язовий тонус. Це створює фізіологічне підґрунтя для безпечного виконання основних вправ без ризику виникнення рецидивів болю, а також сприяє загальному відновленню організму після академічного навантаження [7; 8].

Успішна реалізація такої інклюзивної моделі вимагає від учителя трансформації його професійної ролі – від транслятора команд до фасилітатора та модератора інклюзивного простору. Як зазначають О. Качан

та О. Отравенко (2025), розвиток «цікавої фізкультури» як бренду Нової української школи можливий лише за умови створення автентичного середовища, де панує атмосфера психологічної підтримки. Вчитель-фасилітатор не просто підбирає вправи, а формує в учнів культуру інклюзивної взаємодії, де успіх кожного оцінюється через прогрес його власних можливостей, а не через порівняння з уніфікованими нормативами [1]. Таким чином, поєднання науково обґрунтованих методів адаптації, оздоровчих технологій та гуманістичного підходу дозволяє перетворити урок фізичної культури на простір соціальної інтеграції та гармонійного розвитку особистості.

### Список використаних джерел

1. Качан О., Отравенко О. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
2. Іванов К., Отравенко О. Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023.(149), С.155-161. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2903>
3. Ливацький О., Абаєва С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 139-145.
4. Ливацький О., Чередниченко А. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти. *Матеріали конференції ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2025.
5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с.
6. Овдій М., Яременко Л., Ливацький О., Ливацька С., Сіпакова Д. Психоемоційні фактори як предиктори хронічного неспецифічного болю в попереку. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2024. Т. 73. № 1. URL: <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/view/1233>
7. Очкалов О. Аналіз проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики. *Вісник Луганського НУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340). С. 157-166.
8. Очкалов О. Особливості практики фізкультурно-оздоровчих систем глибокого розслаблення. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363).
9. Форостян О. Професійна готовність студентів до викладання дисципліни «Фізична культура» в умовах інклюзивного середовища. *Olympicus : науковий журнал*. 2023. № 2. С. 61-68.
10. Щекотіліна Н. Інклюзія в фізичній культурі : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 202 с.

**Гриців Ігор Васильович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## АНАЛІЗ СПЕЦИФІЧНИХ ПРОФЕСІЙНИХ РИЗИКІВ ІТ-ГАЛУЗІ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

***Hrytsiv Ihor, Lyvatskyi Oleksandr Analysis of Specific Professional Risks in  
the IT Industry as a Basis for Designing Physical Education Content for Senior  
High School Students***

***Keywords:** IT industry, professional risks, senior high school students,  
physical education, PAPT, myofascial pain, cognitive load, accommodative  
apparatus, binocular vision, New Ukrainian School.*

Цифровізація сучасного соціуму зумовила стрімку професійну орієнтацію учнівської молоді на ІТ-сектор, що вимагає глибокого переосмислення традиційних підходів до їхньої фізичної підготовки в системі загальної середньої освіти. Формування ранніх професійних інтересів у сфері програмування, вебдизайну, кібербезпеки та аналізу даних супроводжується суттєвим зростанням часу взаємодії з цифровими пристроями ще до моменту вступу у заклади вищої освіти. У зв'язку з цим фізичне виховання старшокласників уже не може залишатися універсальним і нейтральним щодо майбутньої професійної діяльності, а повинно враховувати її функціональні та ергономічні особливості [4]. Важливо розуміти, що ІТ-професії належать до специфічної групи сидячих когнітивно-напружених професій із пролонгованим рівнем статичного навантаження на опорно-руховий апарат та зоровий аналізатор. Як зазначає Т. Кравцова (2008), захист здоров'я молоді в умовах активної комп'ютеризації має базуватися на комплексному валеологічному підході, що враховує деструктивну природу тривалого перебування в екранному середовищі та запобігає функціональному виснаженню організму ще на етапі профільного навчання в старшій школі[1].

Основним ризиком ІТ-діяльності є хронічна гіподинамія, яка спричиняє дисбаланс між навантаженням і відновленням м'язових груп, що стабілізують хребет. Унаслідок цього виникають дегенеративні зміни, зокрема сколіотичні

деформації, формування стійкої кіфотичної постави, зменшення рухливості грудного відділу та розвиток хронічного міофасціального болю в шийно-плечовій зоні. Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки безпосередньо залежить від точності добору засобів, здатних компенсувати ці негативні прояви. Згідно з методичними рекомендаціями О. Ливацького та С. Ливацької (2025), цілеспрямоване зміцнення м'язового корсета та формування навичок постурального контролю створюють умови для профілактики структурних змін. У цьому контексті Д. Шеменюк (2021) наголошує на важливості спеціалізованих методик корекції фізичного стану, які б забезпечували цілеспрямований вплив на м'язовий корсет та гнучкість сегментів хребта в умовах обмеженої рухової активності підлітків [2; 7].

Окрім соматичних порушень, вагомим чинником ризику є психофізіологічне перевантаження, зумовлене поєднанням інформаційної насиченості та статичної пози. Особливе місце посідає проблема зорової втоми, механізм якої пов'язаний із тривалим напруженням акомодацийного апарату при фіксації погляду на плоскому екрані, що зумовлює спазм циліарного м'яза та зниження стабільності бінокулярного зору. Як свідчать дослідження Н. Ульяницької та С. Вадзюка (2012), навіть у старшокласників з еметропічною рефракцією після інтенсивної роботи за комп'ютером спостерігаються негативні зміни функціонального стану очей, що вимагає своєчасної реабілітації. Ці дані підтверджуються працями Н. Ульяницької, С. Індики, О. Андрійчук та ін. (2020), де наголошується, що програма відновлення для старшокласників-комп'ютерокористувачів повинна інтегрувати засоби нормалізації стану нервової системи та зняття зорової втоми. Додатковим діагностичним маркером у цьому процесі може слугувати показник сили кисті. За даними М. Овдія, М. Кондратюка, О. Ливацького та ін. (2025), встановлений кореляційний зв'язок між силою кисті та хронічним болем у попереку дозволяє використовувати кистьову динамометрію як надійний індикатор загальної соматичної стійкості організму [3; 5; 6].

Проектування оновленого змісту фізичного виховання старшокласників ІТ-профілю має спиратися на три взаємозалежні вектори впливу: корекційно-профілактичний, офтальмо-компенсаторний та ергономічний. Синергетична взаємодія зазначених напрямів забезпечує системний адаптаційний ефект. Стабілізація постави сприяє оптимізації положення голови та очей відносно екрана, що зменшує зорове навантаження через оптимізацію дистанції та кута огляду монітора, запобігаючи надмірній конвергенції очей. У свою чергу, ергономічні вправи для кистей рук знижують загальну аферентну імпульсацію болю, що позитивно впливає на когнітивну витривалість учня. Концептуально така модель узгоджується з ідеологією реформи Нова українська школа, яка передбачає компетентнісний підхід та впровадження профільної середньої освіти. Профілізація старшої школи орієнтує освітній процес на врахування майбутніх професійних потреб учня, а отже й на адаптацію змісту фізичного виховання до специфіки обраного напрямку.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що перехід до моделі

професійно-орієнтованої професійно-прикладної фізичної підготовки для IT-профілю є об'єктивною необхідністю сучасної школи. Системна інтеграція засобів фізичної культури у структуру профільного навчання забезпечує превентивну адаптацію учнів до специфічних викликів цифрової праці, формує передумови для збереження здоров'я, підтримання високої працездатності та професійного довголіття майбутніх фахівців в умовах інтенсивного розвитку високотехнологічних галузей економіки України.

### Список використаних джерел

1. Кравцова Т. Д. Педагогіко-валеологічні аспекти захисту здоров'я учнів і студентської молоді від негативного впливу комп'ютерної техніки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. 2008. Вип. 5. С. 119-131.
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 43 с.
3. Овдій М., Кондратюк М., Ливацький О., Дубовой О., Дубовой В. Зв'язок між силою кисті та хронічним болем у попереку. *Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина*. 2025. Т. 15. № 2 (56). С. 144-149.
4. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. 2018. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». <http://hdl.handle.net/123456789/5491>
5. Ульяницька Н. Я., Вадзюк С. Н. Особливості бінокулярного зору у старшокласників з еметропічною рефракцією після роботи за персональним комп'ютером та реабілітаційних заходів. *Матеріали XIV конгресу СФУЛТ*. Донецьк-Київ-Чікаго, 2012. С. 253.
6. Ульяницька Н., Індика С., Андрійчук О., Якобсон О., Грейда Н., Лавренюк В. Особливості програми відновлення психофізіологічних показників у старшокласників-комп'ютерокористувачів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2 (50). С. 78-84.
7. Шеменюк Д. Методика корекції фізичного стану старшокласників. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 63-64.

**Громак Наталія Вікторівна,**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А 4.11 Середня освіта (Фізична культура),  
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка,  
м. Глухів, Україна

**Хлус Наталія Олександрівна**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка,  
м. Глухів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

## **ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ТА ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

*Nataliia Khlus, Nataliia Hromak. Digital tools for forming motivation for physical activity in 10th-11th grade students in distance and blended learning under martial law.*

**Abstract.** *The article reveals the potential of using digital tools in shaping motivation for physical activity among 10<sup>th</sup>-11th grade students under conditions of distance and blended learning during martial law. The relevance of implementing modern digital platforms, mobile applications, fitness trackers, video services, and interactive online resources into the physical education process of senior school students is substantiated. Their impact on increasing students' interest in motor activity, developing self-monitoring skills, fostering responsibility for personal health, and maintaining an adequate level of physical fitness under conditions of limited access to traditional forms of instruction has been determined. Particular attention is focused on the importance of digitalization of the educational process as a means of preserving the motivational component of physical education in crisis conditions.*

**Keywords:** *digital tools, motivation, physical activity, 10th–11th grade students, distance learning, blended learning, physical education, martial law, digitalization, health preservation.*

**Вступ.** У період воєнного стану в Україні система освіти зазнала кардинальних трансформацій, пов'язаних із переходом на дистанційне та змішане навчання. Особливо гостро постала проблема підтримки фізичного здоров'я та мотивації до рухової активності учнів старшої школи, оскільки обмеження можливостей пересуватися, відсутність стабільного електропостачання, психоемоційне навантаження та порушення соціалізації призводять до зниження рівня фізичної активності підлітків [4, с. 53-55]. За даними досліджень, у воєнний час підлітки 10-11 класів відчувають значне



зменшенням щоденної рухової активності через перехід на онлайн-формат, що негативно впливає на фізичний розвиток, мотивацію та загальний стан здоров'я [6, с. 185].

Уроки фізичної культури, які традиційно передбачають активну взаємодію всіх учасників, потребують адаптації до нових умов. Цифровізація освітнього процесу відкриває можливості для використання сучасних інструментів, що дозволяють підтримувати мотивацію учнів навіть у дистанційному режимі. Проте проблеми інфраструктури, доступу до гаджетів та психологічної готовності вимагають комплексного підходу [9]. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних цифрових рішень, які поєднують освітні цілі з формуванням стійкої мотивації до фізичної активності в умовах воєнного стану.

**Мета статті:** проаналізувати та обґрунтувати використання цифрових інструментів для формування мотивації до фізичної активності учнів 10-11 класів на уроках фізичної культури в умовах дистанційного та змішаного навчання в період воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасні цифрові інструменти дають можливість кардинально змінити уроки фізичної культури, перетворити їх на доступні, інтерактивні та мотивуючі навіть у дистанційному чи змішаному форматі. Методичні рекомендації Сумського ОППО пропонують структуру дистанційного уроку: підготовчу частину (гігієнічна зарядка, вправи для профілактики плоскостопості), основну (імітаційні вправи за модулями програми – туризм, легка атлетика, футбол) та заключну (вправи для відновлення, теоретична інформація). Для дистанційного навчання фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти рекомендовано використовувати відеоплатформи YouTube, месенджери (Viber), готові відеоуроки: «24 онлайн-уроки з фізкультури», музичні руханки та модульні комплекси [3, с. 3-4]. Такі ресурси дають можливість учителю організовувати для старшокласників виконання фізичних вправ у домашніх умовах, адаптувати фізичне навантаження до рівня підготовки кожного учня та безпечно проводити уроки під час повітряних тривог. Учитель може проводити синхронні заняття через платформи відеоконференцій (Viber, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams), а також отримувати зворотний зв'язок завдяки відеозвітам учнів.

Важливим аспектом успішного використання цифрових інструментів на уроках фізичної культури є формування внутрішньої мотивації здобувачів освіти. У воєнний час зовнішні мотиви (колективні заняття, змагання) обмежені, тому акцент варто зробити на індивідуальному підході: похвала за досягнення, створення ситуацій успіху, організація онлайн-челенджів і конкурсів за методикою Junior Z [3]. Учні пропонують власні ідеї вправ, що підвищує відповідальність та інтерес. Диференційовані завдання (з позначкою \* для адаптованих варіантів) дозволяють враховувати стан здоров'я підлітків, домашні умови та безпекову ситуацію, що особливо важливо під час відключень електроенергії та повітряних тривог.

Цифровізація змішаного навчання потребує поєднання традиційних очних занять із дистанційними формами, що зумовлює необхідність адаптації методик фізичного виховання [2, с. 15-16]. Серед ключових онлайн-засобів і цифрових інструментів виокремлюють:

- онлайн-платформи (Всеосвіта, Нові знання, Canva, Moodle, Google Classroom), які дозволяють розміщувати навчальні матеріали, презентації, тести та методичні розробки;

- соціальні мережі та месенджери (Facebook, Instagram, Telegram, Viber), що забезпечують ефективну комунікацію, мотивацію, проведення опитувань та віртуальних змагань;

- мобільні застосунки (8Fit, Active Arcade, 12Climb, Nike Training Club, Strava та ін.), які пропонують індивідуальні плани тренувань, відстеження активності, вбудовані системи нагородження та елементи гейміфікації;

- платформи відеоконференцій (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams) для проведення онлайн-уроків;

- фітнес-трекери (Xiaomi Mi Band, Fitbit, Garmin, Apple Watch), що візуалізують прогрес, підраховують кроки, калорії, пульс і стимулюють змагання між учнями;

- інтерактивні сервіси (Kahoot, Quizlet, MindMeister), які підвищують мотивацію через ігрові елементи, візуалізацію знань і активне залучення [2, с. 17-18].

Ці інструменти позитивно впливають на мотивацію старшокласників завдяки елементам гейміфікації (бали, значки, лідерборди, челенджі), можливості самоконтролю та соціальної взаємодії. Дослідження показує, що використання таких інструментів у поєднанні з онлайн-платформами призводить до статистично значущого зростання частоти фізичних вправ і зменшення сидячого способу життя [8, с. 130-132]. Учні 10-11 класів відзначають підвищену мотивацію завдяки можливості ділитися досягненнями з однолітками та бачити власний прогрес у реальному часі.

З іншого боку, цифровізація стикається з викликами воєнного часу. Батьки відіграють ключову роль у забезпеченні доступу до цифрового середовища школи: 88 % дітей мають власні гаджети, 45 % ділять пристрої з іншими членами родини, 31 % використовує застарілі моделі [7, с. 258-260]. Поширені проблеми – нестабільний інтернет, фрагментованість платформ та психологічна втома. Загальні труднощі e-learning в Україні під час війни обумовлені обмеженістю ресурсів, браком часу та психологічною неготовністю, що знижує мотивацію на 46-50 % у зонах активних бойових дій [9, розділ 4]. Для уроків фізичної культури це означає необхідність переходу на асинхронний формат: короткі відеоуроки, самостійні комплекси вправ та теоретичні матеріали про здоров'я.

Дослідження мотивації до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час воєнного стану підтверджує, що ключовими факторами є зручність цифрових інструментів, регулярний зворотний зв'язок та врахування індивідуальних потреб [6, с. 187-189]. Учні старшої школи краще

реагують на інструменти, які дозволяють самостійно планувати навантаження та бачити прогрес. Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання забезпечує доступність та індивідуалізацію освітнього процесу, проте обмежує соціальну взаємодію та супроводжується труднощами, пов'язаними з технічними збоями [5, с. 352-355].

Оптимізувати фізичну активність підлітків навіть у найскладніших умовах дозволяє комплексний підхід: поєднання цифрових інструментів (відеоплатформ, фітнес-додатків, онлайн-змагань) із методичним супроводом та батьківською підтримкою [1; 2, 4]. Урок фізичної культури в такому форматі перетворюється з формального заняття на особистісно орієнтований процес формування здорового способу життя.

Аналіз цифрових інструментів свідчить про їхню ефективність у формуванні мотивації до фізичної активності учнів 10-11 класів на уроках фізичної культури в дистанційному та змішаному навчанні під час воєнного стану. Використання YouTube-відео, фітнес-додатків (8Fit, Active Arcade), смарт-годинників, платформ (Zoom, Google Classroom, Всеосвіта), соціальних мереж та інтерактивних сервісів дозволяє адаптувати заняття до домашніх умов, забезпечувати індивідуальний підхід і підтримувати регулярність вправ. Незважаючи на технічні та психологічні труднощі, цифровізація сприяє підвищенню фізичної активності, розвитку самоконтролю та збереженню здоров'я підлітків.

**Перспективи подальших досліджень** доцільно спрямувати на розробку методичних рекомендацій щодо інтеграції штучного інтелекту та віртуальної реальності в уроки фізичної культури в умовах воєнного стану, а також на вивчення впливу батьківської участі на результативність застосування цифрових практик.

#### **Список використаних джерел**

1. Гейтенко В. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова Н. Г. Використання цифрових технологій на уроці фізичної культури в умовах Нової української школи. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. Вип.1. С. 21-25. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.4>
2. Кудрявець Д. Онлайн-засоби та цифрові інструменти в умовах змішаного навчання на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2025. № 3(71). С. 15-21. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-03-15-21>
3. Легкодух В. А. Організація та проведення уроків фізичної культури в умовах дистанційного навчання учнів закладів загальної середньої освіти: методичні рекомендації / Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Суми: СОІПО, 2023. URL: <https://surl.li/sjfdqv> (дата звернення: 10.04.2026).
4. Рак Л. І., Кашина-Ярмак В. Л., Ещенко А. В. Фізична активність підлітків в умовах воєнного часу, шляхи її оптимізації. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2024. № 7(143). С. 53-61. DOI: [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361)

5. Сороколіт Н., Римар О., Кудрявець Д. Цифровізація фізичного виховання в умовах війни та змішаного навчання: переваги та труднощі застосування. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2026. № 1. С. 351–360. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.38>

6. Стрикаленко Є. А., Стрикаленко А. Ю., Шалар О. Г., Шалар Г. П. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 3(175). С. 185–190. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).36)

7. Ivaniuk I., Pinchuk O. The use of the digital environment of secondary school by parents in a blended learning format during the war in Ukraine. *CTE 2024: Proceedings of the 12th Workshop on Cloud Technologies in Education* (Vol-4043). 2025. P. 254–267. URL: <https://ceur-ws.org/Vol-4043/paper13.pdf> (дата звернення: 10.04.2026).

8. Kanaros D., Bourdaniotis P. The Influence of Digital Fitness Tools on High School Students' Physical Activity and Exercise. *Futurity Education*. 2025. Vol. 5, No. 4. P. 121–137. DOI: <https://doi.org/10.57125/FED.2025.12.07>

9. Matviichuk L., Ferilli S., Hnedko N. Study of the Organization and Implementation of E-Learning in Wartime Inside Ukraine. *Future Internet*. 2022. Vol. 14, No. 10, 295. DOI: <https://doi.org/10.3390/fi14100295>

**Денисовець Тамара Михайлівна**

канд.пед.наук, доцент, завідувач  
кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання,  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4927-6783>

**Гогоць Василь Дмитрович**

старший викладач,  
кафедра медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-3787-3433>

**Неште Владислав Бейлович**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

## **РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАПОБІГАННІ БУЛІНГУ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

***Tamara Denysovets, Vasyl Gogots, Vladyslav Neshte The role of physical activity in preventing bullying in the New Ukrainian School***

***Key words:** New Ukrainian school, school bullying, physical activity, students.*

Реформування національної системи освіти в межах концепції «Нова українська школа» передбачає не лише оновлення змісту навчання, а й створення безпечного, інклюзивного та психологічно комфортного освітнього середовища. Однією з найгостріших проблем сучасної школи залишається булінг – систематичне цькування, яке деструктивно впливає на ментальне здоров'я всіх учасників процесу. Булінг – це специфічна форма агресивної поведінки особи, коли сильніший учень, частково авторитетніший, або іноді група школярів, систематично тероризує так званого стороннього. Коли йдеться про їх учасників, то такі випадки не лише зачіпають агресорів та їхніх жертв, а створюють умови для активної чи пасивної участі в процесі інших членів шкільного колективу, де міцніють такі «нездорові» дружні стосунки [1].

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні характеризується екстремальним рівнем напруженості, що зумовлено повномасштабною збройною агресією та її руйнівними наслідками для всіх сфер життєдіяльності. Військові дії, що охопили значну частину територій, спричинили безпрецедентні виклики – масове внутрішнє переміщення мільйонів громадян, руйнацію освітньої інфраструктури та дестабілізацію економічного фундаменту, що ставить під загрозу майбутню фінансову стійкість молодого покоління. У цьому контексті особливої гостроти

набувають маніпулятивні інформаційні операції навколо мовних та міграційних питань, що стають додатковими чинниками соціального розколу.

На тлі постійної загрози обстрілів та систематичного переривання навчального процесу через сигнали повітряних тривог, актуальними проблемами сучасної школи постають:

- *Критичне погіршення здоров'я.* Спостерігається стрімкий регрес як фізичного стану, так і психоемоційного благополуччя учнів. Хронічний стрес, спричинений війною, веде до виснаження нервової системи та соматизації психологічних травм.

- *Деструкція комунікативного середовища.* В умовах вимушеної ізоляції в укріттях та переходу на дистанційне навчання руйнується природна динаміка формування позитивного мікроклімату в юнацьких колективах. Це створює підґрунтя для зростання конфліктності та проявів агресії.

- *Соціальна дезадаптація ВПО.* Наростає напруження в групах внутрішньо переміщених осіб, які змушені інтегруватися в нові громади в стані гострого посттравматичного стресу, що потребує особливих підходів до створення інклюзивного та підтримуючого середовища.

У таких умовах реалізація принципів Нової української школи вимагає не лише методичної гнучкості, а й запровадження дієвих інструментів психологічної реабілітації та соціальної згуртованості через рухову активність, яка здатна стати «якірним» механізмом стабілізації в непередбачуваних реаліях війни.

Традиційні методи превенції, що базуються переважно на лекційних заняттях та бесідах, часто виявляються недостатньо дієвими без залучення дієвих інструментів соціалізації, одним із яких є рухова активність. Фізична культура в контексті НУШ трансформується з дисципліни, спрямованої на виконання нормативів, у потужний засіб формування соціальних компетентностей, емоційного інтелекту та навичок ненасильницької взаємодії. Активна пропаганда спорту та агітація за здоровий спосіб життя серед учнів є одним із ефективних інструментів вирішення агресивних конфліктів, зниження рівня соціальної напруженості в навчальних групах, підвищення мотивації до самореалізації та саморозвитку [1].

Обґрунтування ролі спорту в протидії агресії базується на теорії емоційної сублімації, де внутрішня напруга трансформується у фізичне «зусилля» та розвитку саморегуляції. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня кортизолу та стимулює вироблення ендорфінів, що безпосередньо корелює зі зниженням рівня реактивної агресії у підлітків.

На нашу думку, командні види рухової активності створюють умови для «позитивної залежності» учасників один від одного, де успіх групи залежить від підтримки найслабшої ланки, що прямо суперечить ідеології булінгу, яка ґрунтується на виключенні та приниженні. У системі НУШ рухова активність розглядається як інтегрований компонент, що дозволяє реалізувати принципи дитиноцентризму через ігрові методики, де кожен учень може відчувати власну спроможність та соціальну значущість.

Для підтвердження гіпотези про вплив фізичної активності на зниження проявів булінгу нами було проведено емпіричне дослідження на базі ліцею №6 «Лідер» Полтавської міської ради. В експерименті взяли участь 120 учнів 7-9 класів, які були розподілені на дві групи: контрольну (традиційне навчання) та експериментальну (впровадження посиленої рухової активності з акцентом на тімбілдінг протягом навчального семестру).

Тімбілдінг (командотворення) – це комплекс спеціальних заходів, ігор, тренінгів та активного відпочинку, спрямований на згуртування колективу, підвищення ефективності взаємодії та мотивації учнів. Нашою метою було – сформувати дружню атмосферу, покращити комунікацію, розподіл ролей та знизити рівень конфліктів у команді та школі загалом. Методологія включала анонімне анкетування «Рівень агресивності та досвід цькування», а також соціометричне дослідження структури класу. Результати первинного зрізу показали, що 24% опитаних стикалися з проявами булінгу як жертви, а 15% визнали себе ініціаторами або активними спостерігачами конфліктів. При цьому понад 60% учнів із високим рівнем агресії відзначили низький рівень залученості до спортивних секцій або активного дозвілля.

Після впровадження програми «Рух проти булінгу», яка включала щоденні динамічні перерви, спільні спортивні квести та зміну формату уроків фізкультури на користь кооперативних ігор (де заборонено виключати гравців за помилки), було проведено повторне опитування. Результати експериментальної групи продемонстрували позитивну динаміку: кількість випадків вербальної агресії знизилася на 18%, а індекс соціальної згуртованості зріс на 22%. Учні експериментальної групи в анкетах зазначали, що спільна фізична діяльність допомогла їм побачити однокласників у новому світлі, зменшивши дистанцію між «лідерами» та «ізгоями». Важливо, що 75% респондентів підтвердили, що фізичне навантаження допомагає їм «скинути пар» та легше опановувати емоції під час конфліктних ситуацій на уроках.

Отже, рухова активність у НУШ є не лише засобом зміцнення соматичного здоров'я, а й дієвим превентивним механізмом боротьби з булінгом та створює платформу для відпрацювання соціальних ролей, формування емпатії та здорової впевненості в собі. Проведене дослідження підтверджує, що інтеграція активних форм взаємодії в освітній простір сприяє деескалації напруженості та формуванню безпечного шкільного середовища. Подальші перспективи впровадження реформи мають включати розробку методичних рекомендацій для вчителів різних предметів щодо використання елементів рухової активності для корекції групової динаміки та зміцнення психологічної стійкості здобувачів освіти.

#### **Список використаних джерел**

1. Денисовець Т, Денисовець І, Хоменко П, Хлібкевич С. Профілактика булінгу в освітньому середовищі засобами фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Українського державного ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2022. № 11(157). С. 15 - 18.

**Дишко Олеся Леонідівна**  
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри  
теорії фізичного виховання та рекреації  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
<http://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

**Ніколаєва Катерина Сергіївна**  
студентка другого (магістерського) рівня  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Olesia Dyshko, Kateryna Nikolaieva. The Impact of Yoga Practice on Stress Levels and the Psycho-Emotional State of Middle School Students***

*The study examines the theoretical and experimental aspects of the impact of yoga practice on perceived stress levels and the psycho-emotional state of middle school students, substantiates the effectiveness of implementing an adapted yoga program in the school environment, and confirms its positive influence on stress reduction and the development of self-regulation skills.*

**Keywords:** *yoga, stress, students, psycho-emotional state, self-regulation, school environment, stress prevention.*

Зростання психоемоційного навантаження на учнів середнього шкільного віку є однією з характерних ознак сучасного освітнього середовища, що проявляється у підвищенні рівня стресу, тривожності та зниженні здатності до саморегуляції. За таких умов особливого значення набуває пошук ефективних і водночас безпечних засобів підтримки психічного здоров'я школярів у межах освітнього процесу. Традиційні підходи не завжди забезпечують належний рівень профілактики стресових станів, що зумовлює інтерес до впровадження інтегративних практик, зокрема йоги, яка поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та релаксаційні методи. Узагальнення сучасних наукових підходів і результати експериментального застосування такої програми в шкільних умовах свідчать про її доцільність як засобу зниження рівня стресу та гармонізації психоемоційного стану учнів.

Наукова праця В. Butzer та співавт. [3] присвячена впровадженню йоги в освітнє середовище, демонструє переконливу тенденцію до позитивного впливу таких програм на психоемоційний стан учнів. Автори, спираючись на широкий спектр досліджень, аргументовано показують, що регулярна практика йоги в школі сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та



поведінкових проблем, водночас покращуючи концентрацію уваги й саморегуляцію [3].

Окремі експериментальні роботи акцентують увагу на поєднанні психолого-педагогічного та фізіологічного підходів до оцінки ефективності йоги в умовах шкільного навчання. Зокрема, результати досліджень В. Butzer та співавт. [2] засвідчують, що впровадження короткотривалої програми занять має не лише поведінкові прояви, а й супроводжується об'єктивними змінами на біологічному рівні, зокрема зниженням базального рівня кортизолу як індикатора стресу. Також важливим є те, що позитивні зміни фіксувалися і на рівні педагогічного спостереження: покращення когнітивних, соціальних та емоційних характеристик учнів, що свідчить про комплексний вплив йоги [2].

Окремий напрям наукових пошуків представлений якісними дослідженнями, у межах яких увага зосереджується на суб'єктивному досвіді підлітків [1], що дає змогу глибше осмислити механізми впливу йоги поза межами суто кількісних показників. Аналіз інтерв'ю з учнями демонструє узгоджене сприйняття йоги як ефективного засобу зниження стресу, покращення якості сну та досягнення стану розслаблення, що особливо важливо в контексті підвищеного психоемоційного навантаження в середній школі. Водночас звертає на себе увагу те, що респонденти пов'язують практику йоги з розвитком навичок саморегуляції та підвищенням академічної успішності, що свідчить про перенесення ефектів інтервенції у навчальну діяльність [1].

У праці I. Hagen, S. Skjelstad та U. S. Nayar [4] представлено вагомий внесок у європейський науковий дискурс щодо впливу йоги на психічне здоров'я школярів, оскільки демонструє ефективність цієї практики в реальних умовах освітнього середовища. На основі отриманих емпіричних даних обґрунтовано, що систематичне впровадження йоги сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до релаксації, що особливо актуально в контексті зростання психоемоційних навантажень у підлітковому віці [4]. Важливим аспектом роботи є її орієнтація на цілісний підхід до благополуччя учнів, де йога розглядається не лише як фізична активність, а як інструмент формування навичок саморегуляції та усвідомленості.

Отримані у попередніх наукових працях результати актуалізують необхідність подальшої емпіричної перевірки ефективності впровадження програм йоги в умовах вітчизняного освітнього середовища. У цьому контексті метою роботи є дослідження впливу систематичних занять йогою на рівень сприйнятого стресу та психоемоційний стан учнів середнього шкільного віку. Відповідно до поставленої мети було організовано експериментальне вивчення зазначеної проблематики.

Дослідження було організоване на базі Приватного закладу «ЗЗСО «Колегіум ЄАРС» із залученням учнів 6-го класу ( $n = 14$ ). Вибірка мала однорідний віковий склад дітей, які навчалися в однакових освітніх умовах, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників.

На початковому етапі (перший тиждень) з усіма учасниками було проведено психодіагностичне обстеження за допомогою шкали сприйнятого стресу PSS-10. Даний інструмент дозволяє кількісно оцінити рівень суб'єктивного переживання стресу в діапазоні від 0 до 40 балів, де вищі показники свідчать про більшу вираженість стресу. Після первинного тестування було реалізовано експериментальну програму, спрямовану на зниження рівня стресу засобами йоги. Тривалість експерименту становив 12 тижнів (3 місяці). Заняття проводилися двічі на тиждень по 45 хвилин (загалом 24 заняття.)

Програма занять була адаптована до вікових особливостей учнів і включала три структурні компоненти:

- розминка (5-7 хвилин): суглобова гімнастика та легкі вправи для підготовки опорно-рухового апарату;

- основний блок (30-35 хвилин): виконання асан різного типу (стоячи, сидячи, лежачи, перевернуті пози, прогини), а також дихальні практики (повне йогічне дихання та поперединне дихання);

- релаксація (5-7 хвилин): вправи на глибоке розслаблення (шавасана) з елементами тілесного усвідомлення. Особлива увага приділялася безпечності виконання вправ, розвитку навичок саморегуляції, концентрації на диханні та тілесних відчуттях.

Після завершення експериментальної програми було проведено повторне тестування за шкалою PSS-10 з метою оцінки динаміки змін. Порівняльний аналіз показників рівня сприйнятого стресу до та після впровадження програми засвідчив позитивну динаміку. До початку занять середнє значення за шкалою PSS-10 становило 24,2 бали ( $SD = 4,5$ ), що відповідає підвищеному рівню стресу. Після завершення 12-тижневої програми середній показник знизився до 17,8 бали ( $SD = 4,1$ ). Загальна зміна склала – 6,4 бали, що свідчить про істотне зменшення рівня суб'єктивного стресу у досліджуваній групі. Зниження середнього показника супроводжувалося також незначним зменшенням стандартного відхилення, що може вказувати на більш однорідну реакцію учасників на інтервенцію.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що систематичні заняття йогою протягом трьох місяців мають позитивний вплив на психоемоційний стан учнів середнього шкільного віку. Зниження рівня сприйнятого стресу може бути зумовлене комплексною дією фізичних вправ, дихальних технік та практик релаксації. Регулярне виконання асан сприяє зниженню м'язового напруження, тоді як дихальні вправи та релаксаційні техніки активізують механізми саморегуляції та стабілізації емоційного стану. Важливу роль відіграє також формування навички усвідомленості, що дозволяє учням краще контролювати власні реакції на стресові фактори.

Таким чином, систематичні заняття йогою є ефективним засобом зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану учнів середнього шкільного віку, що дозволяє рекомендувати їх як доцільний інструмент профілактики й корекції стресових станів у шкільному

освітньому середовищі.

### **Список використаних джерел**

1. Butzer B., Day D., Potts A., Ryan C., Coulombe S., Davies B., Weidknecht K., Ebert M., Flynn L., & Khalsa S. B. Effects of a classroom-based yoga intervention on cortisol and behavior in second- and third-grade students: a pilot study. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*. 2015. № 20(1). P. 41-49. DOI: <https://doi.org/10.1177/2156587214557695>
2. Butzer B., LoRusso A. M., Windsor R., Riley F., Frame K., Khalsa S. B. S., & Conboy L. A Qualitative Examination of Yoga for Middle School Adolescents. *Advances in school mental health promotion*, 2017. № 10(3). P. 195-219. DOI: <https://doi.org/10.1080/1754730X.2017.1325328>
3. Butzer B., van Over M., Noggle Taylor J. J., & Khalsa S. B. Yoga May Mitigate Decreases in High School Grades. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1155/2015/259814>
4. Hagen I., Skjelstad S., Nayar US. Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Front. Psychol*. 2023. № 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>

**Дубовий Володимир Іванович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **КОМПЛЕКСНИЙ ВПЛИВ ВОДНИХ ЗАНЯТЬ НА КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Dubovyi Volodymyr The complex impact of water-based activities on  
cognitive and emotional indicators of high school students under martial law*

*Keywords; physical education, water-based activities, swimming, martial  
law, cognitive functions, emotional stability, high school students.*

Трансформація загальної середньої освіти в Україні сьогодні відбувається на тлі екстремальних викликів воєнного стану, що провокує безпрецедентний тиск на психоемоційну сферу старшокласників [5]. Поєднання інтенсивного інтелектуального навантаження з постійним стресом, порушенням режиму сну та дефіцитом безпекового середовища створює небезпечні передумови для деградації когнітивного ресурсу молоді [6]. Соціальна ізоляція та кумулятивний ефект тривоги призводять до виснаження нервової системи, що вимагає від сучасної школи впровадження не лише освітніх, а й терапевтичних стратегій. Як засвідчують актуальні дослідження проблематики фізичної культури в умовах війни, традиційні методи занять, орієнтовані на нормативні показники, стрімко втрачають свою ефективність, вимагаючи негайного впровадження інноваційних, адаптивних та реабілітаційних підходів [2]. У цьому контексті водні заняття, інтегровані в освітній простір школи, перетворюються на потужний багатофункціональний інструмент психофізичної стабілізації, детоксикації стресу та комплексної реабілітації учнівської молоді.

Науковий фундамент використання занять у воді базується на унікальній здатності гідросередовища нівелювати наслідки хронічного дистресу через специфічні фізичні чинники. Гідростатичний тиск, що рівномірно діє на тіло, та стан відносної невагомості виступають природними регуляторами соматичних станів – вони суттєво знижують рівень кортизолу («гормону стресу») та знімають м'язову напругу, яка є типовим проявом психотравми. Для випускників шкіл, чиї пізнавальні процеси (увага, оперативна пам'ять, швидкість аналітичного мислення) зазнають пригнічення через синдром очікування небезпеки, водне середовище забезпечує необхідну «інформаційну депривацію». Це дозволяє корі головного мозку перейти у стан функціонального спокою, що є необхідною умовою для подальшого відновлення інтелектуального ресурсу та підвищення академічної успішності. Аналіз сучасного стану рухової активності старшокласників

підтверджує наявність глибокої кризи в системі фізичного виховання, що перетворює пошук ефективних корекційних методик на питання національного значення та майбутньої життєздатності нації [3].

Ефективність регулярної водної активності пояснюється також її пролонгованим впливом на процеси нейропластичності та функціональний стан головного мозку. Оптимізація церебрального кровообігу під час плавання безпосередньо корелює з підвищенням швидкості когнітивних реакцій та обсягом концентрації уваги, що стає критичним фактором у процесі підготовки до підсумкової атестації. Важливу роль відіграє специфічне ритмічне дихання, яке не лише забезпечує оксигенацію тканин, а й гармонізує вегетативну нервову систему, допомагаючи підлітку повернути втрачене через стрес відчуття контролю над власною психосоматикою. Сучасний методичний базис такої підготовки має спиратися на синтез класичних підходів та новітніх корекційних методик викладання плавання, які повинні стати невід'ємною частиною професійної компетентності вчителя фізичної культури нового покоління [4].

З погляду емоційного благополуччя, шкільний басейн виконує функцію «безпечного психологічного простору», де фізичне розвантаження межує з емоційним оновленням. Аеробна циклічна робота у воді стимулює інтенсивний синтез ендорфінів, що є природним механізмом подолання апатії, тривожності та депресивних настроїв. Більше того, колективна природа водних занять, заснована на взаємопідтримці та ігрових елементах, сприяє м'якій соціалізації та нівелює відчуття відчуженості, спричинене тривалим дистанційним навчанням. Сучасна наукова думка наголошує, що успіх такої реабілітації прямо залежить від здатності педагога сформувати особливий мікроклімат довіри, який би стимулював не лише фізичні досягнення, а й психологічне розвантаження та впевненість учня у власних силах [7].

Практична реалізація таких уроків у старшій школі передбачає гнучку інтеграцію елементів гідрореабілітації, стрес-менеджменту та спеціальної дихальної гімнастики, що повністю відповідає актуальним методичним стандартам викладання водних дисциплін у закладах освіти [1]. Такий підхід дозволяє вчителю фізичної культури вийти за межі суто нормативного навчання та стати фахівцем, який здійснює реальний психолого-педагогічний супровід кожного учня. Це створює умови для формування «культури здоров'я», де фізична вправа розглядається як засіб збереження ментальної цілісності в умовах воєнного часу.

**Висновки.** Отже, комплексний вплив водних занять є стратегічним чинником збереження інтелектуального та психічного потенціалу українського старшокласника в умовах глобальної нестабільності. Впровадження варіативних модулів із плавання та аквафітнесу в шкільну програму не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й формує фундаментальну психологічну резистентність. Саме така стійкість є запорукою життєздатності сучасної молоді та успішної відбудови держави у післявоєнний період.

### Список використаних джерел

1. Гадючко О. С. Методичні рекомендації до освітніх компонентів «Плавання з методикою викладання», «Практикум з плавання», Спортивно–педагогічне вдосконалення «Плавання з методикою викладання» для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Полтава. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 67 с.
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Проблема організації самостійних занять фізичною культурою здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Slovak international scientific journal*. 2023. № 68. С. 32-34.
3. Ливацький О.В., Ливацька С.Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1 (360), березень. С. 212-218.
4. Степаненко В. Ю., Очкалов О. Ф. Плавання з методикою викладання – навчально-методичний посібник для здобувачів спеціальності Середня освіта. Фізична культура. Старобільськ. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2021. 100 с.
5. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
6. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)
7. Grynova M., Zhamardiy V., Kravchenko I., Shkola O., Donchenko V., Peleshenko I., Lyvatskyi O. Pedagogical conditions for the formation of the readiness of future specialists in physical rehabilitation to work with athletes of water sports in the process of professional training. *Acta Balneologica journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2023. № 6 (178). С. 392-401.

**Дудар Володимир**  
вчитель фізичної культури  
Білоцерківський гетьманський ліцей-гімназія Київської області  
м. Біла Церква, Україна

## **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, КОМАНДИ ВЗАЄМОДІЇ ТА ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Volodymyr Dudar Formation of stress resistance, team interaction and civic responsibility in physical education lessons*

***Keywords:** stress resistance, team interaction, civic responsibility, physical education, military-applied training.*

Фізична культура в системі сучасної освіти традиційно сприймається як прикладний предмет, головною метою якого є розвиток тілесного здоров'я, фізичних якостей та рухових навичок. Однак, аналізуючи виклики сьогодення – війну, глобальну нестабільність, інформаційний тиск – стає очевидним, що потенціал уроку фізичної культури є значно ширшим. Учитель фізичної культури має виховувати не просто здорову дитину, а стресостійку, згуртовану та відповідальну особистість, здатну діяти в умовах невизначеності. Урок фізкультури може стати унікальним полігоном для формування ключових життєвих компетентностей, зокрема стресостійкості, командної взаємодії та громадянської відповідальності. Це досягається через інтеграцію елементів військово-прикладної підготовки, змагальних методів та зміну педагогічного підходу від авторитарного до партнерського.

Першим ключовим напрямом є формування стресостійкості. Фізичне навантаження за своєю біологічною суттю є стресом для організму [1; 4; 7]. Завдання вчителя – навчити школярів не уникати цього стресу, а протистояти йому, керувати ним та використовувати як ресурс для розвитку. Для цього доцільно запроваджувати такі методичні прийоми: по-перше, імітацію умов змагання з елементом несподіванки (наприклад, виконання штрафного кидка в баскетболі при рівному рахунку за 5 секунд до кінця гри); по-друге, подолання фізичних та психологічних бар'єрів через ускладнену смугу перешкод, яка вимагає не лише спритності, а й подолання страху; по-третє, навчання дихальним технікам (зокрема, «квадратному диханню»), яке дозволяє стабілізувати емоційний стан у критичний момент. Як показує практика, учні, які опанували ці техніки, демонструють значно кращі результати не лише у спорті, а й під час контрольних робіт та публічних виступів.

Другим напрямом є розвиток командної взаємодії [2]. Урок фізичної культури – це ідеальне соціальне середовище, де у відносно безпечних умовах відпрацьовуються навички колективної діяльності. Жоден вид спорту, крім індивідуальних, не існує без команди. Доцільно відходити від простих

рухливих ігор до ігор з чіткою тактикою, де успіх одного залежить від взаємодії всіх. Наприклад, варіації футболу чи баскетболу, де гол зараховується лише після того, як м'яч торкнеться щонайменше трьох гравців команди. Такий підхід блокує егоїзм та стимулює пошук партнера. Важливим є також створення ситуацій взаємної підтримки, коли сильніші учні допомагають слабшим у виконанні нормативів або освоєнні складного елементу. Крім того, доцільно доручати учням ролі капітана, судді, стратега – це вчить їх відповідальності не лише за себе, а й за команду загалом.

Третім напрямом є виховання громадянської відповідальності [3; 5; 6]. Через фізичну культуру можна прищепити почуття обов'язку не лише перед командою, а й перед суспільством загалом. Інтеграція військово-прикладних елементів (організація ігор на кшталт «Зарниці», естафет з елементами туризму та основ виживання, надання домедичної допомоги, транспортування пораненого) формує практичні навички, необхідні для дії в екстремальних ситуаціях. Це є частиною відповідальності громадянина за захист себе та оточуючих. Крім того, залучення учнів до самостійного суддівства виховує об'єктивність, чесність та повагу до правил – основи правової свідомості. Спільне обговорення результатів гри, планування тактики наступної гри розвиває критичне мислення та здатність до колективного прийняття рішень. Як зазначає О. Безпалько, «фізична культура у сучасній школі має стати не другорядним предметом, а фундаментом для формування активної громадянської позиції».

Таким чином, урок фізичної культури, виходячи за рамки простого фізичного розвитку, стає потужним інструментом формування особистості. Через створення контрольованих стресових ситуацій, акцент на колективній діяльності та інтеграцію елементів прикладної підготовки ми виховуємо стресостійких, комунікабельних і відповідальних громадян, здатних ефективно діяти як у команді, так і в умовах невизначеності. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці конкретної методики оцінювання рівня сформованості громадянської відповідальності засобами фізичної культури.

### **Список використаних джерел**

1. Безпалько О. В. Психологія стресу та стресостійкість: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 312 с.
2. Грицюк С. М. Формування командної взаємодії у підлітків засобами спортивних ігор. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2021. № 4. С. 75-82.
3. Дудник О. П. Військово-патріотичне виховання на уроках фізичної культури. Львів: Ліга-Прес, 2022. 198 с.
4. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)



5. Отравенко, О., Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393-398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>
6. Петренко І. В. Формування громадянської відповідальності учнівської молоді. Харків: Ранок, 2023. 176 с.
7. Шевченко Т. А. Психолого-педагогічні засади стресостійкості школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 2. С. 30-38.

**Захарченко Володимир Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного  
педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
**Момот Олена Олегівна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри теоретико-методичних основ  
викладання спортивних дисциплін  
Полтавського національного  
педагогічного університету імені В.Г. Короленка  
<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

## **ФУТБОЛ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

***Volodymyr Zakharchenko, Olena Momot Football as an effective means of  
motivating students to physical activity***

***Keywords:** motivation, physical culture, schoolchildren, football, motor  
activity, healthy lifestyle.*

Стан здоров'я сучасних школярів викликає занепокоєння у зв'язку зі зниженням рівня рухової активності, поширенням гіподинамії та зростанням психоемоційних навантажень. Однією з ключових проблем шкільного фізичного виховання є недостатній рівень мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою. Саме мотиваційний компонент визначає сталість інтересу до фізичних вправ і формування звички до здорового способу життя.

Футбол як один із найпопулярніших ігрових видів спорту має значний потенціал у формуванні позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Його доступність, емоційна насиченість, командний характер та змагальність створюють сприятливі умови для залучення школярів до активної рухової діяльності [2].

Мотивація до занять фізичною культурою розглядається як система внутрішніх і зовнішніх спонукань, що визначають активність особистості у сфері фізичного самовдосконалення. У молодшому та середньому шкільному віці домінують ігрові та соціальні мотиви, тоді як у старшокласників зростає значення особистісних мотивів (самоствердження, досягнення результату, підтримання фізичної форми) [3].

Формування мотивації передбачає: створення позитивного емоційного фону занять; врахування індивідуальних можливостей учнів; забезпечення ситуації успіху; розвиток внутрішньої потреби в руховій активності. Футбол відповідає цим вимогам, оскільки поєднує фізичну активність, емоційне задоволення та соціальну взаємодію [1].

Футбол є ефективним засобом впливу на мотиваційну сферу школярів

завдяки таким характеристикам:

1. Емоційна привабливість. Змагальний характер гри, швидка зміна ігрових ситуацій та можливість проявити індивідуальну майстерність викликають у дітей стійкий інтерес і позитивні емоції.

2. Командна взаємодія. Футбол формує почуття колективізму, відповідальності за результат команди, сприяє розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності.

3. Доступність. Для організації гри потрібен мінімальний інвентар, що дозволяє проводити заняття як у спортивній залі, так і на відкритих майданчиках.

4. Розвиток фізичних якостей. Футбол сприяє комплексному розвитку витривалості, швидкості, координації рухів, сили та спритності, що позитивно впливає на загальний фізичний стан школярів.

Ефективність формування мотивації залежить від правильного методичного підходу [4]. На нашу думку, доцільно використовувати:

- рухливі ігри з елементами футболу для молодших школярів;
- спрощені варіанти гри (міні-футбол);
- навчальні турніри та внутрішньошкільні змагання;
- диференційований підхід з урахуванням рівня підготовленості;
- заохочення та підтримку кожного учня.

Особливо важливо створювати ситуації успіху, коли кожна дитина відчуває власну значущість у команді незалежно від рівня фізичної підготовки. Ми вважаємо, що для формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою засобами футболу необхідно:

1. Формувати позитивне ставлення до фізичної активності через особистий приклад учителя, реалізується шляхом демонстрації педагогом активної життєвої позиції, високої культури здоров'я, зацікавленості у спорті та доброзичливого ставлення до фізичних вправ, що сприяє наслідуванню з боку учнів.

2. Забезпечувати емоційну насиченість і різноманітність занять, передбачає використання ігрових методів, зміну видів діяльності, впровадження цікавих вправ і змагальних елементів, що підтримують інтерес школярів та запобігають монотонності навчального процесу.

3. Підтримувати партнерську взаємодію між учителем і учнями, означає створення атмосфери довіри, співпраці та взаємоповаги, у якій учні відчувають підтримку, можуть висловлювати власні думки й брати участь у спільному плануванні діяльності.

4. Залучати батьків до участі в спортивних заходах, здійснюється через організацію сімейних турнірів, спортивних свят і консультацій, що сприяє формуванню єдиного виховного простору та підтримці здоров'язбережувальних ініціатив школи.

5. Організовувати позаурочні футбольні секції та турніри, забезпечує можливість для поглибленого розвитку спортивних умінь, реалізації змагальних потреб учнів і формування стійкої мотивації до систематичних

занять фізичною культурою.

**Висновки.** Отже, футбол є ефективним педагогічним засобом формування мотивації школярів до занять фізичною культурою. Його ігровий характер, доступність та соціальна значущість створюють сприятливі умови для розвитку інтересу до рухової активності та формування здорового способу життя. Комплексне та методично обґрунтоване використання елементів футболу в навчальній і позаурочній діяльності сприяє підвищенню мотивації учнів, покращенню їх фізичного стану та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури як важливої складової особистісного розвитку.

#### **Список використаних джерел**

1. Дулібський А. В. Футбол у школі. Львів : Світ, 2011. 224 с.
2. Костюкевич В. М. Теоретичні аспекти підготовки футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 19. С. 45-50.
3. Хекхаузен Х. Мотивація та діяльність. Київ : Либідь, 2003. 392 с.
4. Шамардин В. Н. Футбол: теорія і методика навчання. Київ : Освіта України, 2010. 256 с.

**Зінченко Радіон Олегович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна.

## **РОЗВИТОК SOFT SKILLS СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ГРУПОВИХ ВПРАВ ЗІ СКАКАЛКОЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Zinchenko Radion. Development of soft skills of high school students in the process of performing group exercises with a skipping rope in physical education lessons.*

*Keywords: soft skills, high school students, physical education, rope skipping, group exercises, teamwork.*

У сучасному освітньому просторі урок фізичної культури розглядається як форма рухової активності й як важливий ресурс соціального, емоційного та комунікативного становлення учнів [5; 7; 8]. Для старшокласників, які перебувають на етапі професійного самовизначення й інтенсивного розвитку міжособистісних взаємин, особливої ваги набуває формування soft skills: уміння співпрацювати, брати відповідальність за спільний результат, дотримуватися правил взаємодії, виявляти ініціативу, лідерство, самоконтроль і рефлексію.

Групові вправи зі скакалкою мають значний педагогічний потенціал, оскільки поєднують рухову координацію, ритм, взаємоузгодження дій, емоційну складову і потребу в постійному зворотному зв'язку між учасниками. Окреслений ракурс наукового пошуку набуває актуальності в умовах компетентнісної моделі шкільної освіти, орієнтованої на цілісний розвиток особистості.

У науковому дискурсі простежується стійкий інтерес до проблеми розвитку м'яких навичок засобами фізичного виховання. Важливим у нашому дослідженні є праця А. Синиці, де наголошено на значущості інтеграції комунікативних умінь, співпраці, лідерства й саморегуляції в зміст уроку фізичної культури. Цінною є наукова розвідка таких вчених, як М. Петелько, С. Караулова, Ю. Коваленко, котрі обґрунтовують педагогічну доцільність використання рухової діяльності як середовища формування емоційної стійкості та рефлексивності [2; 3]. Разом із тим досліджувана проблема потребує уточнення з урахуванням сучасних освітніх викликів.

Мета тез – визначити педагогічний потенціал групових вправ зі скакалкою на уроках фізичної культури як засобу розвитку soft skills старшокласників.

Групові вправи зі скакалкою вирізняються високим рівнем

організаційного та виховного потенціалу. Під час виконання парних і колективних комбінацій старшокласники узгоджують темп і амплітуду рухів, домовляються щодо послідовності дій, коригують помилки партнерів, розподіляють ролі та підтримують робочий ритм усієї малої групи.

В науковій розвідці Н. Ковальчук обґрунтовано використання скакалки як доступного, емоційно привабливого й ефективного засобу фізичної підготовки старшокласників. Для нашого дослідження вона важлива тим, що підтверджує доцільність застосування вправ зі скакалкою на уроках фізичної культури для розвитку швидкісно-силових якостей, координації, витривалості та загальної рухової активності учнів. У контексті теми про групові вправи ця праця дає підстави розглядати скакалку як індивідуальний тренувальний засіб і як інструмент організації командної взаємодії, узгодженості рухів, взаємопідтримки та дисципліни старшокласників [1].

А. Синиця розглядає урок фізичної культури як важливе середовище для формування soft skills – комунікації, співпраці, відповідальності, самоконтролю та вміння діяти в команді. Праця підтверджує можливість цілеспрямованого розвитку особистісних і соціальних якостей школярів засобами фізичної культури. Попри те, що дослідження стосується молодших школярів, його положення можна адаптувати до старшокласників у процесі виконання групових вправ зі скакалкою, де особливо важливими є узгодженість дій, взаємопідтримка, лідерство й дисципліна [2].

У свою чергу, О. Школа, О. Отравенко, О. Фоменко, Д. Сичов цю проблему розкрили у посібнику «Оздоровчі фітнес технології в навчанні» [4].

Праця А. Koszałka-Silska, A. Korcz, A. Wiza є важливою для нашого дослідження, оскільки доводить зв'язок соціальних компетентностей підлітків із рівнем фізичної активності та самооцінкою: учні, які виконували помірну й інтенсивну рухову активність не менше 5 днів на тиждень, мали вищі показники соціальних компетентностей. Для теми «Розвиток soft skills старшокласників у процесі виконання групових вправ зі скакалкою на уроках фізичної культури» ця праця підтверджує, що фізична активність може бути засобом фізичного розвитку й педагогічним інструментом формування комунікації, упевненості, взаємодії та відповідальності в групі. Особливо цінним є висновок авторів про те, що саме систематична рухова активність має значення для соціального розвитку підлітків, що безпосередньо обґрунтовує доцільність використання групових вправ зі скакалкою на уроках фізичної культури [6].

Таким чином, у межах теми нашого дослідження групові вправи зі скакалкою доцільно розглядати як педагогічний інструмент цілеспрямованого розвитку кількох взаємопов'язаних блоків soft skills. Перший блок охоплює комунікативні вміння: чітке інструктування партнера, коротке узгодження дій, вербальні й невербальні сигнали під час зміни ритму або побудови комбінації. Другий блок пов'язаний із соціальною взаємодією: здатністю працювати в команді, приймати спільні рішення, зберігати доброзичливу атмосферу, поважати темп і можливості інших учасників.

Третій блок поєднує саморегуляцію, дисципліну й відповідальність, оскільки вправи зі скакалкою потребують точності, ритмічності, внутрішнього контролю й готовності багаторазово відпрацьовувати елемент до якісного виконання. Концепція, запропонована сучасними дослідниками фізичного виховання, сприяє глибшому розумінню уроку фізичної культури як середовища комплексного розвитку особистості, де рухове завдання поєднується з вихованням соціально значущих якостей.

**Висновки.** Отже, розвиток soft skills старшокласників у процесі виконання групових вправ зі скакалкою на уроках фізичної культури доцільно розглядати як перспективний напрям оновлення змісту шкільного фізичного виховання. Групові форми сприяють формуванню командної взаємодії, комунікативної культури, саморегуляції, відповідальності, креативності та позитивної мотивації до рухової активності. Практична цінність окресленого підходу полягає в можливості поєднання доступного інвентарю, варіативності вправ і виразного виховного ефекту, що відповідає сучасним вимогам компетентісно орієнтованого уроку фізичної культури.

Перспективи подальшого наукового пошуку вбачаємо в експериментальній перевірці впливу спеціально розробленого комплексу групових вправ зі скакалкою на рівень розвитку співпраці, лідерства та рефлексивності старшокласників.

### Список використаних джерел

1. Ковальчук Н. М. Скакалка як засіб підвищення фізичної підготовленості юнаків старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 2(6). С. 63-67. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/14207>.
2. Петелько М. С., Караулова С. І., Коваленко Ю. О. Формування soft skills у процесі фізичного виховання засобами боксу та пауерліфтингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 5K(191). С. 148-153. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k\(191\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).31).
3. Синиця А. О. Розвиток особистості молодших школярів шляхом формування soft skills на уроці фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. № 25(181). DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242526>
4. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>
5. Школа О., Отравенко О., Жамардїй В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

6. Koszałka-Silska A., Korcz A., Wiza A. Correlates of Social Competences among Polish Adolescents: Physical Activity, Self-Esteem, Participation in Sports and Screen Time. *Sustainability*. 2021. Vol. 13, №. 24. DOI: <https://doi.org/10.3390/su132413845>

7. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: [10.32840/1992-5786.2020.70-3.33](https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33)

8. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>



**Калініченко Олександр Олександрович**  
здобувач I курсу навчання третього (освітньо-наукового)  
рівня вищої освіти,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
м. Житомир, Україна  
<https://orcid.org/0009-0001-8380-7533>

## СУЧАСНІ СВІТОВІ ТРЕНДИ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

*Oleksandr Kalinichenko Contemporary Global Trends and the  
Application of Artificial Intelligence Technologies in Physical Education of  
Senior High School Students*

**Keywords:** *physical education, high school students, artificial intelligence,  
personalization, educational technology, healthy lifestyle.*

**Актуальність теми.** Сучасна система фізичного виховання потребує модернізації через зростання малорухомого способу життя серед підлітків, дефіцит мотивації до занять фізичною культурою та потребу у персоналізованому підході [1]. Світові тенденції у фізичному вихованні включають інтеграцію цифрових технологій, гейміфікацію, дистанційний моніторинг та адаптивні навчальні програми, розвиток онлайн-платформ та мобільних додатків для контролю фізичної активності, впровадження віртуальної та доповненої реальності для інтерактивного навчання, застосування аналітики великих даних для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовки, а також розвиток персоналізованих тренувальних планів на основі штучного інтелекту [4-7].

Наприклад, у Фінляндії та Нідерландах активно використовують wearable-технології та мобільні додатки, які відстежують серцевий ритм, кроки та рівень активності учнів, а дані автоматично аналізуються для формування індивідуальних програм фізичної активності.

У США та Канаді поширене впровадження VR/AR-тренувань для симуляції спортивних вправ та інтерактивних ігор, що стимулює мотивацію та інтерес до занять.

У Японії та Південній Кореї застосовують платформи штучного інтелекту, які автоматично підбирають навантаження та вправи відповідно до віку, фізичного розвитку та стану здоров'я учнів, а також формують рекомендації для вчителя.

У Великобританії та Австралії активно інтегрують фізичну культуру з предметами STEM, біології та психології, створюючи міждисциплінарні програми та акцентуючи увагу на інклюзивності та адаптивності занять для учнів із різними фізичними можливостями.

Застосування технологій штучного інтелекту (ШІ) у фізичному вихованні дозволяє забезпечити індивідуалізацію освітнього процесу, підвищення мотивації учнів, об'єктивну оцінку фізичної активності, ефективне управління програмою фізичного розвитку старшокласників та інтеграцію сучасних світових практик у щоденну навчальну діяльність [2; 3].

**Мета роботи** полягає у дослідженні можливостей інтеграції технологій ШІ у фізичне виховання старшокласників, аналізі міжнародного досвіду та формуванні рекомендацій щодо використання цих технологій у освітньому процесі.

**Виклад основного матеріалу.** В дослідженні розглядалися сучасні технології ШІ, які застосовуються в освіті та фізичній культурі: носимі сенсори для відстеження активності, мобільні додатки для контролю фізичних навантажень, віртуальні тренери та інтерактивні платформи для гейміфікації занять.

Нами проведено аналіз практик США, країн Європи та Азії щодо використання ШІ у шкільному фізичному вихованні. Виділено ключові напрями застосування: адаптивні тренувальні програми, що регулюють навантаження залежно від індивідуальних показників учнів; персоналізована оцінка фізичної активності за допомогою аналітики даних; підвищення мотивації через гейміфікацію та інтерактивні завдання; створення умов для дистанційного та змішаного навчання фізичної культури.

Дослідження показало, що використання ШІ у фізичному вихованні сприяє: підвищенню мотивації та залученості учнів до занять; об'єктивному контролю та оцінці фізичних навантажень; формуванню персоналізованих програм розвитку фізичних компетентностей; покращенню фізичних показників старшокласників.

Практичні кейси демонструють, що інтеграція технологій ШІ у фізичне виховання старшокласників забезпечує позитивну динаміку фізичної підготовки та активності учнів, а також полегшує роботу вчителя завдяки моніторингу та адаптації занять у реальному часі [2; 3].

1. *Носимі пристрої та персоналізовані плани тренувань* – у школах Південної Кореї та Сінгапуру учні використовують смарт-годинники та фітнес-трекери, інтегровані з платформами на основі ШІ. Система відстежує серцевий ритм, витрату калорій, інтенсивність вправ і формує індивідуальні плани занять, враховуючи фізичну підготовку та стан здоров'я кожного учня. Вчителі отримують аналітику та рекомендації щодо корекції навантаження.

2. *Ігрова мотивація та гейміфікація* – у Нідерландах і Фінляндії впроваджують додатки з елементами гейміфікації, де учні заробляють бали за активність, виконання вправ та командну роботу. ШІ аналізує результати та пропонує персоналізовані завдання, підвищуючи мотивацію до фізичної активності та формуючи здорові звички.

3. *Віртуальні асистенти та реальний час контролю* – у США деякі середні школи застосовують платформи на основі ШІ, які вчителі можуть використовувати для дистанційного контролю занять, перевірки техніки

виконання вправ через відеоаналіз, а також адаптації інтенсивності та комплексу вправ під різні групи учнів. Це дозволяє швидко реагувати на потреби учнів та коригувати програму навчання.

Такі практичні кейси підтверджують, що використання ІІІ у фізичному вихованні:

- підвищує фізичну активність і рівень підготовки учнів;
- забезпечує персоналізований підхід до кожного учня;
- зменшує адміністративне та організаційне навантаження на вчителя;
- сприяє формуванню інноваційної та адаптивної системи фізичного виховання, що відповідає сучасним світовим трендам.

**Висновки.** Інтеграція технологій штучного інтелекту у фізичне виховання старшокласників є перспективною та відповідає сучасним світовим трендам. Використання ІІІ забезпечує персоналізацію навчання, підвищує ефективність занять та сприяє формуванню здорового способу життя. Рекомендується системне впровадження таких технологій у шкільні програми фізичного виховання, а також підготовка вчителів до ефективного використання ІІІ в освітньому процесі.

### Список використаних джерел

1. Калініченко О.О. Інтеграція цифрових інструментів і штучного інтелекту у фізичне виховання учнів старших класів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2025. №35(191). С. 87-92. DOI: 10.58407/visnik.253514

2. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Теоретико-методологічні основи використання технологій штучного інтелекту у фізичному вихованні учнів старших класів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, № 11(198). 2025. С. 74-77. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).14)

3. Калініченко О.О., Грибан Г.П. Технології штучного інтелекту у фізичному вихованні старшокласників: теорія та методологія. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, № 11(198). 2025. С. 87-91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).17)

4. Отравенко О.В, Ливацький О.В, Ваховський Л.Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

5. Сороколіт Н. С., Чопик Р. В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №*

15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип.5К (165) 23. С. 130-133.*

6. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.*

7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas *Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. Journal for Educators, Teachers and Trainers, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.*

**Качан Олексій Анатолійович**  
*президент ГО Українська федерація «Спорт заради розвитку»,  
вчитель фізичної культури Комунального закладу  
«Жмеринський ліцей №3»,  
аспірант  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»  
<https://orcid.org/0000-0002-3361-7889>*

## **РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ**

***Kachan O.A. Transformation of health-oriented physical education in the context of students' socialization: the «sport for development» model in the ukrainian education practice***

***Keywords:** sport for development; students' socialisation; physical education; life skills; competence-based approach; educational transformation*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку освіти в Україні, концепцію «Спорт заради розвитку» ми розглядаємо як фізкультурно-спортивну діяльність, яка є потужним інструментом соціальної трансформації, формування життєвих компетентностей та вирішення соціальних проблем учнів в закладах загальної середньої освіти [11].

Проблему соціалізації особистості у фізичній культурі розглянув В. Білик [1], у свою чергу питання соціалізації учнів в умовах сучасної освітньої реформи розглянула Т.В. Полякова [10].

Концепцію «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти розробили О. Качан, В. Пристинський [3]. Також важливе місце у реалізації моделі «Спорт заради розвитку» має розробка посібника О. Качана, О. Отравенко, С. Омельченко «Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні» [4] та авторів О. Качан, О. Отравенко посібника «Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи» [5]. У свою чергу науковці О. Голоцван, Н. Зимівець, О. Сакович, С. Ющишин розробили посібник «Спорт заради розвитку» з підготовки інструкторів програми [2]. Утім, науковці З. Погонцева, В. Деревянко, І. Захарчук, О. В'яла приділили увагу цьому питанню у посібнику «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»)) [9]. Науковці О. Отравенко, Н. Довгань, В. Ганчева, В. Гончаренко приділили увагу новітнім технологіям навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів [6]. У свою чергу, О. Отравенко у своїх працях розглянула компетентнісний підхід як складову частину якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти [7] та приділила значну увагу розвитку творчого наукового потенціалу здобувачів

освіти [8].

#### **Завдання дослідження:**

1. Визначити контекстуальні виклики та можливості шкільного фізичного виховання в Україні.

2. Обґрунтувати організаційно-педагогічні умови впровадження соціально орієнтованого підходу у шкільну фізкультурну освіту.

Контекстуальні виклики та можливості:

*Історична спадщина.* Українська система фізичного виховання успадкувала багато елементів радянської моделі з її акцентом на нормативності, дисципліні, спортивних результатах. Водночас існують і позитивні традиції: масовість фізкультурного руху, розвинена інфраструктура спортивних шкіл, високий професіоналізм учителів фізичної культури. Завдання полягає у збереженні позитивних надбань при впровадженні інноваційних підходів.

*Актуальні соціальні виклики.* Українське суспільство стикається з специфічними проблемами, які можуть вирішуватися через програми SfD: психосоціальна реабілітація дітей, постраждалих від війни; інтеграція внутрішньо переміщених осіб; формування національної ідентичності та громадянської активності; профілактика булінгу та насильства; подолання гендерних стереотипів; інклюзія дітей з особливими освітніми потребами.

*Нормативно-правова база.* Державні стандарти освіти, Концепція Нової української школи створюють сприятливі умови для впровадження компетентнісного підходу, частиною якого є модель SfD. Ключові компетентності, визначені у нормативних документах (соціальна та громадянська компетентності, уміння вчитися впродовж життя, ініціативність), узгоджуються з цілями програм соціально орієнтованого спорту.

*Ресурсне забезпечення.* Впровадження моделі SfD не обов'язково потребує значних фінансових інвестицій. Багато програм можуть реалізовуватися з мінімальним обладнанням, використовуючи адаптовані ігри, вправи з власною вагою тіла, імпровізоване спорядження. Важливішим є методична підготовка педагогів, їхня мотивація до інновацій.

Таким чином, сукупність історичних передумов, сучасних соціальних викликів, нормативних можливостей і ресурсних обмежень формує специфічне поле реалізації моделі в Україні. У межах цього поля адаптація набуває не загального, а цілеспрямованого характеру, що передбачає визначення пріоритетних напрямів, які відповідають як потребам суспільства, так і завданням освітньої реформи. Саме тому доцільно виокремити ключові вектори адаптації моделі у вітчизняній практиці фізичного виховання [4; 11].

У цьому контексті доцільно розглянути організаційно-педагогічні умови впровадження моделі у шкільну систему фізичного виховання.

Організаційно-педагогічні умови впровадження моделі у шкільну практику. Успішна імплементація підходу «Спорт заради розвитку» у

систему шкільної фізкультурної освіти потребує створення системи організаційно-педагогічних умов на різних рівнях.

*На рівні освітньої політики:*

Нормативне забезпечення. Внесення змін до освітніх стандартів, навчальних програм з фізичної культури, які б чітко артикулювали соціально-розвивальні цілі фізичного виховання, передбачали час та методичні рекомендації для реалізації принципів концепції. Розробка методичних рекомендацій, посібників для вчителів з організації програм соціально орієнтованого спорту.

Підготовка та перепідготовка кадрів. Включення до програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури дисциплін, пов'язаних з соціальною педагогікою, концепцією «Спорт заради розвитку», методами формування життєвих навичок. Організація курсів підвищення кваліфікації для працюючих педагогів з питань впровадження соціально орієнтованого підходу.

Система моніторингу та оцінювання. Розробка індикаторів та інструментів для відстеження не лише фізичних результатів учнів, але і соціальних ефектів програм: розвитку життєвих навичок, зміни установок, соціальної поведінки. Впровадження лонгітюдних досліджень для оцінки довгострокового впливу.

*На рівні закладу освіти:*

Інституційна підтримка. Включення принципів у стратегію розвитку школи, програму виховної роботи. Створення шкільної команди з впровадження соціально орієнтованого спорту, що включає адміністрацію, вчителів фізичної культури, класних керівників, шкільного психолога, представників учнівського самоврядування.

Матеріально-технічне забезпечення. Хоча програми не вимагають дорогого обладнання, важливо забезпечити наявність базового спортивного інвентарю, можливість використання спортивних майданчиків, залів. Створення безпечного, комфортного, інклюзивного фізкультурного середовища.

Інтеграція у навчально-виховний процес. Координація діяльності вчителів фізичної культури з іншими педагогами для забезпечення міжпредметних зв'язків, закріплення життєвих навичок, сформованих на уроках фізкультури, в інших контекстах. Використання проєктного навчання, коли фізкультурно-спортивна діяльність інтегрується з проєктами з інших предметів.

Партнерство з громадою. Залучення батьків, громадських організацій, місцевих спортивних клубів до реалізації програм. Організація спільних заходів, використання ресурсів громади, поширення досвіду соціально орієнтованого спорту за межі школи.

*На рівні педагога:*

Зміна педагогічної філософії. Усвідомлення вчителем соціально-трансформаційного потенціалу спорту, готовність до переходу від ролі

тренера до ролі фасилітатора, соціального педагога. Розвиток професійної рефлексії, критичного аналізу власної практики.

Методична компетентність. Опанування методів інтерактивного навчання, фасилітації групових процесів, дебрифінгу, проведення обговорень. Уміння адаптувати традиційні спортивні ігри для досягнення соціальних цілей, створювати ситуації для формування життєвих навичок.

Індивідуалізація та диференціація. Здатність працювати з різноманітними групами учнів, адаптувати завдання до індивідуальних можливостей, створювати умови для успішності кожного. Особлива увага до дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та використання спорту як засобу їхньої підтримки.

Співпраця та нетворкінг. Активна участь у професійних мережах педагогів, що впроваджують інноваційні підходи до фізичного виховання. Обмін досвідом, взаємонавчання, участь у проєктах, тренінгах, конференціях з питань концепції.

*На рівні програм та методик:*

Структура занять. Типове заняття у форматі концепції включає декілька етапів: розминку з елементами командної взаємодії; основну частину, де рухова активність поєднується з навчанням життєвим навичкам; спортивну гру або вправу, що моделює соціальну ситуацію; дебрифінг – структуроване обговорення досвіду, рефлексію, формулювання висновків; перенесення – обговорення, як отримані навички можна застосувати у реальному житті.

Адаптовані спортивні ігри. Модифікація правил традиційних спортивних ігор для досягнення соціальних цілей. Наприклад, «футбол-3», де після двох таймів команди обговорюють стратегію і можуть обміняти гравців для вирівнювання сил; гра, де гол зараховується тільки якщо його забила дівчина; естафети, де команда отримує бали не лише за швидкість, але і за допомогу найповільнішому учаснику.

Тематичні блоки. Організація навчання блоками, кожен з яких присвячений певній життєвій навичці або соціальній темі. Наприклад, блок «Командна робота», де всі ігри та вправи спрямовані на формування навичок співпраці; блок «Управління конфліктами», де моделюються конфліктні ситуації у спорті та обговорюються конструктивні способи їх вирішення.

Навчання рівний-рівному. Залучення самих учнів до ролі тренерів, наставників, лідерів для своїх однолітків. Навчання активу учнів основам організації ігор концепції, фасилітації обговорень. Створення системи учнівського спортивного волонтерства.

Запропоновані програмні та методичні рішення створюють практичний інструментарій реалізації моделі у шкільному просторі. Водночас їх ефективність визначається не лише змістовою якістю, а й здатністю витримати реальні умови функціонування закладу освіти. Інноваційний підхід неминуче стикається з інституційними, психологічними та організаційними бар'єрами, що потребують попереднього аналізу та стратегічного врахування. У цьому контексті доцільно окреслити потенційні



виклики та ризики впровадження моделі.

Реалістичне планування впровадження моделі потребує врахування можливих викликів та ризиків.

Опір змінам. Традиційні уявлення про фізичне виховання як виключно про розвиток фізичних якостей та спортивних навичок можуть викликати опір з боку частини педагогів, адміністрації, батьків. Потрібна цілеспрямована роз'яснювальна робота, демонстрація переваг нового підходу.

Недостатня підготовка педагогів. Більшість учителів фізичної культури не мають спеціальної підготовки з соціальної педагогіки, психології, фасилітації. Без якісної перепідготовки існує ризик формального впровадження ідей SfD без реального досягнення соціальних цілей.

Часові обмеження. За умов перенасиченого навчального плану та обмеженої кількості годин на фізичне виховання педагоги можуть вважати, що немає часу на соціально-освітню складову. Потрібно демонструвати, що інтеграція принципів SfD не потребує додаткового часу, а змінює підходи до організації існуючих занять.

Ризик інструменталізації. Існує небезпека, що спорт буде використовуватися суто інструментально, як засіб «виховання» у вузькому сенсі, нав'язування певних норм поведінки без урахування потреб та інтересів самих учнів. Важливо зберігати баланс між соціальними цілями та зберіганням привабливості спорту для дітей.

Проблема оцінювання. Соціальні результати програм важче виміряти, ніж фізичні показники. Потрібна розробка валідних інструментів оцінювання life skills, соціальних компетентностей, що є методологічно складним завданням.

Ризик маргіналізації «слабких». Без належної педагогічної уваги існує ризик, що діти з низьким рівнем фізичної підготовленості залишатимуться на маргінесі навіть у програмах «Спорт для всіх». Потрібні спеціальні стратегії забезпечення їхньої повноцінної участі та успішності.

Усвідомлення зазначених ризиків не заперечує доцільності впровадження моделі а актуалізує потребу в її подальшому концептуальному та методичному вдосконаленні. Критичний аналіз слабких місць дозволяє трансформувати потенційні обмеження у точки зростання та визначити стратегічні орієнтири розвитку підходу в національному освітньому просторі. У цьому контексті доцільно окреслити перспективи розвитку моделі в Україні.

Інтеграція у Нову українську школу. Принципи моделі органічно узгоджуються з філософією НУШ: компетентнісний підхід, особистісно-орієнтоване навчання, виховання цінностей, розвиток життєвих навичок. Фізкультурне середовище може стати однією з ключових платформ реалізації ідей НУШ [4; 12].

Психосоціальна підтримка в умовах війни. Програми можуть відігравати важливу роль у психосоціальній реабілітації дітей, постраждалих від війни, забезпечуючи безпечний простір для виходу емоцій, відновлення рутини,

соціальної взаємодії. Спорт може стати засобом подолання травми, відновлення відчуття контролю над життям.

Громадянська освіта через спорт. В умовах демократичних перетворень спорт може використовуватися як платформа для формування громадянських компетентностей: розуміння демократії, прав людини, соціальної справедливості, участі у прийнятті рішень. Спортивна демократія на мікрорівні школи може ставати моделлю для розуміння демократії на макрорівні суспільства.

Розвиток соціального підприємництва. Заохочення учнів до створення власних ініціатив та проєктів у своїх громадах, розвиток соціального підприємництва у спортивній сфері. Це може стати механізмом формування активної молодіжної когорти, здатної до соціальних інновацій.

Міжнародна співпраця. Інтеграція у міжнародні мережі, участь у міжнародних проєктах, обмін досвідом з країнами, де ця модель успішно впроваджена. Залучення донорської підтримки для пілотних проєктів та масштабування кращих практик.

Наукові дослідження. Розгортання наукових досліджень ефективності програм в українському контексті, адаптація міжнародних інструментів моніторингу та оцінювання, розробка власних методик. Формування наукової школи дослідників соціально орієнтованого спорту.

**Висновки.** Доведено, що впровадження моделі потребує системи організаційно-педагогічних умов на рівні освітньої політики, закладу освіти, педагога та програмно-методичного забезпечення. Особливого значення набуває зміна професійної ролі вчителя фізичної культури, який виступає не лише інструктором з рухової підготовки, а й фасилітатором групових процесів, наставником та агентом соціалізації. Водночас виявлено ризики впровадження, зокрема опір змінам, недостатню підготовку кадрів, складність оцінювання соціальних результатів та можливість маргіналізації учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості, що потребує превентивних стратегій.

### Список використаної літератури

1. Білик В.М. Фізична культура як інструмент соціалізації особистості: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. Львів : ЛДУФК, 2017. 250 с.
2. Голоцван О.А, Зимівець Н.В, Сакович О.Т, Ющишин С.Ю. Спорт заради розвитку : методичний посібник з підготовки інструкторів програми/ О.А. Голоцван, Н.В. Зимівець, О.Т. Сакович, С.Ю. Ющишин : за заг. ред. Н. Зимівець. Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. 208 с.
3. Качан О.А., Пристинський В.М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти. Монографія. Слов'янськ : вид-во Б.І. Маторіна, 2022. 164 с.
4. Качан О. Соціалізація учнів у шкільному фізкультурному середовищі: теоретичні засади та умови реалізації. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. № 1 (109). 2026. 290-300. DOI: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.1\(109\)2026.354039](https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(109)2026.354039).

5. Качан О.А., Отравенко О.В., Омельченко С.О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко, С. О. Омельченко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11492>
6. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
7. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 3(351). 2022. С. 6–20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20)
8. Отравенко О.В. Компетентнісний підхід як складова частина якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. №4(318). С.22-31. ISSN 2227-2844.
9. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 2022. 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>
10. Погонцева З. В., Деревянко В.В., Захарчук І.Р., В'яла О.М. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація») : навчально-методичний посібник / О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла, О.С. Трофимов. Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. 268 с.
11. Полякова Т. В. Соціалізація учнів в умовах сучасної освітньої реформи. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 230 с.
12. Kachan O.A., Otravenko O. V. TRANSFORMATION OF HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF STUDENTS' SOCIALIZATION: THE “SPORT FOR DEVELOPMENT” MODEL IN THE UKRAINIAN EDUCATION PRACTICE. *SWorldJournal* 5 (36-05), 66–76. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2026-36-05-062>

**Ковальов Едуард Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацька Світлана Юріївна**  
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ СТИМУЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФУТЗАЛУ**

***Eduard Kovalov Svitlana Lyvatska Psychological and Pedagogical Factors  
of Stimulating Senior High School Students' Motivation for Physical Education  
Through Futsal***

***Keywords:** futsal, senior high school students, motivation, physical education,  
psychological and pedagogical factors.*

Трансформація змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти передбачає поступовий перехід від нормативно-орієнтованого підходу до формування стійкої внутрішньої мотивації учнів до систематичної рухової активності. У сучасних освітніх умовах пріоритетом стає не лише досягнення певних фізичних показників або виконання контрольних нормативів, а й розвиток усвідомленого ставлення школярів до власного здоров'я, формування культури рухової активності та відповідального ставлення до здорового способу життя [8]. Така переорієнтація освітнього процесу зумовлена загальною тенденцією до гуманізації освіти, де фізичне виховання розглядається як важливий компонент гармонійного розвитку особистості.

У контексті аналізу сучасних проблем фізичної активності здобувачів ПЗСО, О. Ливацький та С. Ливацька акцентують увагу на критичному дефіциті рухової активності у старшокласників, що зумовлено інтенсифікацією навчального процесу, збільшенням часу на підготовку до зовнішнього незалежного оцінювання та зміною життєвих пріоритетів молоді [4]. Науковці підкреслюють, що в умовах сучасного інформаційного суспільства значна частина підлітків віддає перевагу малорухомим формам дозвілля, пов'язаним із використанням цифрових технологій. Це призводить до зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення функціонального стану організму та поступового формування негативних звичок, пов'язаних із недостатньою руховою активністю. Саме тому одним із ключових завдань сучасної системи фізичного виховання є пошук ефективних педагогічних

засобів, здатних підвищити інтерес учнів до занять фізичною культурою та стимулювати їхню внутрішню мотивацію до рухової діяльності.

Психолого-педагогічна специфіка старшого підліткового віку характеризується активним процесом формування світогляду, прагненням до самоствердження та потребою у соціальному визнанні. У цей період підлітки прагнуть проявити власні здібності, отримати схвалення однолітків та відчувати свою значущість у колективі. Саме тому впровадження емоційно насичених і соціально орієнтованих форм рухової діяльності є важливою умовою підтримання інтересу до занять фізичною культурою. Серед таких засобів особливе місце посідають командні ігрові види спорту, зокрема футзал, який поєднує високу динамічність, емоційність та постійну взаємодію між учасниками гри.

Як зазначають у своїх дослідженнях Є. Шостак та Д. Хмара, теоретичні та практичні аспекти навчання цієї гри дозволяють ефективно інтегрувати спортивну підготовку в освітній простір Нова українська школа [6; 10]. Дослідники підкреслюють, що футзал характеризується доступністю, варіативністю організації занять та високим рівнем емоційного залучення учнів до ігрового процесу. Це дозволяє використовувати його не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як ефективний педагогічний інструмент формування соціальних компетентностей школярів. Ключовим чинником стимулювання інтересу до занять у цьому випадку виступає гармонійний баланс між прагненням до перемоги, змагальністю та внутрішнім задоволенням від участі у грі.

О. Орлов підкреслює, що аналітичний підхід до викладання спортивних ігор дозволяє трансформувати традиційний урок фізичної культури у багатофункціональний освітній простір, де підліток має можливість проявити ініціативу, самостійність та творчість [7]. У таких умовах фізичне виховання перестає сприйматися учнями як формальна навчальна дисципліна і поступово перетворюється на сферу самореалізації та соціального ствердження особистості. Це сприяє підвищенню інтересу до занять, формуванню позитивного емоційного ставлення до рухової активності та розвитку стійкої мотивації до занять спортом.

Важливим механізмом формування мотивації виступає групова взаємодія, що реалізується у процесі командної гри. О. Вонс, Р. Дмитрів та Ю. Іванишин експериментально підтверджують, що командна робота у футзалі суттєво покращує психоемоційний стан та фізичні кондиції юнаків 15–16 років [1]. У ході ігрової діяльності учні навчаються взаємодіяти між собою, координувати власні дії з партнерами по команді, брати відповідальність за спільний результат та підтримувати один одного у складних ігрових ситуаціях. Такі умови сприяють формуванню позитивного психологічного клімату в учнівському колективі, розвитку комунікативних навичок та зміцненню міжособистісних зв'язків.

Крім того, ігрова діяльність виступає потужним інструментом патріотичного гартування молоді. У цьому аспекті О. Ливацький розглядає

фізичне виховання як невід'ємну складову національно-патріотичного виховання, де командний дух футболу сприяє формуванню активної громадянської позиції, почуття відповідальності перед колективом та готовності до спільного досягнення поставленої мети [10; 11]. На думку дослідника, участь у командних іграх допомагає молоді усвідомити важливість взаємної підтримки, дисципліни та колективної відповідальності, що є важливими складовими формування громадянських цінностей.

Методичне забезпечення навчального процесу, за рекомендаціями Р. Іваніцького та І. Бичука, має ґрунтуватися на поєднанні технічної підготовки із розвитком спеціальної спритності, швидко-координаційних здібностей та тактичного мислення учнів [2]. Науковці наголошують, що ефективне навчання футболу передбачає систематичне використання спеціально підібраних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки володіння м'ячем, розвитку швидкості реакції та здатності швидко приймати рішення у змінних ігрових ситуаціях.

На важливості розвитку спеціальної спритності як ключового чинника ігрової майстерності в умовах обмеженого простору також наголошують І. Кривенцова та Н. Іщенко [3]. Дослідники зазначають, що футбол характеризується високою щільністю ігрових дій, що вимагає від гравців швидкого переміщення, точності рухів та здатності миттєво адаптуватися до змін у грі. Саме тому розвиток координаційних здібностей і спеціальної спритності є необхідною умовою підвищення ефективності техніко-тактичних дій учнів під час гри.

Системне впровадження такої методики, підкріплене фаховим методичним супроводом для самостійних занять, дозволяє підтримувати високий рівень зацікавленості учнів фізичною культурою навіть у складних безпекових умовах [5; 9]. Важливим завданням учителя фізичної культури є створення умов для самостійної рухової діяльності старшокласників, надання їм рекомендацій щодо виконання індивідуальних вправ та організації тренувального процесу поза межами уроку.

Таким чином, футбол поступово постає як універсальний педагогічний ресурс, що поєднує у собі можливості фізичного розвитку, психологічної стабілізації та соціальної інтеграції старшокласників. Використання цієї гри у процесі фізичного виховання сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, а й формуванню у них стійкої мотивації до здорового способу життя, розвитку колективізму та відповідального ставлення до власного фізичного і психічного благополуччя.

### **Список використаних джерел**

1. Вонс О., Дмитрів Р., Іванишин Ю. Вплив занять з футболу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. Т. 1. С. 66-70.
2. Іваніцький Р. Б. та ін. Основи навчання гри у футбол : метод.

рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.

3. Кривенцова І., Іщенко Н. Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів. *Молодий вчений*. Харків, 2024. С. 140-145.

4. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.

5. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів (Рівень стандарту). URL: .

6. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / за ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 40 с.

7. Орлов О. І. Новітні напрями до викладання фізичної культури у старшокласників: аналітичний підхід. *Академічні візії*. 2025. № 48.

8. Отравенко О.В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. С.50-54. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.50-54>

9. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди : матеріали конф. (2023).

10. Ливацький О.В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2015. № 7 (296). С. 102-107.

11. Шостак Є. Ю., Хмара Д. С. Теоретичні аспекти навчання гри у футзал в умовах спортивної секції в ЗЗСО. *Фізична культура в університетській освіті*. 2023. С. 328-331.

**Козак Юрій Романович**  
*здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

**Бикадорова Наталія Олексіївна**  
*старший викладач кафедри  
професійної освіти, ресторанного і туристичного бізнесу  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

## УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*Kozak Yurii, Bykadorova Nataliia Ukrainian folk games as a means of  
increasing middle school students' motivation for physical education classes*

*Keywords: Ukrainian folk games, middle school students, physical  
education, motivation, New Ukrainian School, physical activity, national  
traditions, pedagogical potential.*

**Вступ.** Реформування загальної середньої освіти в межах концепції «Нова українська школа» (НУШ) [4; 5] вимагає від учителя фізичної культури відходу від репродуктивних методів навчання на користь особистісно-орієнтованого підходу. Однією з гострих проблем підліткового віку (5–9 класи) є поступове зниження інтересу до стандартних фізичних вправ та нормативних вимог. У цьому контексті актуальним є впровадження українських народних ігор, які, згідно з Державним стандартом базової середньої освіти, сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню національної ідентичності та соціальної компетентності учнів.

**Аналіз останніх досліджень.** Питання використання ігрових традицій у школі як засобу патріотичного виховання розкрито у працях М. Карпенка та Є. Черепана [1]. Виховний аспект фізичної культури через призму національних цінностей ґрунтовно досліджено О. Ливацьким [3]. Проблема низької фізичної активності сучасної молоді висвітлена у роботах О. Ливацького та С. Ливацької [2]. Фундаментальні засади української ігрової культури закладені у класичних працях П. Франка [9] та О. Тисовського [8]. У свою чергу, науковці О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрмоменко розглянули проблему формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання [6].

**Результати дослідження.** Аналіз змісту Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» [7] дає підстави стверджувати, що пріоритетним завданням сучасної фізкультурної освіти є формування стійкої мотивації здобувачів до систематичної рухової активності. У цьому контексті



українські народні ігри мають значний педагогічний потенціал, реалізація якого зумовлена такими чинниками:

1. Змагально-тактична спрямованість. Психолого-педагогічні особливості учнів середніх класів характеризуються вираженням прагненням до самоствердження та групової ідентифікації. Використання ігор змагального характеру, як-от «Лава на лаву», «Взяття фортеці» чи «Перетягування в парах», створює умови для конструктивного суперництва. Такі форми активності сприяють не лише розвитку волевих якостей, а й формуванню навичок стратегічного мислення та командної взаємодії, що є критично важливим для соціалізації підлітка.

2. Психоемоційна релаксація та компенсаторний ефект. На відміну від суворо регламентованого виконання загальнорозвивальних вправ, народна гра сприймається підлітками як форма активного дозвілля. Це дозволяє ефективно нівелювати прояви психологічної втоми та шкільного стресу. Ігровий контекст мінімізує страх перед оцінюванням, що позитивно впливає на загальний соматичний стан та ментальне здоров'я учнів [2], створюючи ситуацію успіху для кожного учасника.

3. Етнопедагогічний та когнітивний вплив. Інтеграція народних ігор (наприклад, сюжетно-динамічної естафети «Котигорошко») дає змогу вчителю органічно поєднувати фізичну підготовку з елементами українознавства, національної історії та фольклору. Це активізує пізнавальний інтерес здобувачів освіти, перетворюючи урок на засіб культурної самоідентифікації.

Системна імплементація народних ігор у варіативні модулі освітньої програми забезпечує високу моторну щільність заняття. Важливо, що ігровий метод гарантує природне залучення до активного руху навіть тих учнів, які мають початковий рівень фізичної підготовленості або виявляють скептичне ставлення до традиційного спорту. У такому форматі ігровий азарт постає ключовим внутрішнім стимулом, який трансформує фізичне навантаження із зовнішнього обов'язку на усвідомлений і бажаний процес особистісного самовдосконалення.

**Висновки.** Використання українських народних ігор у 5-9 класах є ефективним інструментом реалізації вимог НУШ. Це дозволяє трансформувати урок фізичної культури із системи «виконання вправ» у простір для соціалізації та патріотичного виховання, спираючись на національні традиції та враховуючи вікові особливості мотивації підлітків.

### Список використаних джерел

1. Карпенко М. І., Черепан Є. В. Українські національні ігрові традиції як засіб спортивно-патріотичного виховання у школі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. 2025. С. 490-494.

2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського*

національного університету імені Тараса Шевченка (Педагогічні науки). 2025. № 1. С. 212-218.

3. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Педагогічні науки)*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.

4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Л. Гриневич та ін. Київ : МОН України, 2016. 40 с.

5. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)

6. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142-152. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

7. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Бадевич М. А. та ін.). URL: <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 01.04.2026).

8. Тисовський О. *Життя в Пласті : посібник для українського пластового юнацтва*. 4-те вид. Торонто : Головна Пластова Булава, 1997. 551 с.

9. Франко П. *Пластові гри і забави*. Львів : З друкарні І. Айхельбергера, 1913. 80 с.

**Кравченко Гліб Григорович**

*здобувач фахової передвищої освіти спеціальності А 4 Середня освіта  
Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна*

**Науковий керівник:**

**Івахненко Вячеслав Олександрович**

*викладач фізичного виховання  
Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна*

## **СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ГУМАНІТАРНИЙ ФАКТОР РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Hlib Kravchenko Systematic organization of physical education and health activities as a humanitarian factor in the development of education seekers*

*Keywords: physical culture, physical education, education of consciousness, sports activity*

**Вступ.** У сучасних соціально-економічних реаліях перед вітчизняною системою освіти постає фундаментальне завдання щодо виховання дисциплінованості та свідомого ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців [4]. Фізична культура у закладах фахової передвищої освіти виступає не лише як інструмент фізичного розвитку, а й як засіб формування цілісної особистості, здатної зосереджувати волю та інтелектуальні зусилля на досягненні значущих цілей [3]. Вона є невід'ємною складовою загальної гуманітарної підготовки, що забезпечує високу працездатність та створює умови для активної професійної життєдіяльності.

**Аналіз стану проблеми.** Проблема оздоровчого впливу засобів фізичного виховання на молодь є об'єктом прискіпливої уваги педагогіки, психології та медицини. Теоретичні засади фізичної культури як виду соціальної діяльності, спрямованого на розвиток фізичних здібностей, закладені у працях Т. Круцевич, О. Худолія [3; 4]. Роль спорту у формуванні естетичних цінностей та міжособистісних стосунків досліджували В. Климент та В. Омельчук [3]. Сучасні наукові дослідження 2015–2025 років, зокрема праці А. Коноха та Л. Сущенко, наголошують на необхідності інтеграції інноваційних технологій у практику фізичного виховання для підвищення мотивації здобувачів освіти [5]. Питання наступності та змісту дидактичних компонентів у професійній освіті залишаються актуальними у роботах Ю. Васькова та Р. Гуревича [2].

**Виклад основного матеріалу.** Формування особистості відбувається через різноманітні види діяльності, де фізкультурно-спортивний напрям

займає провідне місце завдяки поєднанню прагнення до результату з колективістським характером взаємодії [4]. Одним із ключових аспектів є виховання свідомої дисципліни, яка проявляється як внутрішня потреба особистості дотримуватися порядку без зовнішнього примусу. Ця якість визріває поступово, базуючись на громадянських переконаннях та волі, і найкраще гартується саме у спортивній діяльності, що стає школою морального досвіду [2].

Спортивний колектив створює сприятливі умови для розвитку відповідальності, оскільки результат кожного залежить від злагодженості дій усієї групи. У системі фахової передвищої освіти викладач фізичного виховання має не лише навчати техніці вправ, а й володіти новітніми технологіями для забезпечення загальнопедагогічної готовності майбутніх фахівців [1]. Важливо розуміти, що фізична культура – це не тільки рухова активність, а й дотримання правил гігієни, раціонального харчування та режиму дня [3].

Організаційна система включає щоденні заняття, такі як ранкова гімнастика та фізкультхвилинки під час уроків, що сприяють підвищенню розумової працездатності. Велику роль відіграють рухливі перерви на свіжому повітрі та позааудиторна робота в гуртках і секціях, які формують звичку до самостійних занять. Гігієнічні умови, зокрема твердий режим дня, сприяють вихованню акуратності та організованості, що є критично важливим для конкурентоспроможного спеціаліста [2].

Фахова передвища освіта відкриває широкі можливості для переосмислення освітніх і оздоровчих функцій спорту як самостійної сфери соціокультурної діяльності.

**Висновки.** Таким чином, фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах освіти виступає інтегральним чинником формування професійної компетенції та духовності майбутнього фахівця. Систематичне залучення молоді до масового спорту сприяє зміцненню здоров'я та розвитку професійно значущих здібностей. Результатом цього процесу є формування здорового способу життя як свідомого принципу відношення людини до можливостей власного організму.

### Список використаних джерел

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання школярів з різним станом здоров'я: навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 188 с.
2. Васьков Ю. В. Зміст фізкультурної освіти як категорія дидактики. *Фізичне виховання в школі*. 2012. № 3. С. 37-42.
3. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2007. 424 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
5. Конох А. П. Інноваційні технології у фізичному вихованні різних груп населення: монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 240 с.

**Кравченко Дмитро Леонідович**  
здобувач освіти другого (магістерського) рівня  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

**Науковий керівник:**  
**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **РОЛЬ КОМАНДНО-ОРІЄНТОВАНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЛІДЕРСТВА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Dmytro Kravchenko The Role of Team-Oriented Games as a Means of Forming Communicative Competence and Leadership in Physical Education Lessons*

***Keywords:** physical education, communicative competence, leadership development, psychological resilience, group motivation, Plast (Ukrainian Scouting), Oleksandr Tysovskiy, national traditions.*

Гуманізація вітчизняної освіти зумовлює зміщення акцентів у фізичному вихованні з суто моторного розвитку на формування соціально значущих якостей особистості. Використання ігрових моделей, зокрема досвіду українського скаутингу та національних традицій, дозволяє розглядати спортивний майданчик як дієву лабораторію лідерства та групової комунікації. Такий підхід забезпечує не лише тренування фізичних кондицій, а й проектування життєво важливих компетенцій, що є критично необхідними для випускника профільної школи у сучасному безпековому середовищі [4; 6; 9]. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька, подолання дефіциту міжособистісної взаємодії серед старшокласників можливе через впровадження інтерактивних ігрових систем, що базуються на емоційному інтелекті та командній згуртованості [2].

Особливого значення у цьому контексті набуває адаптація класичного досвіду українського скаутського руху «Пласт». Як ґрунтовно доводить засновник організації О. Тисовський, ігрова діяльність у межах пластового вишколу є найприроднішим засобом виховання характеру, де «велика гра» виступає школою життя, що вчить індивіда діяти у складі гуртка задля досягнення спільної мети [7]. Методика теренових змагань (тактичних ігор на пересіченій місцевості) ґрунтується на принципах самоорганізації, де кожен учасник почергово виконує функції провідника. Це створює умови для розвитку відповідальності та вміння чітко формулювати команди в умовах

обмеженого часу. За твердженням Н. Хлус, використання таких етнопедагогічних засобів дозволяє учням апробувати широкий спектр соціальних ролей – від аналітика-виконавця до капітана-стратега [8].

Реалізація цього потенціалу на профільному рівні передбачає диференційоване використання ігрового інструментарію. Насамперед, спортивно-ігрові модулі з високою інтенсивністю (баскетбол, футзал) спрямовані на відточування «оперативного лідерства» та здатності до миттєвої невербальної комунікації під час швидкої зміни ігрових ситуацій. Паралельно з цим, теренові квести, запозичені з пластових вишколів, переносять акцент на колективний інтелект, де результат є продуктом стратегічного планування всієї групи, що стимулює розвиток вербальної аргументації. Окрему нішу займають етно-орієнтовані ігри (козацькі забави), які через механіку безпосередньої взаємодії акцентують увагу на відчутті колективної безпеки, довірі та взаємовиручці.

Важливим вектором впливу командно-орієнтованих ігор є синергія інтенсивної фізичної активності та психологічного загартування. Участь у стресових ігрових сценаріях, що потребують миттєвої мобілізації ресурсів, сприяє розвитку адаптаційних механізмів та підвищенню загальної стресостійкості старшокласників. Через механізм групової мотивації формується стійкий психологічний імунітет до зовнішніх викликів. Такий інтегрований підхід дозволяє не лише нівелювати наслідки психоемоційної напруги, а й трансформувати спортивний азарт у внутрішній ресурс для подолання кризових ситуацій у реальному житті.

Формування лідерського потенціалу через зазначені активності є невід'ємною складовою національно-патріотичного загартування. О. Ливацький наголошує, що досвід командної гри, закладений у національних традиціях, виховує почуття громадянської відповідальності та здатність підпорядковувати власні амбіції інтересам спільноти [1]. Така зрілість особистості стає фундаментом для майбутньої професійної діяльності. Зокрема, у методичних рекомендаціях щодо професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) підкреслюється, що навички безконфліктної комунікації та командного лідерства є професійною вимогою для фахівців у сферах із високим рівнем фізичного та психологічного ризику [3].

Згідно з Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища [5], впровадження ігрових технологій з національно-виховним компонентом суттєво підвищує внутрішню мотивацію учнів до систематичної рухової активності. Таким чином, командно-орієнтовані ігри на основі українських традицій виступають дієвим інструментом комплексної соціалізації, гармонійно поєднуючи фізичне вдосконалення з вихованням свідомого лідера-громадянина.

#### **Список використаних джерел**

1. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету*

імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2015. № 7 (296), ч. 2. С. 102–107.

2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.

3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів магістратури. Полтава, 2025. 43 с.

4. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів (Профільний рівень). 2022. URL: [https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna\\_programa-2022\\_fizichna-kultura.pdf](https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna_programa-2022_fizichna-kultura.pdf).

5. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у НУШ. Схвалено Указом Президента України від 25.05.2020 № 195/2020.

6. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)

7. Тисовський О. Життя в Пласті. Торонто : Головна Пластова Булава, 1997. 551 с.

8. Хлус Н. Інноваційні технології у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice* (Berlin). 2026. С. 231-234.

9. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / за ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 40 с.

**Курмаз Юрій Володимирович**  
здобувач вищої освіти спеціальності  
А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна

**Хлус Наталія Олександрівна**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

## **ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

*Kurmaz Yurii, Khlus Nataliia. The use of track and field exercises for the development of speed-strength qualities in specialized high school students during the study of the subject «Physical Education»*

**Abstract.** The article reveals the specific features of using athletics exercises for the development of speed-strength qualities in specialized high school students during the study of the subject Physical Education. The expediency of applying sprint running, jumping exercises, throwing, relay races, and specialized training complexes to improve explosive strength, speed of motor reactions, and the overall physical fitness of senior students is substantiated. It has been determined that the systematic use of athletics means contributes to improving movement technique, increasing motivation for classes, and enhancing the results of the athletics educational module.

**Keywords:** athletics exercises, speed-strength qualities, specialized high school students, physical education, sprint running, jumping exercises, physical education.

**Вступ.** Необхідність підвищення ефективності фізичного виховання учнів профільної школи в умовах сучасних освітніх змін, спрямовані на компетентнісне навчання, індивідуалізацію освітнього процесу та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. У старшому шкільному віці особливого значення набуває цілеспрямований розвиток фізичних якостей, серед яких провідне місце займають швидкісно-силові здібності, що є основою успішного виконання багатьох рухових дій у легкій атлетиці, спортивних іграх та повсякденній фізичній активності (Васкан І., Ніга М. (2025) [2].



Проблема є особливо актуальною для учнів профільної школи, оскільки в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток опорно-рухового апарату, удосконалення нервово-м'язової координації, зростання функціональних резервів організму та підвищення здатності до прояву вибухових зусиль. Саме тому навчальний модуль «Легка атлетика» створює сприятливі умови для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей через використання спринтерського бігу, стрибкових вправ, метань, естафет та спеціальних комплексів (Адамчук В., Кульчицька І., Овчарук В., Овчарук В. (2022) [1].

У сучасній практиці фізичного виховання спостерігається певна суперечність між значним потенціалом легкоатлетичних вправ у розвитку швидкісно-силових якостей та недостатнім методичним забезпеченням їх цілеспрямованого використання в умовах профільної школи. Часто уроки фізичної культури обмежуються традиційним виконанням нормативів без урахування індивідуальних можливостей учнів, що знижує ефективність розвитку фізичних якостей і мотивацію старшокласників до занять.

Наукова актуальність теми посилюється потребою в обґрунтуванні методики добору легкоатлетичних вправ, визначенні оптимального дозування навантажень, послідовності використання засобів та педагогічних умов розвитку швидкісно-силових здібностей у старшокласників (Гогін О.В., Гогіна Т.І. (2009) [3]. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання поєднання легкоатлетичних вправ із сучасними підходами до контролю рухової підготовленості учнів профільної школи.

Проблема використання легкоатлетичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей учнів профільної школи є педагогічно значущою, науково актуальною та практично затребуваною, що й зумовлює вибір теми дослідження.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати та методично розробити використання легкоатлетичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей учнів профільної школи під час вивчення предмету «Фізична культура».

**Виклад основного матеріалу.** Розвиток швидкісно-силових якостей є одним із провідних завдань фізичного виховання учнів профільної школи, оскільки саме ці здібності визначають ефективність виконання більшості рухових дій, що потребують швидкого прояву м'язових зусиль. Для старшокласників розвиток вибухової сили, швидкості та координації має особливе значення у зв'язку з віковими особливостями організму, активним формуванням м'язової системи та зростанням функціональних резервів (Конестяпін В., Вітер Т. (2008) [4].

Навчальний модуль «Легка атлетика» має значний потенціал для розвитку швидкісно-силових якостей завдяки різноманітності вправ, які поєднують швидкість, силу, координацію та вибуховий характер зусиль. До найбільш ефективних засобів належать спринтерський біг, стрибкові вправи, метання, естафети та спеціальні пліометричні комплекси (Ханікянц О.,

Свищ Я., Харченко Р. (2019) [5].

Комплекс легкоатлетичних вправ, рекомендованих для розвитку швидкісно-силових якостей учнів профільної школи під час вивчення предмету «Фізична культура», методичні особливості та педагогічний ефект представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Комплекс легкоатлетичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей учнів профільної школи**

| Група вправ                | Конкретні вправи                                                         | Методика виконання                                     | Педагогічний ефект                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Спринтерські вправи</b> | біг 30–60 м, стартові прискорення, повторний біг з різних положень       | 4–6 повторень, інтенсивність 85–95%, відпочинок 1–2 хв | розвиток швидкості, стартової реакції, вибухової сили ніг   |
| <b>Стрибкові вправи</b>    | стрибки у довжину з місця, виплигування, стрибки через бар'єри, на тумбу | 3–4 підходи по 8–10 повторень, пауза 1 хв              | підвищення сили відштовхування, координації, вибухової сили |
| <b>Метальні вправи</b>     | метання набивного м'яча, малого м'яча, штовхання ядра                    | 3–5 серій по 6–8 повторень                             | розвиток швидкісно-силових якостей плечового пояса і тулуба |
| <b>Пліометричні вправи</b> | depth jumps, box jumps, single-leg hops, bounding drills                 | 3 серії по 6–8 повторень, повне відновлення            | розвиток реактивної сили та потужності м'язів               |
| <b>Естафетні вправи</b>    | естафети з прискоренням, бар'єрні естафети, стрибкові естафети           | 3–5 повторень у командному режимі                      | розвиток швидкості, сили, мотивації та командної взаємодії  |

*Спринтерський біг на дистанції 30–60 м* є одним із найефективніших засобів розвитку швидкості та швидкісно-силових можливостей нижніх кінцівок. Використання стартових прискорень, повторного бігу з різних вихідних положень, бігу вгору по похилій площині та естафетних прискорень сприяє: розвитку вибухової сили; удосконаленню стартової реакції; підвищенню частоти рухів; покращенню техніки прискорення.

Особливе місце займають стрибкові вправи, які забезпечують розвиток вибухової сили м'язів ніг. Доцільно використовувати: стрибки у довжину з місця; багаторазові стрибки через перешкоди; стрибки на тумбу; виплигування з напівприсіду; потрійні та п'ятірні стрибки; стрибки зі скакалкою у швидкісному режимі. Такі вправи активізують нервово-м'язову координацію та підвищують потужність відштовхування.

Важливим компонентом є *вправи метання*: метання набивного м'яча; штовхання ядра (полегшений варіант); метання малого м'яча на дальність; метання з розбігу. Ці засоби сприяють розвитку швидкісно-силових можливостей плечового пояса, тулуба та координації рухів.

Для учнів профільної школи ефективними є *пліометричні вправи*, які передбачають швидке перемикавання від поступливого до долаючого режиму роботи м'язів: *depth jumps; box jumps; barrier jumps; single-leg hops; bounding drills*. Їх використання дозволяє значно підвищити вибухову силу та реактивну здатність м'язів.

Ефективність розвитку швидкісно-силових якостей забезпечується дотриманням таких умов: поступове збільшення інтенсивності; повноцінні паузи відпочинку; правильне технічне виконання; варіативність вправ; індивідуалізація навантаження; контроль динаміки результатів. Оптимальним є включення таких вправ 2-3 рази на тиждень у структуру уроків фізичної культури під час вивчення легкої атлетики. Систематичне використання легкоатлетичних вправ забезпечує: зростання показників стрибка у довжину з місця; покращення результатів бігу на 30 м; підвищення швидкості стартового прискорення; покращення вибухової сили; розвиток координації; підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Використання легкоатлетичних вправ у процесі вивчення предмету «Фізична культура» є ефективним засобом цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових якостей учнів профільної школи, що позитивно впливає на рівень їх фізичної підготовленості та результати навчального модуля.

**Висновки.** У статті обґрунтовано ефективність використання легкоатлетичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей учнів профільної школи під час вивчення предмету «Фізична культура». Встановлено, що систематичне застосування спринтерських бігових вправ, стрибкових елементів, металних вправ, пліометричних вправ та естафет сприяє підвищенню вибухової сили, швидкості рухових реакцій, координації та загальної фізичної підготовленості старшокласників. Використання комплексного підходу забезпечує не лише фізичний розвиток, а й стимулює мотивацію учнів до активних занять фізичною культурою, формує навички самоконтролю та відповідальне ставлення до власного здоров'я. Методика впровадження легкоатлетичних засобів доводить, що інтеграція різних видів рухової активності підвищує ефективність навчального процесу та результативність засвоєння навчального модуля «Легка атлетика».

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні довготривалого впливу легкоатлетичних комплексів на фізичну підготовленість учнів та рівень їхньої мотивації до занять фізичною культурою.

#### **Список використаних джерел**

1. Адамчук В., Кульчицька І., Овчарук В., Овчарук В. Використання допоміжних засобів тренування в легкій атлетиці. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13 (32). С. 103-115.

2. Васкан І., Ніга М. Фізична культура 10-12 класів: інноваційні підходи, методи та практичні рішення: навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 200 с.

3. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Розвиток силових здібностей на уроках легкої атлетики в школі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. С. 25-34.

4. Конестяпін В., Вітер Т. Фізичне виховання школярів 14–15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. *Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2008. Вип. 12. Т. 2. С. 115-119.

5. Ханікянц О., Свищ Я., Харченко Р. Удосконалення фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку засобами легкоатлетичних стрибків. *День студентської науки : збірник матеріалів щоріч. студент. наук. конф.* Львів, 2019. С. 46-48.

**Ливацька Світлана Юріївна**  
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

**Цабан Максим Володимирович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта. Фізична культура  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ЙОГА ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*Svitlana Lyvatska Maksym Tsaban Yoga as an Innovative Component of Health-Preserving Technologies in the Physical Education System of Senior High School Students*

**Keywords:** *yoga, senior high school students, health-preserving technologies, physical education.*

Сучасна парадигма шкільної фізичної культури в умовах реформування змісту середньої освіти передбачає не просто виконання нормативів рухової активності, а активне впровадження інноваційних методик, здатних ефективно протидіяти негативним тенденціям у стані здоров'я та фізичного розвитку учнів. Проблема дефіциту рухової активності здобувачів повної загальної середньої освіти залишається однією з найбільш критичних, особливо в умовах посилення академічного навантаження та зростання психоемоційного стресу в старшокласників [4; 5]. Саме ці фактори формують необхідність пошуку нових форм організації освітнього процесу, які забезпечують комплексний вплив на фізичне та ментальне здоров'я учнів.

У цьому контексті засоби йоги виступають як цілісна здоров'язбережувальна технологія, що інтегрує фізичний розвиток, дихальні практики та техніки ментальної саморегуляції, сприяючи одночасному підвищенню рухової активності та психологічної стійкості [3]. Систематичний аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що включення нетрадиційних видів фізичної активності, зокрема хатха-йоги, стимулює внутрішню мотивацію учнів до самостійної рухової діяльності, формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та підвищує ефективність навчального процесу.

Впровадження елементів йоги у варіативні модулі фізичної культури дозволяє змістити акцент із формального оцінювання на розвиток усвідомленого контролю за психофізичним станом. Поєднання асан та стретчингу забезпечує ефективне підвищення гнучкості, мобільності суглобів і тону м'язів, що є критично важливими факторами формування

фізичного благополуччя підлітків [1; 2]. Такий підхід не лише підсилює фізичну підготовку, а й знижує ризики виникнення травм і порушень постави, що особливо актуально для учнів із різним рівнем фізичної підготовки.

Інноваційність запропонованої методики полягає в синергії фізичних навантажень, дихальних вправ і технік глибокого розслаблення. Використання фізкультурно-оздоровчих систем, орієнтованих на релаксацію та психоемоційну стабілізацію, сприяє зниженню ситуативної тривожності, відновленню енергетичного потенціалу та підвищенню концентрації уваги старшокласників [6]. Ці технології органічно інтегруються в сучасну систему оздоровчого фітнесу закладів освіти, забезпечуючи комплексний вплив на фізичний, когнітивний та емоційний стан учня, а також формуючи ключові навички стресостійкості та саморегуляції [7].

Практична реалізація йоги в межах Нової української школи створює широкі можливості для інклюзії та диференціації навчання. Завдяки варіативності асан, динаміці навантаження та можливості індивідуального дозування вправ, методика доступна для учнів із різним рівнем фізичної підготовки, включно з особами з особливими освітніми потребами. Такий підхід формує психологічно безпечне та безбар'єрне освітнє середовище, де урок фізичної культури перетворюється на простір для відновлення психофізичних ресурсів учнів, розвитку самоконтролю, емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Отже, інтеграція засобів йоги в шкільну фізичну культуру не лише сприяє підвищенню рухової активності, але й формує у старшокласників навички гармонійного розвитку, психофізичної саморегуляції та соціальної адаптації, що відповідає принципам здоров'язберезувальної стратегії сучасної української школи та потребам Нової української школи щодо створення інклюзивного та диференційованого освітнього простору.

#### **Список використаних джерел**

1. Грідіна А. Формування гнучкості у школярів засобами йоги та стретчингу. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини* : зб. тез VII Всеукр. молод. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Харків, 28–29 берез. 2024 р.). Харків, 2024. С. 61-66.

2. Ливацька С. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20-26. URL: <https://journals.urau.edu/hdafk-tmfv/article/view/325430> (дата звернення: 06.03.2026).

3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.

4. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), С.176-179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

5. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

6. Очкалов О. Ф. Особливості практики фізкультурно-оздоровчих систем глибокого розслаблення. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4 (363). С. 69-73.

7. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>  
**Акулінін Роман Володимирович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ЯК ЗАСОБУ САМООРГАНІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*Oleksandr Lyvatskyi, Roman Akulinin Pedagogical Prerequisites for the Implementation of Blended Learning as a Means of Senior Students' Self-Organization*

*Keywords: blended learning, senior students, self-organization, physical education, flipped classroom, pedagogical conditions.*

Сучасний етап розвитку національної системи освіти характеризується інтенсивним пошуком інноваційних моделей, що здатні адаптувати фізичне виховання до умов глобальної цифровізації та стратегічних цілей реформи «Нова українська школа» (НУШ) [7; 8]. Особливого значення це набуває у роботі зі старшокласниками, чия навчальна діяльність часто переобтяжена підготовкою до підсумкових іспитів. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька, сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти зумовлені не лише зовнішніми чинниками, а й необхідністю трансформації змісту занять у відповідність до запитів сучасної молоді [5]. У цьому контексті змішане навчання (*blended learning*) постає як цілісна педагогічна система, спрямована на формування суб'єктності учня, що повністю відповідає концепції НУШ щодо розвитку ключових компетентностей та вміння вчитися впродовж життя [6]. Ефективність такої моделі базується на системі передумов: психологічних (вікова потреба в автономії), дидактичних (раціональний розподіл змісту), технологічних (цифрові ресурси) та організаційних (нова структура взаємодії).

Аналізуючи теоретичні засади модернізації освіти, варто зазначити, що на думку Л. Ребухи, саме інформаційно-комунікаційні технології стають фундаментом для створення відкритого навчального простору. У межах фізичного виховання таке середовище дозволяє ефективно перенести значний обсяг теоретичних знань, методичних рекомендацій та інструктажів у цифровий формат. Як вважають дослідники, такий раціональний розподіл матеріалу суттєво оптимізує навчальний час, дозволяючи на практичних



заняттях зосередитися саме на руховій діяльності, що є критично важливим в умовах обмеженої кількості годин [3].

Однією з ключових педагогічних передумов впровадження цієї методики є врахування психологічних особливостей раннього юнацького віку. Як зазначають фахівці в галузі вікової психології, саме у 10-11 класах провідною потребою особистості стає самовизначення та прагнення до автономії. Змішане навчання ідеально корелює з цими запитами, оскільки воно передбачає високий ступінь самостійності та відповідальності за результати власної праці. Зокрема, у працях С. Атаманюк та О. Кириченко наголошується на важливості індивідуалізації процесу фізичного виховання як необхідної умови його ефективності в сучасних школах. Використання моделі змішаного навчання дозволяє реалізувати цей підхід через асинхронне опанування матеріалу, де кожен учень отримує можливість самостійно планувати свій графік опрацювання теоретичних модулів та відеоінструкцій [1].

Дослідники, що вивчають впровадження технології «Перевернутого класу» (*Flipped Classroom*), зокрема О. Даниско, стверджують, що така модель радикально змінює динаміку взаємодії між учителем та учнем. Учитель перестає бути єдиним джерелом інформації, перетворюючись на фасилітатора та консультанта. Для старшокласників це означає поступовий перехід від репродуктивного виконання вправ до усвідомленої самоорганізації. У цьому процесі ключового значення набувають такі компоненти, як здатність до самостійного планування рухової активності, опанування навичок тайм-менеджменту при поєднанні онлайн-підготовки та очних тренувань, а також розвиток самоконтролю через моніторинг показників здоров'я за допомогою гаджетів. Важливим елементом також постає рефлексія, що передбачає аналіз власних досягнень у цифрових щоденниках, оскільки саме усвідомлений підхід до кожного етапу підготовки гарантує стабільний розвиток фізичних якостей [2].

Важливою передумовою успішності такої трансформації є технологічна готовність закладу освіти та цифрова компетентність учасників процесу. Впровадження змішаного навчання базується на активному використанні систем управління навчанням (LMS), зокрема Google Classroom. На думку О. Ливацького та С. Абаєва, створення якісного структурованого контенту, що включає відеоінструкції з техніки безпеки, правила спортивних ігор та інтерактивні комплекси вправ, стимулює здобувачів освіти до самостійного пошуку та систематизації знань. Таким чином, самоорганізація стає не лише кінцевою метою, а й необхідною внутрішньою передумовою функціонування всієї методики [4].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що теоретичне обґрунтування методики змішаного навчання базується на синергії технологічного прогресу та гуманістичного підходу до виховання. Запровадження такої моделі у старшій школі дозволяє не лише покращити фізичні показники учнів, а й сформувати у випускників стійку внутрішню

мотивацію до здорового способу життя. Синергетичний ефект від поєднання навичок планування, тайм-менеджменту, самоконтролю та рефлексії безпосередньо зумовлює підвищення результативності фізичного виховання, трансформуючи навчальний процес у свідому діяльність із вдосконалення власного організму. Прогнозується, що такий підхід забезпечить довготривалий ефект, оскільки учні опановують інструменти самостійного керування власними ресурсами, часом та фізичним станом, що є фундаментальною компетентністю в умовах сучасного динамічного світу.

### Список використаних джерел

1. Атаманюк С. І., Кириченко О. В. Проблема індивідуалізації на заняттях фізичного виховання. *Problems and tasks of modernity and approaches to their solution*. 2021. Т. 8. С. 124-129.
2. Даниско О. Використання інноваційного потенціалу моделі «Перевернутий клас» у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах змішаного навчання. *Українська професійна освіта*. 2021. № 3. С. 85-94
3. Інноваційні технології навчання в умовах модернізації сучасної освіти : монографія / за наук. ред. Л. З. Ребухи. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 143 с.
4. Ливацький О., Абаєв С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти // *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 139-145.
5. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
6. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ : МОН України, 2016. 40 с.
7. Отравенко, О., & Карпенко, М. (2023). Дистанційне навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (November 24, 2023; Seoul, South Korea), 205-210. <https://doi.org/10.36074/logos-24.11.2023.62>
8. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33.

**Ливацький Олександр Васильович**

канд. пед. наук, доцент, доцент

кафедри теорії та методики фізичного виховання,

Державний заклад «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

**Петрюков Сергій Олегович**

здобувач другого (магістерського) рівня освіти

спеціальність А4.11 Середня освіта. Фізична культура

Державний заклад «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СТРАТЕГІЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*Oleksandr Lyvatskyi, Serhii Petriukov Sports Tourism as a Strategy for  
Enhancing General Physical Fitness and Developing Applied Endurance in  
Senior High School Students*

**Keywords:** *sports tourism, general physical fitness, applied endurance, high  
school students, physical education.*

У сучасній системі профільної середньої освіти особливого значення набуває всебічний розвиток спеціальних рухових якостей, які мають безпосереднє прикладне значення для майбутньої життєдіяльності випускників. Профільне навчання у 10-11 класах вимагає відходу від стандартних підходів на користь інтенсивних тренувальних систем та варіативних програм, здатних забезпечити високу результативність підготовки, формування стійкої мотивації та адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень. Відповідно до концепції Нова українська школа, освітній процес має орієнтуватися на підготовку цілісної особистості, здатної не лише досягати високих фізичних результатів, а й ефективно діяти в умовах складних життєвих та безпекових викликів, брати на себе відповідальність за власний розвиток і формувати критичне мислення щодо свого здоров'я [8; 9]. Теоретичний аналіз проблеми, здійснений Н. Хлус, доводить, що впровадження інноваційних технологій та варіативних модулів у фізичне виховання дозволяє суттєво оновити освітній простір ЗЗСО, створити умови для персоналізації навчання та підвищити ефективність формування рухових навичок і психоемоційної стабільності [7].

Спортивний туризм у межах профільного рівня виступає як комплексна система психофізичного загартування, поєднуючи розвиток силових, координаційних, витривалих та швидкокісно-силових якостей із формуванням стратегічного мислення та здатності приймати рішення в стресових умовах. На відміну від рекреаційних форм, він базується на подоланні технічно

складних етапів та освоєнні спеціальних навичок. Як ґрунтовно описує О. Матіщук, оволодіння вузловою технікою, організація самостраховки, транспортування вантажів, подолання навісних переправ і робота в зв'язках створюють унікальні умови для розвитку силового компонента, загальної координації та концентрації уваги [4]. Використання цих практик дозволяє старшокласникам поєднувати фізичні навантаження з елементами тактичного мислення, аналізу ситуацій і взаємодії у команді, що повністю відповідає завданням варіативного модуля «Спортивний туризм», інтегрованого на профільному рівні з програмою національно-патріотичного виховання [5].

Окремої уваги заслуговує роль туристичних практик у формуванні громадянської позиції, лідерських якостей і соціальної відповідальності молоді. За твердженням О. Ливацького, фізичне виховання є невід'ємною складовою національно-патріотичного гартування, де колективне подолання труднощів під час багатоденних туристичних заходів виховує почуття відповідальності за членів групи, відданість державним інтересам та готовність діяти в команді [2]. Участь у таких заходах трансформує зовнішній примус до занять спортом у глибоку внутрішню мотивацію. Старшокласники починають сприймати фізичну активність не лише як обов'язок або вимогу програми, а як засіб досягнення особистісної автономії, самостійності та спроможності діяти в інтересах громади, розвиваючи при цьому витривалість, рішучість та стратегічне мислення.

Важливим аспектом є також здоров'язберезувальний потенціал туристичних дисциплін. У межах реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища [6], систематичне заняття туризмом сприяє фізичному зміцненню, підвищенню стресостійкості, формуванню емоційної стабільності та психологічної витривалості. Специфічні навантаження під час проходження смуги перешкод або технічних етапів багатоборства виховують у старшокласників здатність діяти у складних умовах, оцінювати ризики та приймати рішення під тиском часу. Психологічний компонент таких занять також сприяє розвитку взаємопідтримки, колективної відповідальності та лідерських навичок.

Наукове обґрунтування використання спортивного туризму як бази для професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) представлене у методичних рекомендаціях О. Ливацького та С. Ливацької, де зазначається, що сформована у шкільні роки прикладна витривалість є критично важливою для майбутньої діяльності у сферах із високими фізичними та психоемоційними навантаженнями [1]. Підготовка у межах туристичного модуля виступає перехідним етапом до успішного опанування професій у лавах Збройні Сили України та ДСНС, де здатність діяти на межі фізичних можливостей є професійною вимогою. Таким чином, спортивний туризм на профільному рівні не лише забезпечує високий рівень фізичної підготовки та витривалості, а й формує професійно орієнтовану, психологічно стійку та соціально відповідальну особистість, здатну адаптуватися до сучасних

викликів і діяти в інтересах держави та громади.

### Список використаних джерел

1. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Полтава, 2025. 43 с.
2. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2015. № 7 (296). С. 102-107.
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
4. Матіщук О. А. Навчально-наочний посібник зі спортивного туризму. Кривий Ріг, 2023. 88 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів (Профільний рівень). 2022. URL: [https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna\\_programa-2022\\_fizichna-kultura.pdf](https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna_programa-2022_fizichna-kultura.pdf).
6. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у НУШ. Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020.
7. Хлус Н. Інноваційні технології у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Scientific Exploration* (Berlin). 2026. С. 231-234.
8. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / за ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 40 с.
9. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

**Листус Тимофій Тимовійович**  
магістрант I курсу  
навчально-наукового інституту фізичної культури,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна  
**Леоненко Андрій Васильович**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-5132-9461>

## **ЦИФРОВІЗАЦІЯ ТА ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК СТРАТЕГІЧНІ ВЕКТОРИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

***Tymofii Lystus, Andrii Leonenko Digitalization and gamification as factors  
of modernization of physical education in the conditions of a modern educational  
environment***

***Keywords:** motivation, physical education, digitalization, gamification, New  
Ukrainian School (NUS), interactive platforms, self-determination.*

У науковій тезі обґрунтовано доцільність впровадження цифрових технологій та елементів гейміфікації в освітній процес з фізичного виховання. Проаналізовано сучасні виклики, що стоять перед вчителями в умовах цифровізації суспільства та реформування середньої освіти (НУШ). Визначено психолого-педагогічні механізми впливу гейміфікованого середовища на формування внутрішньої мотивації школярів.

Проблема формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою в умовах сучасного освітнього середовища є однією з найбільш гострих у педагогічній науці [1]. Традиційні підходи дедалі частіше демонструють свою обмеженість, особливо у роботі з поколінням «цифрових аборигенів» (digital natives), для яких гаджети є природним середовищем існування [2]. Стрімкий розвиток інформаційних технологій та глобальна цифровізація суспільства вимагають від сучасної школи створення інноваційної екосистеми навчання. Особливо актуальним це стає в контексті реалізації концепції Нової української школи (НУШ), де фізичне виховання має стати не просто тренуванням тіла, а засобом формування компетентної та вмотивованої особистості.

Теоретичний аналіз праць провідних науковців (О. Лавринюка, А. Скрипника) дозволяє стверджувати, що мотивація до рухової активності є динамічним утворенням, що залежить від багатьох чинників [3, 6]. Згідно з результатами мета-аналізу (Ішідза, 2024), соціально-екологічні чинники впливають на мотиваційну сферу у 51,13% випадків, що підтверджує важливість трансформації освітнього середовища [8]. Фіалко Н. наголошують

на необхідності синергії мотивів вчителя та учня, що в сучасних умовах неможливо без використання цифрових інструментів взаємодії [7].

Цифровізація фізичного виховання передбачає системну інтеграцію інформаційних технологій у структуру уроку. Це не лише використання мультимедійних засобів, а створення «гібридного» простору навчання. Важливим аспектом є використання мобільних додатків та фітнес-трекерів (наприклад, Strava, Google Fit). Це дозволяє реалізувати фундаментальний принцип автономії: учень самостійно відстежує кількість кроків, пульсові зони та спалені калорії. Візуалізація успіху через додатки перетворює абстрактні вказівки вчителя на персоналізований проект фізичного самовдосконалення.

Гейміфікація, своєю чергою, виступає як методика використання ігрових механік (бали, рівні, нагороди) у неігрових контекстах. Вона базується на теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, де ключовими є потреби в автономії, компетентності та соціальній приналежності. Впровадження інтерактивних платформ, таких як Kahoot та Quizlet, для вивчення теоретичних блоків (історія спорту, техніка безпеки) кардинально змінює ставлення учнів до предмету. Замість пасивного сприйняття інформації, учні стають учасниками інтерактивного змагання, де швидкий зворотний зв'язок та віртуальні «бейджи» підкріплюють відчуття компетентності [9].

За даними нашого аналізу, реформа НУШ (2018-2024 рр.) охопила понад 2,2 млн учнів, а державні інвестиції в оновлення освітнього простору перевищили 6,32 млрд грн. Це створює необхідну матеріальну базу для цифровізації. Однак, попри технічне оснащення, головним залишається педагогічний вплив. Гейміфікація дозволяє нівелювати страх перед низькою оцінкою або фізичною невдачею. Помилка в гейміфікованому середовищі сприймається як ігровий досвід, що стимулює учня до нових спроб, формуючи стійку звичку до рухової активності [4].

Модернізація фізичного виховання через впровадження цифровізації та гейміфікації дозволяє подолати кризу інтересу до занять спортом. Створення інноваційного середовища забезпечує перехід від зовнішнього примусу до внутрішньої потреби в русі. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних цифрових моделей моніторингу рухової активності учнів у позаурочний час, що дозволить інтегрувати шкільне та сімейне виховання в єдину систему.

### Список використаних джерел

1. Olena Andrieieva, Nataliia Byshevets, Vitalii Kashuba, Anna Hakman, & Igor Grygus. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8(2), 75-81. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01)
2. Березіна І. П. Хмара слів як засіб підвищення мотивації учнів до навчально-пізнавальної діяльності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. 185-191. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/66-1-29>

3. Лавринюк О., Кириченко В. Мотивація до навчальної діяльності: аналіз сучасних теорій. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №1. С. 34-39. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-6>
4. Міністерство освіти і науки України. Інструктивно-методичні рекомендації 2023/2024 н.р. 2023. 17 с. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1\\_13729-23#Text](https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1_13729-23#Text).
5. Мотузова Д. А. Вплив цифрових технологій на діяльність вчителя фізичної культури. Київ, 2025. 74 с. [Кваліфікаційні роботи здобувачів]. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52487/>.
6. Скрипник А. Ю., Михайлик А.О. «Мотивація» і «мотив» як засіб психолого-педагогічної активізації учнів. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. № 2. 2023. С. 27-32. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2023-2-6>
7. Фіалко Н. В., Соколова Н. Д. Особистісна мотивація як гарантія успіху в навчанні: піки та падіння авторитету педагога. *Філософія освіти*. 2025. № 1. С. 237-245. DOI: <https://doi.org/10.31874/2309-1606-2025-31-1-14>
8. Ishida A., Sekiyama T. Variables influencing students' learning motivation. *Frontiers in Education*. 2024. Vol. 9. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1445011/full>
9. Urhahne D. Theories of motivation in education: an integrative framework. *Educational Psychology Review*. 2023. Vol. 35. URL: <https://scispace.com/papers/theories-of-motivation-in-education-an-integrative-framework-7vsdu5qh>



**Макєєв Олександр Володимирович**  
*вчитель фізичної культури I категорії*  
*Криворізька гімназія № 112 Криворізької міської ради,*  
*м. Кривий Ріг, Україна*

## **РОЛЬ БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ ГІПОДИНАМІЇ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

***Oleksandr Makieiev The role of parents and educators in the prevention of physical inactivity in children during distance learning***

***Keywords: Physical inactivity, distance learning, prevention, parent-teacher interaction***

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року суттєво вплинуло на систему освіти в країні. З одного боку, війна призвела до руйнування тисяч шкіл, вимушеного переміщення мільйонів дітей. З іншого боку, війна продемонструвала велику згуртованість та взаємодопомогу освітян. Сучасні реалії також стимулювали розвиток нових форм та методів навчання, зокрема, інтенсифікацію та глобалізацію дистанційної освіти. Серед переваг такої форми освіти є і суттєві недоліки, такі як відсутність особистої взаємодії між учасниками навчального процесу та потенціювання проблем зі здоров'ям підростаючого покоління.

Першочерговою проблемою, на нашу думку, є недостатність рухової активності – гіподинамія. Сучасні діти подовгу сидять на місці та мають низький рівень активності, що призводить до проблем зі здоров'ям вже у ранньому віці.

Аналіз останніх педагогічних досліджень і публікацій свідчить про існування багатьох досліджень, які присвячені проблемам гіподинамії під час дистанційного навчання. Так, Т. Петренко, О. Іванова вважають, що рівень фізичної активності дітей під час дистанційного навчання значно нижчий, ніж під час очного навчання [3]. Н. Сидорова, І. Петрова описують стратегії профілактики гіподинамії у дітей під час дистанційного навчання. А. Кузнецова, О. Михайлова зазначають, що регулярні активні перерви під час уроків дистанційного навчання можуть значно підвищити рівень фізичної активності дітей [8].

Всі вищезазначені роботи носять скоріше описовий характер та не дають конкретних та практичних порад з вирішення проблеми гіподинамії дітей. Окрім того, розглядається лише освітній процес і не зачіпаються аспекти життєдіяльності дитини у позаурочний час та ролі сім'ї у вирішенні даного питання.

Мета нашої доповіді – комплексний аналіз проблеми гіподинамії учнів під час дистанційного навчання та профілакування малорухливого способу життя під час освітнього процесу та у позаурочний час.

Для досягнення поставленої мети поставлені наступні дослідницькі завдання:

1. Проаналізувати явище гіподинамії та її вплив на здоров'я дітей;
2. Визначити причини розвитку гіподинамії під час дистанційного навчання;
3. Окреслити роль батьків та вчителів у профілактиці гіподинамії учнів.
4. Надати практичні рекомендації щодо організації рухового режиму дня учнів під час дистанційного навчання;
5. На основі вищезазначених матеріалів зробити висновки.

Матеріали цієї роботи можуть бути корисними для батьків, вчителів, а також для самих учнів. Їх можна використовувати для розробки програм з профілактики гіподинамії під час дистанційного навчання, а також для проведення просвітницьких заходів серед батьків та учнів.

*Виклад основного матеріалу.* Заняття фізичною культурою та спортом є важливими складовими повноцінного розвитку та виховання людини, оскільки сприяють процесу фізичного та морально-вольового становлення, є запорукою здоров'я, засобом підвищення соціальної і навчальної активності, сприяють організації змістовного дозвілля, а також задовольняють естетичні і творчі запити [6]. Однак, далеко не всі усвідомлюють важливість занять спортом та виконання фізичних вправ. Більше того, через пасивність під час дозвілля та сидячий спосіб життя вдома та під час навчання спостерігається загальне зниження фізичної активності населення. За даними ВООЗ, кожна третя дитина у світі недостатньо активна (мається на увазі відсутність належної рухливості тіла, яка виробляється скелетними м'язами та вимагає витрат енергії) [7]. Сьогодні гіподинамія вважається соціальним захворюванням, нарівні з залежністю від гаджетів та комп'ютерних ігор. Взагалі, гіподинамія – це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ.

До значного зниження фізичної активності серед дітей в Україні привела пандемія та дистанційне навчання під час війни, коли учні значну частину дня проводять за гаджетами. У середньому по нашій країні учні 1-11 класів проводять у положенні сидючи або лежачи (не враховуючи нічний сон) 11 години на добу. Малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. Більшість підлітків (85% дівчат та 78% хлопців) мають рівень фізичної активності менше як одну годину на добу [2].

Є ознаки, які помилково трактують як втому, а насправді це ознаки гіподинамії: млявість, сонливість або безсоння, поганий настрій, дратівливість, порушення сну, розлади харчової поведінки та зниження працездатності.

Негативний вплив гіподинамії на здоров'я дітей може бути суттєвим і зачіпає більшість органів та систем:

#### 1. Опорно-рухова система:

- Зниження м'язової маси та сили. М'язи, які не використовуються, атрофуються, що призводить до загальної слабкості, зниження витривалості та координації рухів.
- Порушення постави. Тривале сидіння в неправильній позі призводить

до викривлення хребта, сколіозу, кифозу та інших проблем з опорно-руховим апаратом.

- Слабкість кісток. Недостатня фізична активність призводить до зниження мінеральної щільності кісток, що збільшує ризик переломів, особливо в юному віці.

- Збільшення ризику травм. М'язи та зв'язки, які не тренуються, стають більш схильними до травм під час фізичної активності.

## 2. Серцево-судинна система:

- Зниження витривалості. Діти, які мало рухаються, швидше втомлюються під час фізичних навантажень.

- Підвищення артеріального тиску. Гіподинамія може призвести до розвитку гіпертонії, навіть у дитячому віці.

- Збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Нестача фізичної активності є одним із факторів ризику розвитку таких захворювань, як ішемічна хвороба серця, інсульт та інші [5].

## 3. Система дихання:

- Зниження об'єму легень. Недостатня вентиляція легень може призвести до задухи, зниження витривалості та інших проблем з диханням.

- Порушення газообміну. Гіподинамія може негативно впливати на процес надходження кисню до організму та виведення вуглекислого газу.

## 4. Ендокринна система:

- Збільшення ризику ожиріння. Діти, які мало рухаються і багато їдять, частіше страждають від ожиріння. Ожиріння, в свою чергу, може призвести до розвитку цукрового діабету 2 типу, серцево-судинних захворювань та інших проблем зі здоров'ям.

- Порушення обміну речовин. Гіподинамія може негативно впливати на процес обміну речовин, що може призвести до накопичення жиру в організмі.

## 5. Імунна система: низька фізична активність може призвести до ослаблення імунної системи, що робить дітей більш схильними до інфекційних захворювань.

## 6. Психічний розвиток:

- Порушення сну. Гіподинамія може призвести до проблем зі сном, таких як безсоння, сонливість протягом дня та інші порушення сну.

- Дратівливість. Діти, які мало рухаються, частіше бувають дратівливими, плаксивими та примхливими [8].

Отже, гіподинамія має під собою багатовимірну структуру, яка поєднує фізіологічні, соціальні, педагогічні виміри і посідає ключову роль у оптимальній життєдіяльності дитини.

Причини розвитку гіподинамії під час дистанційного навчання не можна розглядати відсторонено від тих процесів, які відбуваються зараз в українському суспільстві. Ми проаналізували дане питання і визначили деякі передумови функціонування дистанційного навчання та його вплив на активність життя українських дітей. Ось деякі з них:

## 1. Зменшення рухової активності:

- Відсутність фізичних уроків та повноцінних занять фізичною культурою. В умовах дистанційного навчання зникає можливість для дітей отримувати регулярне фізичне навантаження під час шкільних занять.

- Зменшення часу, проведеного на свіжому повітрі. Діти, які навчаються дистанційно, частіше проводять час вдома за комп'ютером, планшетом чи телефоном, замість того, щоб грати на вулиці, гуляти в парку або займатися спортом на свіжому повітрі.

- Зміна режиму дня. Нечіткий режим дня, який часто виникає під час дистанційного навчання, може призвести до того, що діти менше сплять і більше сидять, що негативно впливає на їхню рухову активність [9].

2. Психологічні фактори: збільшення стресу. Військові події є стресовими для дітей через емоційне перенапруження, тривожність, невизначеність, соціальну ізоляцію. Це, у свою чергу, призводить до зниження мотивації до фізичної активності; зниження мотивації. Відсутність прямого спілкування з однолітками та вчителем може призвести до зниження мотивації до навчання, в тому числі до фізичних вправ; апатія та нудьга. Тривале перебування вдома перед екраном комп'ютера може призвести до апатії, нудьги та зниження інтересу до фізичної активності [4].

3. Технологічні фактори: залежність від гаджетів. Легкий доступ до комп'ютерів, планшетів та телефонів може призвести до того, що діти проводять занадто багато часу за ними, замість того, щоб займатися спортом або грати на вулиці; незручне робоче місце. Неправильно обладнане робоче місце за комп'ютером може призвести до виникнення болю в спині, ший та інших проблем зі здоров'ям, що може негативно впливати на рухову активність дитини.

4. Соціально-економічні фактори: відсутність доступу до спортивних майданчиків та обладнання. Не всі діти мають можливість займатися спортом на свіжому повітрі через відсутність спортивних майданчиків або обладнання; матеріальні труднощі. Деякі сім'ї не можуть дозволити собі спортивні секції або інші платні форми фізичної активності для своїх дітей [5].

Таким чином, важливо зазначити, що гіподинамія під час дистанційного навчання може мати серйозні наслідки для здоров'я дітей. Тому батькам та педагогам необхідно вживати заходів для стимулювання рухової активності у дітей, які навчаються дистанційно.

Батьки та вчителі відіграють важливу роль у профілактиці гіподинамії учнів. Не можна профілакувати дане явище тільки силами педагогічних працівників або батьків. Робота з подолання гіподинамії має включати спільні дії як представників навчального закладу, так і родинного осередку дитини. Ми припускаємо, що у кожного є своя важлива місія та неоціненний вклад для вирішення проблеми. Так, батьки мають такі важелі впливу, як: створення умов для активного способу життя дитини, заохочення дітей до ігор на свіжому повітрі, прогулянок, їзди на велосипеді, плавання, занять спортом; бути прикладом для наслідування, вести активний спосіб життя

самим, займатися спортом, ходити на прогулянки з сім'єю; контролювати час, який діти проводять перед екранами, обмежити час перегляду телевізора, комп'ютера, планшета, телефону; створювати сприятливу атмосферу в сім'ї, підтримувати дітей у їхніх спортивних захопленнях, заохочувати до участі в спортивних змаганнях та конкурсах [1].

Дії педагогічних працівників є також важливими та необхідними в процесі превенції гіподинамії серед дітей, а саме: включати в навчальний процес фізичні вправи – проводити фізкультхвилинки, спортивні ігри, естафети на уроках (якщо дозволяє безпекова ситуація та особливості роботи закладу); заохочувати до участі в позакласних спортивних секціях та гуртках; проводити просвітницьку роботу з батьками, інформувати батьків про проблему гіподинамії та про те, як їм допомогти своїм дітям залишатися активними; створювати позитивну атмосферу на уроках фізкультури, робити уроки фізкультури цікавими та різноманітними, щоб діти із задоволенням їх відвідували; використовувати активні методи навчання – пропонувати учням вчитися «на ходу», наприклад, проводячи уроки на свіжому повітрі або використовуючи ігри та інші активні форми роботи.

Таким чином, безперечним є твердження більшості спеціалістів про те, що вирішення проблеми рухової активності та формування навички занять фізичними вправами можна робити виключно у тандемі «вчитель-сім'я». Випадіння однієї ланки неминуче вплине на всю систему роботи з профілактики гіподинамії дітей.

Найважливішою фізіологічною особливістю дитячого організму є надзвичайна пластичність його нервової системи. У дітей при вірному руховому режимі особливо швидко розвиваються нові умовно-рефлекторні зв'язки, відновлюються нервові регулювання та формуються нові фізичні навички. Цей принцип важливо активно використовувати у роботі вчителя фізичної культури. На уроках варто систематично застосовувати певні підходи. Ось деякі з них:

1. Намагатися робити уроки різноманітними та цікавими. Замість одноманітних вправ використовувати різні види активностей, щоб дітям було цікаво та вони не втрачали мотивацію. Це ігри з м'ячем, розминка з використанням нестандартного обладнання (підручник, рушник, папір, лінійка, подушка тощо). Окрім того, доцільно ввести у навчальний простір уроку такі модулі, як фітнес-йога, туризм, танцювальні вправи.

2. Індивідуальний підхід до фізичного стану та можливостей кожної дитини. Кожен урок починати з мотиваційного блоку, де пропагувати здоровий спосіб життя, обмін цікавими фактами про спорт, діагностування фізичного стану за допомогою смайликів. Не перевантажувати слабших, але й не давати сильнішим нудьгувати. Пропонувати різні рівні складності вправ, щоб всі могли брати участь та отримувати користь.

3. Мінімізувати час, який діти проводять сидячи. Замість довгих пояснень проводити демонстрації, відеосалони та інструктаж в русі. Використовувати динамічний музичний супровід, щоб діти могли

розім'ятися та змінити вид діяльності.

4. Формувати позитивне ставлення до спорту. Залучати учнів до обміну своїми спортивними досягненнями, обговорювати користь фізичної активності, окреслювати складні питання та намагатися спільно їх вирішити. Заохочувати дітей, хвалити за успіхи, підтримувати командний дух. Варто створити атмосферу, в якій кожна дитина відчуває себе комфортно та впевнено.

5. Доцільно рекламувати діяльність спортивних гуртків та секцій, пропонувати дітям інформацію про наявні в районі та місті спортивні секції, особливості їх роботи та вимоги до вихованців.

6. Пропагувати здоровий спосіб життя. Розповідати дітям про важливість фізичної активності для здоров'я, про шкоду гіподинамії. Проводити бесіди, тематичні уроки, такі як «Твоє здоров'я – в твоїх руках і ногах», «День без гаджетів», «Рух – це крок до життя» тощо.

7. Спільні заходи. Варто долучати дітей навчального закладу до всеукраїнських челенжів «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Спорт – це круто», «До перемоги», «White card», під час якого учні у реальному часі долучаються до Всеукраїнських руханок та «Уроків цікавої фізкультури»

8. Співпраця з батьками. Інформування батьків про важливість профілактики гіподинамії у дітей, надання їм рекомендації щодо організації рухової активності дітей вдома, спільно розробляти плани заходів для оздоровлення учнів.

В своїй роботі вчителі фізичної культури повинні активно залучати батьківську громадськість до питань профілактики гіподинамії дітей. Варто проводити індивідуальні зустрічі, групові майстер-класи, лекторії, сімейні ігри, основна мета яких – просвіта та пропагування активного способу життя покоління, яке підростає.

Батьківській громаді доцільно пропонувати наступні рекомендації:

1. Встановлювати регулярний режим фізичної активності, тобто планувати щоденну програму фізичних вправ та ігор для дітей. Забезпечити, щоб вони мали можливість займатися спортом принаймні 60 хвилин щодня.

2. Бути прикладом для наслідування, іншими словами – бути активними разом з дітьми. Діти більш схильні приймати активний стиль життя, якщо бачать, що такий стиль є і для батьків прикладом.

3. Обмежити час, який діти проводять перед телевізором, комп'ютером, планшетом або смартфоном, якщо це не стосується навчання. Підтримувати альтернативні види розваг та зайнятості, які сприяють руховій активності.

4. Мотивувати дітей до ігор на свіжому повітрі, залучати до прогулянок, велосипедних поїздок, футболу, бадмінтону та інших активних ігор на свіжому повітрі.

5. Робити активні вихідні. Організовувати спільні активності для всієї родини під час вихідних, такі як прогулянки, походи та інші активності.

6. Створити спортивний куточок. Вдома можна обладнати спортивний куточок, де діти зможуть займатися спортом в будь-який час. Це може бути

турнік, бруси, шведська стінка, гантелі, м'ячі тощо.

Таким чином, початок профілактики гіподинамії у дітей під час дистанційного навчання полягає у створенні стійкого звичаю регулярної фізичної активності та забезпеченні сприятливих умов для розвитку здорового тіла та рухової активності. Зробити фізичну активність частиною життя дитини можна, створюючи для неї сприятливі умови та надихаючи на активний спосіб життя як під час освітнього процесу, так і в позаурочний час.

Отже, останнім часом складається тенденція до того, що діти, в більшості своїй, ведуть малорухливий спосіб життя, тобто поволі формується такий стан, як гіподинамія. Гіподинамія, або ж брак рухової активності, – це істотна загроза здоров'ю дітей, адже рух і тренування потрібні для гармонійного фізичного розвитку й ментального здоров'я. Одна з причин появи цього явища пов'язана із сучасними реаліями життя українців – спочатку лють пандемії COVID-19, потім систематичні погрози невідомих про мінування навчальних закладів по всій країні, а на довершення – розгортання повномасштабної війни. Все це змусило освітній процес перейти до нових форм та методів, що, в свою чергу, провокувало появу дистанційного навчання.

Зв'язок дистанційного навчання та гіподинамії полягає у тому, що воно може призвести до збільшення сидячого способу життя та зниження рівня рухової активності серед дітей. Щоб цього не сталося, навчальний заклад та батьківська громадськість повинні співпрацювати у тісній взаємодії, докладаючи максимум зусиль для відновлення та сталого розвитку рухової активності дітей.

Вважаємо, що така взаємодія має ґрунтуватися на двох стратегіях роботи:

#### 1. Створення активного середовища:

*Навчальний заклад:* запровадити регулярні фізичні вправи та уроки фізкультури, заохочувати до участі в спортивних секціях, гуртках та змаганнях, використовувати активні методи навчання на уроках.

*Батьки:* заохочувати дітей до активних ігор на свіжому повітрі, стати прикладом для наслідування, ведучи активний спосіб життя, записувати дітей у спортивні секції або гуртки, обмежити час, який діти проводять перед екранами, створити вдома сприятливу атмосферу для фізичної активності.

#### 2. Підвищення обізнаності:

*Навчальний заклад:* проводити інформаційні заходи для батьків та учнів про важливість фізичної активності та профілактику гіподинамії, розповсюджувати інформаційні матеріали, запрошувати фахівців з фізичної культури та медицини для проведення лекцій та семінарів.

*Батьки:* вивчати інформацію про гіподинамію та її наслідки, обговорювати з дітьми важливість фізичної активності, ділитися своїм досвідом ведення активного способу життя.

Кожна людина має дев'ять «лікарів», які надані їй природою і які завжди готові допомогти. Ці лікарі дуже потужні, їх знання відкриті для всіх і кожного. Це сонячне світло, свіже повітря, чиста вода, природна їжа, голодування, фізичні вправи, відпочинок, правильна постава, розум. Як

бачимо, фізична активність є компонентом, який закладений в нас природою і якого повинні дотримуватися. У поєднанні з комплексною роботою педагогічних працівників та батьківської громадськості, спільними зусиллями ми можемо створити умови для того, щоб діти росли здоровими, щасливими та активними.

### Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. Орієнтовні плани-конспекти на серію уроків з фізичної культури для учнів різних вікових груп: Методичні розробки. Запоріжжя: Тов. «Ліпс. ЛТД», 2005. 108 с.

2. Балак О. М. Формування здорового способу життя шляхом застосування самостійних занять фізичними вправами. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2005». Наук.-метод. журн. Х.: Основа, 2007. № 10. С. 21-29.

3. Богачков Ю.М. Сайт експерименту з дистанційного навчання школярів [Електронний ресурс]. URL: <http://2.ukrintschool.org.ua/moodle/>.

4. Гаркавенко А. Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання. Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу «Вчитель року – 2000». Наук.-метод. журн. Х.: Основа, 2008. № 11. С.21-29.

5. Гончарук Михайло. Особливості формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 27-29.

6. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

7. Марчук Вадим. Рухова активність учнів і її виміри. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 295-296.

8. Михайлович Майя. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. праць. Луцьк, 2005. С. 307-309.

9. Постанова Кабінету Міністрів України від 16 січня 2022 року № 711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні» [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon4.rada.gov.ua>.



**Мінченко Дмитро Анатолійович**  
здобувач вищої освіти спеціальності  
А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна  
**Хлус Наталія Олександрівна**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

## **МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ 10 КЛАСІВ**

*Minchenko Dmytro, Khlus Nataliia. Methodology for the Use of Innovative Technologies in the Physical Education of 10th-Grade Students*

***Abstract** The article reveals the specific features of the methodology for using innovative technologies in the physical education of 10th-grade students. The expediency of implementing digital fitness applications, gamification, QR quests, wearable technologies, and online challenges to increase the level of physical activity among senior school students is substantiated. It has been determined that the use of innovative approaches contributes to increased motivation for physical education classes, individualization of workload, development of self-control, and the formation of a stable need for systematic physical activity.*

***Keywords:** innovative technologies, physical education, 10th-grade students, physical activity, gamification, digital fitness applications, QR quests, wearable technologies.*

**Вступ.** Необхідність модернізації системи фізичного виховання учнів профільної школи відповідно до сучасних освітніх тенденцій передбачають цифровізацію освітнього процесу, індивідуалізацію освітніх траєкторій та підвищення мотивації здобувачів освіти до здорового способу життя. У сучасних умовах одним із найбільш гострих викликів є зниження рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку, зумовлене зростанням навчального навантаження, тривалим використанням цифрових пристроїв, малорухомим способом життя та недостатньою зацікавленістю традиційними формами уроків фізичної культури. Особливо актуальною ця проблема є для учнів 10 класів, які перебувають у періоді інтенсивного інтелектуального та психофізіологічного розвитку, підготовки до профільного навчання й майбутнього професійного самовизначення. Саме в цьому віці зростає ризик гіподинамії, психоемоційного перенапруження, порушення постави, зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що потребує пошуку нових ефективних підходів до організації

рухової діяльності (Хуртенко О., Дмитренко С. (2025) [3].

У цьому контексті особливої значущості набуває використання інноваційних технологій у фізичному вихованні, зокрема цифрових фітнес-застосунків, wearable-технологій, QR-квестів, гейміфікації, онлайн-челенджів, інтерактивних платформ та цифрового моніторингу фізичного навантаження. Їх упровадження дозволяє підвищити інтерес учнів до занять, забезпечити персоналізацію фізичних навантажень, оперативний зворотний зв'язок, самоконтроль та візуалізацію індивідуального прогресу (Юденко О.В. (2024) [4]; Хлус Н.О. (2025) [1]. Наукова актуальність теми посилюється потребою в розробленні методики цілеспрямованого використання інноваційних технологій саме у фізичному вихованні учнів 10 класів, оскільки наявні дослідження здебільшого висвітлюють окремі цифрові засоби без їх комплексного педагогічного поєднання. Особливого значення набуває методичне обґрунтування оптимального поєднання урочної та позаурочної рухової активності, елементів цифрової мотивації, гейміфікації та моніторингу результатів.

Проблема розроблення методики використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 10 класів є соціально значущою, педагогічно актуальною та науково перспективною, що й визначає актуальність обраної теми дослідження (Хлус Н.О. (2025) [2].

Мета статті: теоретично обґрунтувати та розробити методику використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 10 класів.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний етап розвитку шкільної освіти характеризується активним упровадженням цифрових та інноваційних технологій у всі компоненти освітнього процесу, що зумовлює необхідність оновлення змісту фізичного виховання учнів старшої школи. Особливої уваги потребують учні 10 класів, для яких характерними є зростання інтелектуального навантаження, підвищений рівень стресу, тривале використання цифрових пристроїв та зниження природної рухової активності. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні такої методики, яка б поєднувала традиційні засоби фізичного виховання з інноваційними технологічними рішеннями (Palshkov K., Shetelya N., Khlus N., Vakulyk I., Khyzhniak I. (2024) [5]. Розроблена методика ґрунтується на компетентнісному, особистісно орієнтованому, діяльнісному та технологічному підходах. Її головна ідея полягає у використанні цифрових інструментів для підвищення мотивації учнів, забезпечення самоконтролю, візуалізації особистого прогресу та індивідуалізації фізичних навантажень.

*Таблиця 1.*

**Компоненти методики використання інноваційних технологій та їх педагогічний ефект**

| Компонент методики | Зміст реалізації                                 | Педагогічний ефект     | Очікуваний результат |
|--------------------|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|
| Цифрові фітнес-    | використання Google Fit, Strava, Samsung Health, | розвиток самоконтролю, | підвищення щоденної  |

|                                        |                                                                                  |                                                                 |                                                                          |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>застосунки</b>                      | крокомірів для обліку рухової активності                                         | усвідомлення особистого прогресу                                | кількості кроків і тривалості рухової активності                         |
| <b>Wearable-технології</b>             | смартгодинники, фітнес-браслети, пульсометри для моніторингу ЧСС та навантаження | індивідуалізація фізичного навантаження, профілактика перевтоми | оптимізація інтенсивності вправ, підвищення безпеки занять               |
| <b>Гейміфікація</b>                    | рейтинги, бали, бейджі, рівні, спортивні челенджі                                | підвищення мотивації, емоційна залученість, змагальний інтерес  | стійка позитивна мотивація до занять фізичною культурою                  |
| <b>QR-квести</b>                       | виконання рухових і пізнавальних завдань за QR-кодами                            | інтеграція рухової та пізнавальної активності                   | зростання інтересу до уроків, розвиток командної взаємодії               |
| <b>Онлайн-челенджі</b>                 | домашні фітнес-завдання, відеотренування, спортивні марафони                     | продовження рухової активності в позаурочний час                | розширення рухового режиму та систематичність занять                     |
| <b>Цифровий моніторинг результатів</b> | аналіз індивідуальної динаміки показників у застосунках                          | зворотний зв'язок, рефлексія, корекція навантаження             | покращення фізичної підготовленості та усвідомлене планування активності |

Першим компонентом методики є використання мобільних фітнес-застосунків (*Google Fit, Strava, Samsung Health*), які дозволяють учням фіксувати кількість кроків, витрачені калорії, тривалість рухової активності, частоту серцевих скорочень та особисті досягнення. Застосування таких сервісів сприяє розвитку самоконтролю, відповідальності за власний результат та усвідомленого ставлення до фізичного навантаження.

Другим важливим компонентом є *wearable-технології* (смартгодинники, фітнес-браслети, пульсометри), які забезпечують оперативний моніторинг фізичного стану учнів під час уроку. За допомогою цих пристроїв учитель може контролювати інтенсивність навантаження, індивідуалізувати вправи відповідно до функціональних можливостей школярів та запобігати перевтомі.

Суттєвий мотиваційний ефект має *гейміфікація фізичного виховання*, яка реалізується через систему рейтингів, цифрових балів, спортивних досягнень, рівнів, віртуальних нагород і командних челенджів. Для учнів 10 класів особливо ефективними є: змагання за кількістю кроків; щотижневі спортивні онлайн-челенджі; цифрові бейджі за виконання нормативів; рейтинги класної рухової активності; QR-квести. Такий підхід підвищує

емоційну залученість учнів та стимулює внутрішню мотивацію до регулярної рухової активності.

Особливе місце в методиці займають *QR-квести*, під час яких учні виконують рухові завдання, переходячи між станціями за QR-кодами. Кожен код містить фізичну вправу, спортивне завдання або мінітест з основ здорового способу життя. Така форма роботи поєднує рухову, пізнавальну та змагальну діяльність, роблячи уроки більш сучасними та цікавими.

Методика передбачає розширення рухової активності за межі уроку через онлайн-челенджі, домашні фітнес-завдання, відеотренування та спортивні марафони. Учні отримують індивідуальні або групові завдання через Google Classroom, Telegram, Viber чи інші освітні платформи, що сприяє підтриманню рухового режиму в позаурочний час. Ефективність запропонованої методики забезпечується такими умовами: цифрова компетентність учителя; доступність мобільних пристроїв; індивідуалізація навантаження; поєднання урочної та позаурочної активності; система мотиваційного заохочення; регулярний моніторинг результатів (Хуртенко О., Дмитренко С. (2025) [3]. У результаті впровадження методики спостерігається зростання рівня рухової активності, підвищення інтересу до занять фізичною культурою, покращення фізичної підготовленості, розвиток навичок самоконтролю та формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Методика використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 10 класів є сучасною, педагогічно доцільною та ефективною моделлю підвищення рухової активності старшокласників.

**Висновки.** У статті обґрунтовано ефективність використання інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів 10 класів, серед яких цифрові фітнес-застосунки, *wearable*-технології, гейміфікація, *QR*-квести та онлайн-челенджі. Впровадження цих методик сприяє підвищенню рівня рухової активності старшокласників, розвитку самоконтролю, мотивації до систематичних занять фізичною культурою та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Використання цифрових ресурсів дозволяє індивідуалізувати фізичне навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів, контролювати інтенсивність занять та відстежувати прогрес у режимі реального часу. Це сприяє більш усвідомленому підходу до занять фізичною культурою та зменшує ризик перевтоми чи травм. Інтеграція ігрових та змагальних елементів (гейміфікація, *QR*-квести, онлайн-челенджі) підвищує мотивацію учнів, активізує емоційне залучення у навчальний процес та стимулює командну взаємодію, що особливо важливо для формування соціально-психологічних компетентностей.

Комплексне впровадження інноваційних технологій у систему уроків фізичної культури та позакласної діяльності забезпечує підвищення загальної рухової активності, сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності та розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку.

Запропонована методика підтверджує, що поєднання традиційних фізичних вправ із сучасними інноваційними технологіями забезпечує ефективне підвищення фізичної активності учнів, стимулює інтерес до занять фізичною культурою та формує у них відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ефективності впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку.

### Список використаних джерел

1. Хлус Н.О. Психолого-педагогічні аспекти використання інноваційних технологій під час вивчення спортивних ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, Випуск 3, 2025, С. 64-77. DOI: <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-5>

2. Хлус Н.О. Використання інноваційних технологій під час вивчення рухливих ігор в закладах загальної середньої освіти. *Спортивні ігри*, № 4(38), 2025, С. 12-19. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2025-4.02>

3. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Том 19 № (38). С. 132-143. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)

4. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с

5. Palshkov K., Shetelya N., Khlus N., Vakulyk I., Khyzhniak I. Impact of mobile apps in higher education: *Evidence on learning. Amazonia Investiga*, 2024. № 13(74). P. 115-128. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.10>

Осадча Юлія Олександрівна  
Вихователь групи продовженого дня  
Путивльського ліцею № 2 ім. Г. Я. Базими  
Сумської області  
м. Путивль, Україна

## РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ГРУПІ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ

*Osadcha Yuliia. Development of motor skills in primary school students during physical education classes in the extended day group*

*Abstract.* The article reveals the specific features of motor skill development in primary school students during physical education classes in the extended day group. The importance of systematic motor activity for the harmonious physical development of children, the improvement of coordination abilities, and the formation of basic vital motor skills and abilities is substantiated. Particular attention is paid to the expediency of using active games, relay races, and exercises aimed at developing coordination, balance, speed, and agility within the framework of the extended day group. It has been determined that the purposeful organization of physical education classes in extracurricular time contributes to increasing children's interest in motor activity, strengthening their health, and forming positive motivation for physical exercise.

*Keywords:* motor skills, primary school students, physical education, extended day group, motor activity, active games, coordination abilities, physical development, extracurricular activities.

**Вступ.** На сьогодні однією з гострих проблем є зниження рівня рухової активності молодших школярів, що пов'язано зі зростанням інтелектуального навантаження, тривалим перебуванням за партами, поширенням цифрових технологій, збільшенням часу використання мобільних пристроїв та зменшенням обсягу активного дозвілля. Така тенденція негативно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини, формування правильної постави, координації рухів, швидко-силових якостей, а також на загальний стан соматичного та психоемоційного здоров'я. Особливого значення ця проблема набуває в молодшому шкільному віці, оскільки саме цей період є сенситивним для формування базових рухових умінь і навичок, які в подальшому визначають рівень фізичної підготовленості, адаптаційні можливості організму та готовність дитини до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Саме в цей віковий період інтенсивно розвиваються координаційні здібності, спритність, гнучкість, швидкість реакції, точність рухів, рівновага, здатність до просторового орієнтування, що потребує систематичної педагогічно

організованої рухової практики (Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. (2020) [3].

У цьому контексті група продовженого дня виступає важливим структурним елементом освітнього середовища закладу загальної середньої освіти, який має значний потенціал для організації додаткової рухової активності дітей у позаурочний час. Саме в умовах групи продовженого дня створюються сприятливі можливості для впровадження різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи: рухливих ігор, спортивних естафет, вправ коригувального та розвивального спрямування, елементів фітнесу, танцювальних рухів, вправ на розвиток дрібної та загальної моторики (Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. (2014) [2]. Це дає змогу не лише компенсувати дефіцит рухової активності, а й сприяє всебічному розвитку дитини, підвищує її працездатність, покращує емоційний стан та соціальну адаптацію.

Не менш важливим є той факт, що правильно організовані заняття фізичною культурою у групі продовженого дня виконують здоров'язбережувальну, виховну та соціалізаційну функції. Вони сприяють формуванню у дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами, вихованню дисциплінованості, наполегливості, вмінню працювати в команді, дотримуватися правил гри та проявляти ініціативність (Боляк А.А., Коломоець Г.А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. (2021) [1]. Крім того, фізична активність у позаурочний час є важливим засобом профілактики перевтоми, психоемоційного напруження та гіподинамії, що особливо актуально в умовах інтенсивного освітнього процесу.

Дослідження проблеми розвитку рухових навичок учнів молодшого шкільного віку під час занять фізичною культурою у групі продовженого дня є своєчасним, соціально значущим і педагогічно доцільним, оскільки спрямоване на підвищення ефективності фізичного виховання, зміцнення здоров'я дітей та формування основ активного і здорового способу життя.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність організації занять фізичною культурою у групі продовженого дня, спрямованих на розвиток рухових навичок в учнів молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна система початкової освіти спрямована не лише на формування ключових компетентностей учнів, а й на забезпечення їх гармонійного фізичного розвитку, збереження здоров'я та створення умов для всебічного становлення особистості. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток рухових навичок дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме цей віковий період є найбільш сприятливим для вдосконалення базових рухових умінь, координаційних здібностей, гнучкості, швидкості та спритності (Онопрієнко О.В. (2008) [4]; Шутько В.В. (2019) [5]). У молодшому шкільному віці відбувається активний розвиток центральної нервової системи, удосконалюється діяльність аналізаторів, формується точність сенсомоторних реакцій, що створює оптимальні

передумови для ефективного оволодіння різними видами рухової діяльності. Саме тому педагогічно доцільно використовувати групу продовженого дня як додатковий освітньо-виховний простір для систематичного розвитку рухових навичок.

Група продовженого дня забезпечує організацію дозвілля дітей у позаурочний час та має значний потенціал для впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи. На відміну від традиційного уроку фізичної культури, заняття у групі продовженого дня характеризуються більшою варіативністю форм, ігровою спрямованістю та можливістю індивідуального підходу до кожної дитини. Це дозволяє створити комфортні психолого-педагогічні умови для розвитку основних рухових якостей.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було досліджено рівень сформованості рухових навичок учнів молодшого шкільного віку в КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапі (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Рівень сформованості рухових навичок учнів молодшого шкільного віку в КГ та ЕГ на констатувальному та контрольному етапі педагогічного експерименту (%)**

| <i>Показники</i>      | <i>КГ до експерименту</i> | <i>КГ після експерименту</i> | <i>ЕГ до експерименту</i> | <i>ЕГ після експерименту</i> |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Координація рухів     | 18,6                      | 24,1                         | 18,4                      | 34,6                         |
| Спритність            | 19,8                      | 25,3                         | 20,1                      | 36,8                         |
| Рівновага             | 17,2                      | 22,7                         | 16,8                      | 33,2                         |
| Швидкість реакції     | 18,9                      | 24,8                         | 19,5                      | 35,9                         |
| Просторова орієнтація | 18,1                      | 23,9                         | 17,9                      | 34,1                         |

Аналіз результатів педагогічного експерименту, відображених у таблиці 1, дозволив виявити позитивну динаміку розвитку рухових навичок учнів молодшого шкільного віку, особливо в ЕГ, де було впроваджено спеціально розроблений комплекс занять фізичною культурою у групі продовженого дня.

Дані таблиці 1 засвідчують, що на констатувальному етапі педагогічного експерименту показники КГ та ЕГ були майже однаковими, що свідчить про їхню статистичну однорідність та коректність формування вибірки. Зокрема, рівень координації рухів у КГ становив 18,6 %, а в ЕГ – 18,4 %; спритності – 19,8 % та 20,1 % відповідно; рівноваги – 17,2 % і 16,8 %.

На формувальному етапі педагогічного експерименту було впроваджено комплекс спеціально дібраних вправ і рухливих ігор, спрямованих на поетапний розвиток рухових навичок. Встановлено, що систематичне проведення таких занять у групі продовженого дня позитивно вплинуло на: рівень координації рухів; швидкість виконання рухових дій; точність і



ритмічність рухів; розвиток спритності; удосконалення навичок рівноваги; просторову орієнтацію; загальну фізичну підготовленість. На формувальному етапі було визначено, що найбільш ефективними засобами розвитку рухових навичок учнів молодшого шкільного віку є: рухливі ігри різної інтенсивності; естафети та командні змагання; вправи на координацію рухів; завдання на розвиток рівноваги та орієнтування у просторі; елементи фітнесу та танцювальної аеробіки; вправи для розвитку дрібної моторики та точності рухів; коригувальні вправи для профілактики порушень постави. Особливу увагу в організації занять було приділено рухливим іграм, оскільки саме ігрова діяльність є провідною для дітей молодшого шкільного віку та забезпечує високий рівень мотивації до фізичної активності. Використання сюжетних, спортивних та координаційних ігор сприяло розвитку швидкості реакції, спритності, вмінню узгоджувати власні рухи з діями інших учасників, а також формуванню навичок командної взаємодії.

На контрольному етапі педагогічного експерименту в КГ спостерігалось незначне покращення всіх досліджуваних показників, що можна пояснити природним віковим розвитком дітей та впливом традиційних форм фізичного виховання. Так, координація рухів зросла до 24,1 %, а спритність – до 25,3 %. Натомість в ЕГ приріст був значно вираженішим. Показник координації рухів зріс із 18,4 % до 34,6 %, спритності – з 20,1 % до 36,8 %, рівноваги – з 16,8 % до 33,2 %, швидкості реакції – з 19,5 % до 35,9 %, просторової орієнтації – з 17,9 % до 34,1 %. Отримані результати свідчать про високу ефективність запропонованої методики розвитку рухових навичок у групі продовженого дня.

Порівняльна ефективність розвитку рухових навичок у КГ та ЕГ представлено в таблиці 2.

*Таблиця 2.*

**Порівняльна ефективність розвитку рухових навичок у КГ та ЕГ (%)**

| <i><b>Показники</b></i> | <i><b>Приріст КГ</b></i> | <i><b>Приріст ЕГ</b></i> |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Координація рухів       | +5,5                     | +16,2                    |
| Спритність              | +5,5                     | +16,7                    |
| Рівновага               | +5,5                     | +16,4                    |
| Швидкість реакції       | +5,9                     | +16,4                    |
| Просторова орієнтація   | +5,8                     | +16,2                    |

Дані таблиці 2 дають змогу провести пряме порівняння ефективності педагогічного впливу в КГ та ЕГ. У КГ середній приріст за всіма показниками становив близько 5,5–5,9 %, що відповідає природним темпам вікового розвитку.

Натомість в ЕГ приріст був майже утричі вищим і коливався в межах 16,2 – 16,7 %. Найбільше зростання спостерігалось за показником спритності (+16,7 %), що пояснюється активним використанням естафет, рухливих ігор та координаційних вправ. Високі результати також продемонстрували

координація рухів (+16,2 %), рівновага (+16,4 %) та швидкість реакції (+16,4 %).

Систематичне використання спеціально дібраних фізичних вправ у групі продовженого дня забезпечило суттєво вищий педагогічний ефект, ніж традиційна система роботи. Крім фізичного розвитку, позитивні зміни спостерігалися і в емоційно-вольовій сфері дітей. Учні стали більш активними, дисциплінованими, виявляли інтерес до рухових завдань, демонстрували вищий рівень самостійності та відповідальності під час виконання вправ. Колективні форми роботи сприяли розвитку комунікативних умінь, взаємодопомоги та позитивного психологічного клімату в дитячому колективі.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження того, що фізична культура у групі продовженого дня є ефективним засобом компенсації дефіциту рухової активності, який виникає внаслідок значного навчального навантаження та тривалого перебування дітей у статичному положенні.

**Висновки.** Проведений аналіз результатів педагогічного експерименту підтверджує, що впровадження спеціально організованих занять фізичною культурою у групі продовженого дня є ефективним засобом розвитку рухових навичок учнів молодшого шкільного віку. Позитивна динаміка простежується як у фізичному, так і в мотиваційному компонентах, що доводить доцільність використання рухливих ігор, естафет, вправ на координацію та рівновагу у позаурочній діяльності.

### Список використаних джерел

1. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
2. Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник /за ред. М. Д. Зубалія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
3. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання. Чернігів, 2020. 408 с.
4. Онопрієнко О.В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.
5. Шутько В. В. Основи методики фізичного виховання: навчальний посібник. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.

**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

**Корольов Андрій Вікторович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК І ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Olena Otravenko, Andrii Koroliiov Development of social skills and leadership abilities of older adolescents in the process of physical education and sports activities*

**Keywords:** *Older adolescents, social skills, leadership abilities, physical education and sports activities, innovative technologies.*

На сучасному етапі розвитку національної освіти, що базується на засадах Нової української школи (НУШ), виникає гостра потреба у переосмисленні фізичної культури як інструменту соціального загартування особистості [7]. Для учнів старшого підліткового віку спорт стає не просто формою рухової активності, а критично важливим середовищем для соціального самоствердження та апробації лідерських ролей.

Сьогодні ця проблема набуває особливої ваги через низку суперечностей. З одного боку, О. Качан та О. Отравенко наголошують на необхідності створення «бренду» цікавої фізкультури для розвитку soft skills [2], а реалізація цього потенціалу, згідно з доробком О. Школи та співавторів, можлива через інтеграцію сучасних оздоровчих фітнес-технологій [7]. З іншого боку, реальність диктує умови соціальної ізоляції. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька, виклики цифровізації та воєнного стану створили бар'єри для спілкування та зниження активності [3; 4]. У цьому контексті, як стверджує В. Жабчик, впровадження технологій дистанційного навчання стає необхідною умовою адаптації уроків до сучасних вимог безпеки та мобільності [1].

Застосування інноваційних підходів, що передбачено Навчальною програмою [5], є відповіддю на запит суспільства щодо формування демократичних моделей лідерства. Зазначені виклики зумовлюють необхідність детального аналізу теоретико-методичних засад реформування галузі.

Сучасна парадигма фізичного виховання, що реалізується в межах Нової української школи, докорінно змінює пріоритети: від механічного виконання нормативів до формування життєво важливих компетентностей. Як стверджують О. Качан та О. Отравенко, фізична культура сьогодні має сприйматися не просто як набір вправ, а як цілісний «бренд», що формує стійке позитивне ставлення до активного способу життя та забезпечує глибоку соціальну інтеграцію підлітка [2].

У цьому контексті освітній процес спрямовується на пріоритетний розвиток «м'яких навичок» (soft skills), де ключове місце посідають комунікація, емпатія та здатність до продуктивної співпраці. На думку О. Школи та співавторів, використання оздоровчих фітнес-технологій у навчанні стає тим інноваційним майданчиком, який підвищує мотивацію та створює комфортне психологічне середовище для взаємодії [8].

За такої організації занять учні не лише вдосконалюють фізичні якості, а й проходять школу реальної соціалізації: вчаться конструктивно розв'язувати конфлікти, що природно виникають під час ігрових чи змагальних ситуацій, та усвідомлено брати на себе відповідальність за спільний командний результат. Це, своєю чергою, стає фундаментом для подальшого формування лідерського профілю старшокласника.

Ефективний розвиток лідерських здібностей старшокласників є неможливим без попередньо сформованої активної життєвої позиції. Як засвідчують результати досліджень О. Отравенко, З. Діхтяренко та Е. Єрмоєнка, існує пряма кореляція між рівнем психофізичної готовності підлітка та його усвідомленим прагненням до лідерства в колективі [6].

Фізкультурно-спортивна діяльність у цьому контексті виступає унікальним тренувальним майданчиком, що дозволяє учневі пройти шлях трансформації від пасивного виконавця вказівок вчителя до самостійного ініціатора дій. Активна позиція, яка гартується в умовах спортивного залу, стає надійною базою для виховання лідерів нового типу. Такі особистості здатні не лише керувати групою, а й приймати відповідальні рішення в умовах гострого дефіциту часу та надихати оточуючих власним прикладом.

Водночас, за умови обмеження традиційних занять, важливу роль відіграє здатність до самоорганізації. На думку О. Ливацького та С. Ливацької, саме через самостійні заняття фізичною культурою підліток вчиться дисципліні та відповідальності за власне здоров'я, що є першим проявом особистісного лідерства в умовах воєнного стану [3].

Використання інноваційних технологій та нетрадиційних видів спорту створює принципово нові умови для соціального розвитку та інтеграції старшокласників. Як зазначає В. Жабчик, поєднання цифровізації та сучасних методик викладання дозволяє адаптувати навчальний процес до запитів сучасної молоді, роблячи його більш гнучким та мобільним [1]. На відміну від класичних дисциплін, інноваційні види спорту, такі як корфбол, чирлідінг чи фрізбі, а також оздоровчі фітнес-технології, детально описані О. Школою та співавторами, мають низку суттєвих соціально значущих переваг [7].

Зокрема, впровадження таких видів спорту сприяє мінімізації гендерних стереотипів, адже корфбол як суто змішаний вид спорту вимагає рівноправної участі та взаємоповаги між статями. Крім того, правила нетрадиційних ігор стимулюють високу комунікативну інтенсивність, оскільки вимагають від підлітків розвитку вербальної та невербальної комунікації для досягнення спільної мети. Важливим аспектом є також трансформація самої моделі лідерства: у процесі занять стимулюється розвиток специфічних лідерських якостей, заснованих на емпатії та підтримці («ефект чирлідінгу»), а не лише на фізичному домінуванні.

Такий підхід дозволяє залучити до активної взаємодії навіть тих підлітків, які мають низьку мотивацію до традиційних занять. Відповідно до вимог Навчальної програми, варіативність модулів надає вчителю можливість створювати справді інклюзивне середовище, де кожен учень може знайти власну нішу для соціального самовираження [5]. Це перетворює сучасний урок фізичної культури на простір для відпрацювання реальних соціальних ролей, що є критично важливим чинником у відповідь на виклики сьогодення.

Теоретичний аналіз науково-методичних джерел дозволяє констатувати, що у сучасних освітніх реаліях фізкультурно-спортивна діяльність трансформується у багатофункціональний простір соціального гартування старшокласників. Встановлено, що розвиток лідерського профілю підлітка є похідним від його активної життєвої позиції та психофізичної готовності до дії, які найефективніше виявляються через подолання пасивної ролі виконавця. Ефективність цього процесу в умовах сучасних викликів (цифровізація, воєнний стан) безпосередньо залежить від впровадження інноваційних варіативних модулів та дистанційних технологій навчання. Використання нетрадиційних видів спорту дозволяє не лише нівелювати гендерні стереотипи та розвивати комунікативну інтенсивність, а й формувати якісно нову модель лідерства, засновану на підтримці та командній емпатії. Таким чином, сучасна фізична культура виступає дієвим інструментом підготовки проактивної особистості, здатної до успішної соціальної інтеграції та прийняття відповідальних рішень.

### **Список використаних джерел**

1. Жабчик В. В. Інноваційні технології та технології дистанційного навчання на уроках фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. Харків : ХДАФК, 2021. Вип. 5. С. 63-67.
2. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Проблема організації самостійних занять фізичною культурою здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Slovak international scientific journal*. 2023. № 68. С. 32-34.

4. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-219. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-212-218>.

5. Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту / авт. : Деревянко В. В., Лакіза О.М., Шестерніов Г. А. та ін. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2022. 122 с.

6. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрмоменко Е. А. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 2. С. 149-163.

7. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)

8. Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навч. посіб. Полтава : Вид-во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 129 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

**Павленко Сергій Валерійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Очкалов Олександр Федорович**  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

## **ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ВИКОРИСТАННЯ LEARNING ANALYTICS ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ПЕРСОНАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ**

*Serhii Pavlenko, Oleksandr Ochkalov Digital Transformation of Physical Education Lessons: Using Learning Analytics for Designing Personalized Learning*

***Keywords:** digital transformation, physical education, learning analytics, personalized learning, educational technology.*

Сучасний етап реформування національної системи освіти в межах концепції Нова українська школа (НУШ) вимагає впровадження інноваційних інструментів для забезпечення індивідуалізації освітнього процесу [4; 6]. Освітня парадигма, що формується в умовах реформування, орієнтується на розвиток компетентнісного підходу, де ключове значення має не лише засвоєння навчального матеріалу, а й формування здатності учнів до самостійного навчання, самоаналізу та відповідального ставлення до власного здоров'я. У цьому контексті особливого значення набуває модернізація змісту та методів фізичного виховання, яке повинно відповідати сучасним соціальним, технологічним та освітнім викликам з використання цифровізації навчання на основі системного підходу [5; 8; 9].

Традиційні підходи до викладання фізичної культури часто не враховують варіативність психофізичного стану та темпів розвитку кожного учня, що актуалізує пошук нових методик проектування індивідуальної освітньої траєкторії (ІОТ). У практиці шкільного фізичного виховання нерідко домінує уніфікована система оцінювання та виконання нормативів, яка орієнтується на середні показники фізичної підготовленості. Проте сучасні педагогічні дослідження доводять, що ефективність навчання значно зростає за умови врахування індивідуальних особливостей школярів, їхніх фізичних можливостей, рівня підготовленості та мотиваційних установок. У контексті цифрової трансформації освітньої галузі О. Ніколайчук підкреслює, що персоналізація та інноваційні стратегії мають стати фундаментом для

підвищення рівня рухової активності сучасних школярів [3]. Дослідниця наголошує, що використання цифрових інструментів дозволяє створити більш гнучке освітнє середовище, у якому кожен учень отримує можливість розвиватися відповідно до власних потреб і можливостей.

Одним із перспективних рішень у цьому напрямі є використання технологій Learning Analytics (навчальної аналітики). Під цим терміном слід розуміти комплексну систему збору, оброблення та інтерпретації освітніх даних про здобувачів освіти та контексти, у яких вони навчаються, з метою глибшого розуміння освітнього процесу та його подальшої оптимізації. Навчальна аналітика дозволяє систематизувати інформацію про навчальні досягнення, рівень фізичної активності, динаміку розвитку фізичних якостей та інші параметри, що характеризують освітній прогрес учнів.

Як зазначають О. Калініченко та Г. Грибан, інтеграція інформаційних технологій та інноваційних методик є необхідною умовою формування фізичної культури старшокласників у сучасних реаліях [2]. Науковці підкреслюють, що використання цифрових ресурсів у фізичному вихованні сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, дозволяє оптимізувати контроль за фізичною підготовленістю учнів та створює нові можливості для педагогічного аналізу результатів навчання. Теоретичний аналіз проблеми, здійснений Н. Хлус, доводить, що впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання закладів загальної середньої освіти дозволяє якісно оновити освітній простір та забезпечити відповідність навчання викликам сучасного інформаційного суспільства [7].

Навчальна аналітика надає вчителю можливість оперувати об'єктивними цифровими даними, що створює основу для переходу від суб'єктивного оцінювання до точного прогнозування результатів кожного здобувача освіти. Завдяки системному аналізу отриманих даних педагог може визначати сильні та слабкі сторони фізичної підготовленості учнів, коригувати зміст занять, а також планувати індивідуальні програми розвитку. Таким чином, використання аналітичних інструментів дозволяє підвищити ефективність педагогічних рішень і сприяє формуванню більш гнучкої та адаптивної моделі навчання.

У практичній площині реалізація такого підходу передбачає активне використання мобільних фітнес-трекерів, цифрових журналів фізичної активності та спеціалізованих освітніх платформ, які акумулюють показники рухової діяльності в режимі реального часу. Такі технологічні рішення дозволяють фіксувати кількість кроків, рівень фізичного навантаження, частоту серцевих скорочень та інші фізіологічні параметри, що характеризують стан організму під час рухової діяльності. Отримані дані можуть використовуватися для формування індивідуальних рекомендацій щодо оптимального рівня фізичного навантаження та організації рухової активності учнів.

Особливого значення у цьому процесі набуває впровадження новітніх інтелектуальних систем. На думку Н. Бондарчук та Є. Митровки,



генеративний штучний інтелект виступає потужним інструментом підвищення результативності фізичної підготовки, дозволяючи створювати адаптивні програми на основі автоматизованого аналізу поточних показників учнів [1]. Використання таких технологій дозволяє оперативно аналізувати великі масиви даних та формувати рекомендації щодо корекції навчального процесу. Саме інтеграція штучного інтелекту стає сполучною ланкою, що перетворює розрізнені аналітичні дані на чітко структуровану індивідуальну освітню траєкторію, адаптовану до динамічних змін у фізичному стані та рівні підготовленості дитини.

Проектування ІОТ із використанням Learning Analytics забезпечує високий рівень зворотного зв'язку між учителем та учнями. Завдяки цифровим інструментам учні отримують можливість бачити візуалізацію власного прогресу у вигляді графіків, діаграм або індивідуальних показників розвитку. Такий підхід сприяє підвищенню рівня усвідомленості щодо власної фізичної активності та стимулює формування внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою.

Таким чином, поєднання навчальної аналітики та технологій штучного інтелекту у системі фізичного виховання сприяє реалізації принципів НУШ через впровадження стратегії навчання на основі даних. Використання цифрових інструментів дозволяє не лише покращити фізичні кондиції школярів, а й створити персоналізоване освітнє середовище, орієнтоване на максимальне розкриття потенціалу кожного здобувача освіти, формування його відповідального ставлення до власного здоров'я та розвиток стійкої мотивації до активного способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Бондарчук Н. Я., Митровка Є. В. Генеративний штучний інтелект як інструмент підвищення результативності фізичної підготовки на уроках фізичної культури старшокласників. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 21.
2. Калініченко О. О., Грибан Г. П. Використання інформаційних технологій та інноваційних методик навчання у формуванні фізичної культури старшокласників в умовах освіти дорослих. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта дорослих: світові тенденції, українські реалії та перспективи»*. 2025. С. 182-186.
3. Ніколайчук О. П. Цифровізація та персоналізація: інноваційні стратегії підвищення рівня рухової активності сучасних школярів. *Академічні візії*. 2025. № 49. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2342>
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / за ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 40 с.
5. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

6. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64)

7. Хлус Н. Інноваційні технології у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference* (February 16-18, 2026, Berlin, Germany). 2026. С. 231-234.

8. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33

9. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564

**Пересічан Віталій Миколайович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацька Світлана Юріївна**  
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

## **РОЛЬ ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ НАСТУПНОСТІ МІЖ УРОЧНОЮ ТА ПОЗАУРОЧНОЮ ФОРМАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ НУШ**

*Vitalii Peresichan, Svitlana Lyvatska. The role of school sports clubs in ensuring continuity between curricular and extracurricular forms of physical education in the context of the New Ukrainian School*

*Key words:* school sports club, New Ukrainian School, physical education, continuity, extracurricular activities.

Реформування загальної середньої освіти в межах концепції Нова українська школа зумовлює необхідність вибудови цілісної та системної моделі фізичного виховання, у якій урочна та позаурочна діяльність функціонують не як ізольовані складові, а як взаємопов'язані елементи освітнього процесу, що підсилюють ефективність один одного [6]. Сучасна освітня парадигма передбачає відхід від фрагментарного засвоєння рухових умінь, що часто обмежується лише базовими фізичними навичками, і спрямована на формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя. У цьому контексті ключовим елементом системи виступає шкільний спортивний клуб (ШСК), який слугує організаційною платформою, здатною забезпечити наступність між обов'язковими уроками фізичної культури та добровільною руховою активністю учнів, а також інтегрувати різні форми фізичного виховання в єдину, гармонійно функціонуючу структуру.

Шкільний спортивний клуб функціонує як добровільне об'єднання учнів, педагогів та батьків і спрямований на розвиток фізичної культури, пропагування активного способу життя та організацію змістовного позаурочного дозвілля. Діяльність клубу дозволяє суттєво розширити часові межі рухової активності, компенсувати дефіцит фізичних навантажень, який виникає через цифровізацію навчального процесу, тривале сидіння за гаджетами та обмежені можливості для активного відпочинку поза школою. Як підкреслюють О. Ливацький та С. Ливацька (2025), сучасні проблеми фізичної активності здобувачів освіти свідчать про те, що тільки урочна форма не здатна забезпечити оптимальний функціональний стан організму

школярів. Клубна модель виступає ефективним механізмом розширення освітнього простору та формування безперервного фізичного розвитку дітей, забезпечуючи не лише фізичні навички, а й соціальні, психологічні та мотиваційні аспекти [2].

Нормативно-правова база діяльності ШСК ґрунтується на низці ключових документів. Серед них – наказ Міністерства освіти і науки України № 210 (2002) щодо створення фізкультурно-спортивних клубів у закладах загальної середньої освіти, а також наказ № 194 (2021), яким затверджено Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання до 2025 року. Ці документи визначають клубний рух як важливий інструмент реалізації державної політики у сфері здоров'язбереження учнівської молоді та популяризації спорту серед школярів. Вони підкреслюють, що фізична культура повинна інтегруватися в життя дитини не лише на рівні уроку, а й через позаурочну діяльність, стимулюючи активну участь у спортивних заходах, турнірах, конкурсах та командних змаганнях [4;5].

Наступність між урочною та позаурочною формами реалізується через змістову інтеграцію. Варіативні модулі, що вивчаються на уроках, стають фундаментом для роботи секцій у межах клубу. Наприклад, якщо на уроці відбувається ознайомлення з базовими техніко-тактичними елементами баскетболу чи футболу, то у клубній діяльності забезпечується їх поглиблене вдосконалення, практика у змаганнях та формування індивідуального стилю виконання. Важливим аспектом діяльності ШСК є залучення учнів до елементів самоврядування та планування клубної роботи. Як зазначає А. Ляковська (2014), учнівське самоврядування є потужним засобом формування соціально активної особистості. У межах ШСК учні беруть участь у виборі назви клубу, розробці символіки, плануванні турнірів та організації внутрішніх заходів. Така модель управління відповідає принципу дитиноцентризму та стимулює розвиток відповідальності, командної взаємодії та навичок лідерства [3].

Соціалізаційний потенціал клубної діяльності проявляється у створенні спільноти однодумців, де учні отримують можливість інтегруватися в соціум, розвивати комунікативні навички та формувати стійкі дружні стосунки. У навчально-методичному посібнику «Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні» обґрунтовано модель, де фізичне виховання виступає не лише як засіб фізичного розвитку, а й як інструмент соціальної інтеграції дитини. ШСК стає платформою неформальної освіти, де відбувається формування лідерських якостей, здатності до співпраці, вміння ефективно працювати в команді та адаптуватися до соціальних умов різного типу [1].

Методична цінність ШСК полягає у переході від механічного та репродуктивного виконання вправ до творчого та свідомого застосування набутих умінь у різноманітних практичних ситуаціях. Гнучка організація занять дозволяє враховувати індивідуальні потреби учнів, диференціювати навантаження залежно від фізичних можливостей та формувати стійку

внутрішню мотивацію до систематичних занять. Це сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах та формуванню позитивного ставлення до активного способу життя. Таким чином, шкільний спортивний клуб в умовах НУШ інтегрує навчальний зміст із практичною діяльністю, розширює можливості для самореалізації учнів, стимулює формування відповідальності та ініціативності, а фізична культура перетворюється з обов'язкового навчального предмета у невід'ємну складову стилю життя сучасної молоді, що активно пізнає світ через рух, спорт і командну взаємодію.

### **Список використаних джерел**

1. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2025. 240 с.
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1 (360). С. 212-218.
3. Ляковська А. В. Шкільне учнівське самоврядування як засіб виховання соціально активної особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 5. С. 61-73.
4. Міністерство освіти і науки України. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання... до 2025 року: Наказ № 194 від 15.02.2021 р.
5. Міністерство освіти і науки України. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів...: Наказ № 210 від 22.03.2002 р.
6. Отравенко О.В. Компетентнісний підхід до навчання фізичній культурі учнів в умовах нової української школи. ISBN – 9-789-40372-403-4. *The XX International Scientific and Practical Conference «Problems of solving global problems of humanity»*, May 20-22, 2024. Athens, Greece, С.287- 291.

**Похила Наталія Віталіївна**  
учитель української мови та літератури  
Святопетрівського академічного ліцею  
спеціаліст вищої категорії  
звання «старший учитель»

## **ФОРМУВАННЯ МОВЛЕННЄВОЇ ТА РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ НА ІНТЕГРОВАНИХ УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

***Pokhyla Nataliia Formation of students' linguistic and motor competencies  
in integrated lessons of physical education, ukrainian language, and literature***

***Keywords:** integrated learning, linguistic competence, motor competence,  
New Ukrainian School, health-preserving technologies.*

**Вступ.** Сучасна освітня парадигма Нової української школи (НУШ) вимагає подолання предметної ізольованості та переходу до формування цілісної особистості. Традиційний поділ на «гуманітаріїв» та «атлетів» у старшій школі є застарілим, оскільки інтелектуальний розвиток нерозривно пов'язаний із кінестетичним інтелектом. Інтеграція фізичної культури з українською мовою та літературою створює унікальний освітній простір, де рух стає інструментом засвоєння філологічних знань, а мова – засобом усвідомлення власної тілесності. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька, актуалізація фізичної активності в освітньому процесі є критично важливою для подолання сучасних гіподинамічних викликів у здобувачів повної загальної середньої освіти [3].

**Основна частина.** Концепція інтегрованого уроку базується на методі активного лінгво-когнітивного тренінгу. На відміну від звичайних занять, де учні пасивно сприймають інформацію, тут мовленнєва компетенція формується безпосередньо в динаміці.

1. *Лінгвістичний аспект у русі.* Під час виконання координаційних вправ або естафет учні залучаються до термінологічних квестів. Наприклад, біг із високим підніманням стегна виконується лише під час озвучення вчителем іменників, а стрибки з просуванням – при розпізнаванні дієслів. Зміна напрямку руху за лінгвістичним кодом (наприклад, поворот ліворуч на власну назву, праворуч – на загальну) активізує міжпівкульну взаємодію, де логічне мислення працює в синергії з фізичною активністю. Відповідно до розробок О. Качана, О. Отравенко та С. Омельченка, така модель інтеграції рухових завдань із когнітивними викликами сприяє не лише фізичному загартуванню, а й успішній соціалізації учнів через нестандартні форми командної взаємодії [2].

2. *Літературна рефлексія та «тілесна інтерпретація».* Українська література багата на образи вольових героїв, чий гарт є прикладом для молоді. Інтегрований урок дозволяє не просто обговорювати текст, а «проживати»

його через рухові моделі: наприклад, виконання силових вправ під час опрацювання образу Захара Беркута або подолання «смуги перешкод» як імітації випробувань козаків-характерників. Використання елементів народних ігор («Котилася торба», «Панас») або вправ на витривалість може супроводжуватися ритмічним декламуванням поезій (зокрема, творів Т. Шевченка чи Л. Українки), що тренує мовленнєве дихання, темпоритм та емоційну стійкість. Практичний досвід Н. Хоруженко доводить, що створення «території здоров'я та підтримки» через подібні технології значно підвищує рівень емпатії та глибину сприйняття літературного матеріалу [5].

3. *Воєнний стан як чинник стабілізації.* В умовах хронічного стресу інтегровані уроки виконують функцію психологічного розвантаження через поєднання когнітивного та фізичного рівнів. Практика синхронізації ритміки українського слова (наприклад, читання гексаметра або козацьких пісень) із глибоким діафрагмальним диханням під час статичних вправ дозволяє ефективно знизити рівень тривожності та стабілізувати серцевий ритм. Використання фольклорних ритмів та елементів етнотренінгу під час фінальної релаксації створює ефект глибокого психофізичного оновлення, допомагаючи учням відволіктися від зовнішніх подразників. Дослідження Т. Гетьман підтверджують високу ефективність таких здоров'язбережувальних технологій як інструменту психологічної реабілітації та підтримки ментального здоров'я учнів у складних умовах війни [1].

**Методичні рекомендації.** Для успішної реалізації таких занять вчителю необхідно володіти високою культурою мовлення та досконало знати програмні твори з літератури для їхнього органічного вплетення у канву фізичних вправ. Використання методів сторітелінгу під час розминки (наприклад, розповідь про подорож козацьким шляхом, де кожен рух імітує подолання порогів чи розвідку) дозволяє педагогу розвивати не лише м'язову силу, а й комунікативну впевненість учня через вербалізацію своїх відчуттів. Важливо дотримуватися принципу нелінійності: перехід від фізичного навантаження до інтелектуального має бути не паузою, а продовженням логіки уроку. Це прямо корелює з компетентнісними підходами до реформування середньої освіти, що закладені в Концепції Нової української школи, де формування цілісного світогляду дитини переважає над механічним засвоєнням розрізнених фактів [4].

**Висновки.** Комплексна інтеграція філології та фізичного виховання формує новий тип особистості, заснований на сомато-лінгвістичній синергії (гармонії слова та тіла). Учень починає сприймати українську мову як живу енергію, що додає йому сили, а спорт – як шлях до інтелектуального вдосконалення. Матеріали дослідження можуть бути покладені в основу варіативних модулів для НУШ, що забезпечить всебічний розвиток майбутнього покоління.

#### **Список використаних джерел**

1. Гетьман Т. О. Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови та літератури в умовах сьогодення. *Психологія і*

війна : зб. матеріалів XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квіт. 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 71-74.

2. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко, С. О. Омельченко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с. : <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11492>

3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1 (360), березень. С. 212-218.

4. Нова українська школа. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти на період до 2029 року. Міністерство освіти і науки України. 2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

5. Хоруженко Н. Використання здоров'язбережувальних технологій на уроках української мови та літератури. *Заклад освіти – територія здоров'я, безпеки, підтримки* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (21 листоп. 2024 р.) / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. С. 219-225.



**Пташнюк Микола Вікторович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацька Світлана Юріївна**  
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ЗЗСО В УМОВАХ НУШ**

*Mykola Ptashniuk, Svitlana Lyvatska Theoretical aspects of implementing the vocational guidance potential of the secondary school sports profile under the conditions of the New Ukrainian School (NUS)*

**Keywords:** vocational guidance, sports profile, motivation, NUS.

Упровадження концепції «Нова українська школа» в профільну середню освіту відкриває широкі можливості для професійного самовизначення учнів та формування їхньої компетентності у виборі майбутньої професії. Для спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура) критично важливою є системна робота зі старшокласниками, чия мотивація до вибору педагогічної діяльності формується ще на етапі навчання у 10-11 класах через механізми профілізації, диференціацію освітніх траєкторій та включення учнів у додаткові освітні та спортивні практики. Саме спортивний профіль у закладі загальної середньої освіти виступає базовим фундаментом допрофесійної підготовки, забезпечуючи перехід від аматорського інтересу до спорту до усвідомленого, соціально та методично підкріпленого ставлення до педагогічної діяльності [2].

Актуальні питання профільного навчання за спортивним напрямом потребують створення цілісного освітнього середовища, яке б поєднувало навчальні, методичні, практичні та виховні компоненти фізичного виховання та стимулювало формування професійної спрямованості. Як зазначають І. Приходько та О. Ольховий, комплексний підхід до профільного навчання дозволяє забезпечити гармонійний розвиток фізичних, інтелектуальних та соціально-педагогічних компетентностей, формуючи у старшокласників усвідомлену мотивацію до педагогічної діяльності та підготовку до подальшого професійного шляху [4].

Зміст навчання регламентується державою та реалізується через Навчальну програму з фізичної культури для 10-11 класів (профільний рівень), яка передбачає оволодіння не лише практичними навичками, а й теоретико-методичними знаннями, включно з основами біомеханіки,

фізіології фізичного виховання, організаційно-педагогічною діяльністю та методикою проведення спортивно-оздоровчих заходів [1]. Це повністю узгоджується з позицією О. Отравенка та О. Ливацького, які підкреслюють, що теорія та методика фізичного виховання є провідними компонентами професійної підготовки майбутнього вчителя. Вивчення цих основ у профільній школі дозволяє коригувати уявлення учнів про професію, демонструючи її наукову, методичну, організаційну та соціально-педагогічну складність [3].

Ефективна профорієнтація неможлива без якісного управління освітнім процесом. Т. Хлебнікова обґрунтовано розглядає розвиток професійної компетентності як управлінську задачу, яка в умовах НУШ передбачає моделювання педагогічної діяльності та організацію професійних спроб для учнів 10-11 класів. Залучення старшокласників до ролі асистентів учителя, організаторів шкільних спортивних заходів, турнірів та оздоровчих проєктів сприяє трансформації особистісної зацікавленості спортом у стійку мотиваційну готовність до педагогічної діяльності та професійного самовизначення [5].

Виробнича (педагогічна) практика на рівні профільної школи виконує діагностичну, адаптаційну та інтегративну функції. Старшокласники закріплюють знання та навички, набувають перший досвід організації навчального процесу, педагогічної взаємодії з учнями різного рівня фізичної підготовки, оцінювання фізичних показників та проведення оздоровчих заходів. Освітні компоненти, що реалізуються у другому та третьому семестрах, забезпечують методичне поглиблення, систематизацію досвіду та розширення професійного інструментарію майбутнього педагога, зокрема щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності, адаптивної фізичної культури та роботи з особами з особливими освітніми потребами. Така побудова відповідає принципу «від практичного занурення – до теоретико-методичного осмислення та вдосконалення діяльності» і сприяє формуванню комплексних компетентностей, необхідних для свідомого та обґрунтованого професійного вибору.

Системне управління процесом формування профорієнтаційного потенціалу передбачає інтеграцію навчального, практичного та позанавчального компонентів, включно з діяльністю шкільних спортивних клубів, секцій, спортивно-оздоровчих і волонтерських проєктів. Це дозволяє розвивати соціально-емоційні, організаційні компетентності, комунікативні навички, критичне мислення та «м'які навички» (soft skills), які є ключовими для сучасного педагога. Розвиток навичок командної взаємодії, емпатії, гнучкості мислення, планування та реалізації спортивно-педагогічних проєктів забезпечує стійку мотиваційну готовність та формує професійну самосвідомість майбутнього вчителя в умовах динамічного освітнього середовища НУШ [2].

Реалізація профорієнтаційного потенціалу спортивного профілю в умовах НУШ ґрунтується на взаємопов'язаній системі підходів:

організаційне структурування профільного навчання забезпечує логіку та послідовність формування компетентностей (І. Приходько, О. Ольховий); методична фундаментальність, закладена у Навчальній програмі та науково обґрунтована О. Отравенком і О. Ливацьким, гарантує глибину знань; системне управління формує мотиваційну готовність до професійної діяльності та інтеграцію знань у практичну діяльність (Т. Хлебнікова). Такий комплексний підхід дозволяє ефективно коригувати мотиваційні установки учнів 10-11 класів, розвивати професійні компетентності та забезпечує усвідомлений вибір фаху вчителя фізичної культури, а також формує стійку готовність до подальшого розвитку у сфері фізичної культури та спорту.

### Список використаних джерел

1. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів (профільний рівень). Міністерство освіти і науки України.
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Міністерство освіти і науки України. Ухвалено рішенням колегії МОН від 27.10.2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
4. Приходько І. В., Ольховий О. М. Актуальні питання профільного навчання за спортивним напрямком. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 6. С. 132-136.
5. Хлебнікова Т. М. Шляхи розвитку професійної компетентності педагога як управлінська проблема. *Scientific metod: reality and future trends of researching: Proceedings of the VI International Scientific and Theoretical Conference* (Montreal, Canada, June 6, 2025). Montreal, 2025. Pp. 47-55. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/20648>

**Пристинський Володимир Миколайович**

*доктор філософії, професор, професор кафедри теорії і методики  
фізичної культури та здоров'язбереження;*

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний  
педагогічний університет», м. Дніпро-Слов'янськ, Україна*

*<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543>*

**Пристинська Тетяна Миколаївна**

*магістерка фізичного виховання; старша викладачка кафедри  
фізичної терапії, фізичного виховання, спорту і біології;*

*Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний  
педагогічний університет», м. Дніпро-Слов'янськ, Україна*

*<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>*

**Бовздаренко Максим Русланович**

*викладач фізичного виховання,*

*Відокремлений структурний підрозділ*

*«Донбаський аграрний фаховий коледж*

*Східноукраїнського національного університету імені Володимира*

*Даля», м. Слов'янськ, Україна*

## **ВЗАЄМОДІЯ ПРОЦЕСІВ ВИХОВАННЯ Й СОЦІАЛІЗАЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

*Volodymyr Prystynskyi, Tetyana Prystynska, Maksym Bovzdarenko.  
Interaction of the processes of education and socialization of schoolchildren  
during football lessons*

*Key words: physical culture and sports, socialization, education,  
schoolchildren, football lessons, educational institution, coach's personality.*

**Вступ.** Проблема навчання, виховання й розвитку особистості є надзвичайно актуальною, перш за все в контексті соціалізації підлітків. Адже, у цей період життя людини формуються засади особистості, її здатність до адекватної оцінки суспільних процесів, уміння застосовувати набутий досвід для розгортання своєї життєдіяльності.

Засоби фізичної культури і спорту, зокрема заняття футболом, є ефективними чинниками, які впливають на соціалізацію особистості. Такий вид рухової активності, як футбол, має ознаки загальної культури і фізичної культури зокрема, тому, що в процесі занять та змагань здійснюється діяльність, яка спрямована на вдосконалення, перетворення природного потенціалу людини щодо розвитку фізичних якостей, рухових навичок, формування культури тіла і руху, поведінки, спілкування, пізнання. Важливим чинником формування особистості тут виступає колектив (спортивна команда), які існують тільки тоді, коли є спільна мета; якщо всі взаємодіють разом; якщо досягається психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має високий рівень; якщо члени

команди навчаються один в одного.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Вважається, що важливим чинником соціалізації особистості підлітків є заклад освіти, значущість якого ми не зводили б тільки до передачі знань, формування певних умінь і навичок. Сучасний заклад освіти, за концепціями розвитку освіти в Україні «Нова українська школа» [4, 8], «Освіта для життя» [5, 9] – це, перш за все, інституція, діяльність якої спрямована на формування життєве важливих компетентностей. Заклад освіти має бути своєрідним джерелом виховання, адже саме тут засвоюються ціннісні орієнтації, моральні норми, навички групової (командної) поведінки, в тому числі й під впливом засобів фізичної культури і спорту.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Різноманітним проблемам соціалізації дітей і підлітків присвячені наукові роботи і дослідження багатьох авторитетних вчених та наукових шкіл. Так, зокрема зауважується, що засоби фізичної культури і спорту, фізкультурно-оздоровчої та освітньо-виховної роботи є ефективними чинниками соціалізації дітей і підлітків [6, 7]. З огляду на зазначену проблему, певний інтерес для теорії і практики виховання мають роботи, які висвітлюють доцільність використання засобів фізичної культури і спорту з метою формування ціннісних орієнтацій підлітків [1, 2]. Зважаючи на те, що футбол є командним видом спорту, зауважується про значущість групи (спортивної команди) у соціалізації, сутність якої полягає в можливості самореалізуватися і самоактуалізуватися у цікавій, новій діяльності. Вважається, що цей чинник соціалізації є важливим на інтегративній стадії розвитку, коли підліток може проявити і зреалізувати потенційні здібності, взяти на себе певні соціальні ролі, які недоступні в буденному житті; стати лідером, приймати самостійні рішення і відповідати за їх наслідки [3, 11].

**Формулювання цілі.** Зважаючи на викладену аргументацію, *метою* роботи є визначення й обґрунтування чинників, які сприятимуть процесу взаємодії виховання й соціалізації учнівської молоді під час занять фізичною культурою і спортом, зокрема футболом.

**Виклад основного матеріалу.** У процесі дослідження, на засадах узагальнення даних літературних та Інтернет-джерел, а також власного педагогічного і тренерського досвіду, визначено психолого-педагогічні механізми впливу занять фізичною культурою і спортом, зокрема футболом, на формування гармонійно розвиненої особистості.

У процесі занять футболом формуються загальнолюдські цінності, оскільки вони є об'єктом інтересу мільйонів людей. Естетична цінність футболу полягає в красі задумів і виконанні техніко-тактичних дій і прийомів гри; у співпереживанні мільйонів прихильників цієї гри, що виявляється в реакціях схвалення або засудження дій футболістів, тренерів, суддів; у творчому осмисленні сутності гри, аналізі протиборства команд (тактики, стратегії гри) тощо. Певну пізнавальну й культурну цінність представляють ідеї, задуми, оцінки тренерів, у яких знаходиться відображення аналіз і

узагальнення соціального досвіду. Важливою у загальнокультурному контексті є теорія і методика футболу, яка є специфічною складовою загальної теорії спорту, а також наукове обґрунтування сутності та виховного потенціалу впливу занять на становлення особистості.

Заняття футболом є певним компонентом творчості, адже формують особистість тренерів, футболістів і навіть прихильників цієї гри, що проявляється в розробці стратегії гри (загальному плануванні підготовки команди на сезон, олімпійський цикл, на окремі найбільш відповідальні матчі тощо); у розробці тактики гри, тобто у способах побудови її в кожному конкретному матчі (система гри, визначення ігрових функцій гравців, проведення атак, захисту, контратак, нейтралізації найбільш небезпечних гравців суперника).

Під особистістю розуміють своєрідний психічний склад людини, що робить її неповторною соціальною індивідуальністю, де основне місце посідає цілеспрямована дія на інших людей (учитель, тренер, керівник спортивної секції, капітан команди), вплив на успішність професійної діяльності. У зв'язку з цим, творчість тренера, його професійна культура (тобто якість діяльності) ґрунтуються на знанні теорії гри, умінні конструктивно і критично аналізувати інформацію, яка пов'язана з практичним досвідом проведення матчів, знанні психології гравців і команди (як своїх, так і суперників). Необхідність гнучкості та критичності мислення тренера визначається динамізмом гри, її варіативністю, деколи непередбачуваністю поведінки футболістів і команди, несподіваною зміною стратегії гри тощо. Саме в таких ситуаціях виявляється рівень професійної культури тренера, його воля, уміння володіти емоціями, інтелігентність, розум, досвід, вихованість, професійна і педагогічна ерудиція.

Отже, важливим чинником соціалізації учнівської молоді у процесі занять футболом є особистість тренера, на чому наголосили 84,7% тренерів, учителів фізичної культури, а також 73,2% здобувачів освіти (вищої та передвищої, вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів, спортивних секцій).

Деякий інший характер має культура діяльності, мислення, творчості головної дійової особи на футбольному полі – гравця. Гра пред'являє високі вимоги щодо культури рухів, їх точності, економічності, естетичності, доцільності, рівня розвитку фізичних якостей (прискореності, витривалості, швидкості тощо), волі, завзятості, наполегливості, швидкості мислення, кмітливості, завбачливості, інтуїції. Єдиноборство на футбольному полі часто виявляється в навмисних або випадкових зіткненнях, коли культура спілкування виражається проявом власних емоцій, поведінкою, неухильним виконанням правил гри тощо. Культурний аспект футболу полягає і в тому, що для сотень і тисяч глядачів, уболівальників – це певна форма проведення дозвілля, розваги, рекреації. Спостерігаючи перипетії боротьби команд на футбольному полі, глядачі оцінюють якість діяльності футболістів і гри команди в цілому.

Отже, не менш важливим чинником соціалізації є індивідуальні поведінкові властивості, які проявляються в процесі тренування і змагання. Такий чинник вважають вагомим 75,7% учителів фізичної культури, тренерів дитячо-юнацьких шкіл, а також 85,3% учнівської молоді, яка віддає перевагу заняттям футболом.

Культура гравців, тренерів, арбітрів полягає також у здатності самостійно ставити задачі своєї діяльності, боротися за найвищу якість її результатів. Щодо футболу, цілком правомірне вести мову про культуру колективу (спортивної команди), культуру особи (тренера, футболіста) та нормативну культуру, що включає поведінкові форми (право, мораль, етику). Це виявляється у способах виразу емоцій, поведінки під час гри, в умінні зрозуміти й оцінити настрій колег і суперників, в обов'язковості виконання загальноприйнятих норм поведінки та правил гри і змагань.

Футбол – це не тільки захоплююча гра, а й один з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного виховання людини. Колективний характер футбольної діяльності виховує почуття дружби, товариства, взаємодопомоги, розвиває почуття відповідальності, поваги до партнерів і суперників, дисциплінованість, активність. У грі кожен може проявити особисті якості, такі як самостійність, ініціативність, творчість. Натомість, гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу (команди). У процесі ігрової діяльності необхідно володіти складною технікою і тактикою гри, долати втому і біль, виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища, що сприяє вихованню волевих рис характеру (сміливості, стійкості, рішучості, витримки тощо). Отже, гра у футбол пред'являє суттєві вимоги до особистості гравців, впливає на процес становлення особистості спортсмена. Адже, результатом спортивної діяльності є не тільки фізична, технічна, тактична підготовленість і спортивний результат, а й психологічні зміни, до яких, перш за все, відноситься сфера особистості.

До процесу формування гармонійно розвиненої особистості, який становить цілий комплекс знань і умінь та дає можливість досягти високих результатів, входить не тільки навчання, тренування і змагальна діяльність, а й виховання фізичної культури, моральності, волевих якостей. Засоби фізичної культури, а передусім спорту, представляють певну форму людської діяльності, сутність якої полягає у протистоянні з суперником і самим собою, так як доводиться долати не лише опір сильного суперника, а й власні фізичні й психічні недоліки тощо. Сформований у спорті характер дозволяє «вистояти» у непростих умовах життєдіяльності, що, на думку 94,2% учителів фізичної культури, тренерів, а також 85,3% тих, хто займається футболом, є вагомим чинником соціалізації.

Виховання і соціалізація – це поняття, які нерозривно взаємопов'язані. Виховання «з'являється» одночасно з виникненням людського суспільства і всі перипетії розвитку суспільства так чи інакше стосуються виховання. Соціалізація людини, тобто засвоєння соціальних норм, культури суспільства

відбувається з народження і триває впродовж життя завдяки вихованню відповідно до запитів і викликів суспільства, в якому існує людина.

Наразі важливим є психічний стан індивідуума, обумовлений низкою детермінант, які забезпечують успіх розвитку особистості, а саме:

- соціальне середовище, коли місія педагогічного колективу полягає в тому, щоб надати вихованцям соціально-позитивні взірці поведінки;

- спортивна діяльність, в якій відбувається засвоєння і привласнення цих взірців поведінки;

- процес інтеріоризації, що має свої закономірності та певні організаційно-педагогічні умови, які б урахувала психофізіологічні особливості розвитку організму, а також особливості навчання і виховання.

У процесі навчання і виховання, насамперед у середовищі дитячо-юнацького клубу, тренувань і змагань, удосконалюються не тільки техніко-тактичні прийоми, а й набувається певний досвід щодо засвоєння соціальних ролей: громадянина, самовизначеного суб'єкта (спортсмена-футболіста), члена команди, члена сім'ї, суб'єкта життєдіяльності тощо. Засвоєння соціальних ролей забезпечує діяльність і є практичним проявом соціалізації.

Соціалізація відноситься до тих процесів, за допомогою яких відбувається «навчання» брати активну участь у різних соціальних групах (наприклад, спортивна команда). Найчастіше суспільством визначається той чи інший взірець поведінки, який очікується і вимагається від людини в конкретній ситуації. Такі взірці поведінки і є соціальними ролями. У процесі соціалізації ролі (моделі поведінки), на засадах взаємних прав і обов'язків членів спортивної команди, спочатку встановлюються, а потім розвиваються й вдосконалюються. Отже, соціалізація являє собою засвоєння певних соціальних ролей, які забезпечують повноцінну самостійну життєдіяльність на засадах загальноприйнятих цінностей.

Особа, яка займається футболом, у кожен роль привносить те, що набувається під час навчання і виховання у дитячо-юнацькій спортивній школі, закладі освіти, у процесі змагальної діяльності. При цьому маємо враховувати, що засвоєння ролей відбувається індивідуально кожним. Велике значення мають взаємовідносини педагогів, психолога, тренера і членів спортивної команди, що засновані на довірі, співробітництві, підтримці. У результаті такої взаємодії формується поведінка, що відповідає особистим установкам і цінностям суспільства.

Поведінка є вищою формою пристосування до середовища, а встановлення нових форм поведінки – це і є виховання, яке носить соціальний характер. Головна мета виховання (соціалізації) полягає у цілеспрямованому виробленні нових форм поведінки, діяльності, тобто планомірна організація розвитку. Виховання здійснюється через власний досвід, який визначається середовищем, а місія вчителя, тренера при цьому полягає в організації та регулюванні освітньо-виховного та навчально-тренувального середовища, в якому очікуваними результатами є придбання життєвих навичок і умінь протистояти викликам. Удосконалення поведінки полягає у розумінні того,



що це процес самоефективності, тобто вміння усвідомлювати свої здібності і вибудовувати поведінку, відповідно ситуації. Самоефективність – це почуття власної компетентності та ефективності. При цьому компетентність є особистісною якістю людини, яка володіє знанням не тільки про те, «що» потрібно робити, а і знає, «як» це необхідно здійснити.

Оволодіння компетентностями дозволяє отримати очікуваний результат, відповідно до поставленої мети, з урахуванням витрачених ресурсів (особистісних, матеріальних тощо) і часу досягнення, що відповідає ефективності. Те, як особа оцінює власну самоефективність, визначає для неї розширення або обмеження вибору діяльності. Ті, хто усвідомлюють свою самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних справ, ніж ті, які відчують сумніви у своїх можливостях. Зазвичай, висока самоефективність, яка пов'язана з очікуванням успіху, веде до більш високого результату на відміну від низької, яка пов'язана з очікуванням провалу – до невдачі і таким чином знижує самоповагу. Отже на поведінку, мотивацію, вибудовування поведінки, виникнення емоцій суттєво впливає самооцінка самоефективності, що міститься в позитивному мисленні, оптимістичній вірі у власні можливості та є важливою як у спортивних змаганнях, так і в житті.

У процесі формування самоефективності особлива увага приділяється засвоєнню життєво важливих компетентностей, сукупність яких виступає як своєрідна міра здатності людини включатися в діяльність, у тому числі ігрову діяльність, які ґрунтуються на властивостях особистості і проявляються в поведінці.

Наразі, у процесі занять футболом формуються:

- ігрова компетентність – володіння техніко-тактичними прийомами з м'ячем (удари, передачі, обведення, фінти тощо);
- соціальна компетентність – уміння жити і взаємодіяти з іншими людьми, близькими, членами команди;
- моральна компетентність – здатність і потреба жити за загальнолюдськими моральними законами;
- індивідуальна компетентність – уміння саморозвитку, самопрезентації, здатність до самовизначення, конкурентоздатність;
- інформаційна компетентність – володіння інформаційними технологіями, вміння працювати з різними видами інформації тощо.

Якщо мета виховання традиційно – це формування моральності і відповідної поведінки, то соціалізація, перш за все, це поведінка і самоефективність суб'єкта. Проблеми ж моральності іноді, нажаль, відходять на другий план. Тільки при взаємодії виховання і соціалізації можна домогтись адекватної моральної поведінки та реалізації спільно поставлених цілей.

Своєрідність у відносинах педагога, тренера з вихованцями полягає в тому, що у процесах виховання (найчастіше) дорослий виступає в ролі суб'єкта, а вихованець – у ролі об'єкта, але в житті тим і іншим доводиться бути завжди суб'єктами, досить активними людьми. Визначені ознаки

виховання і соціалізації характеризують процеси, коли дорослі вимагають виконання тих чи інших умов, а от прийняти соціальні норми, традиції, звичаї, культуру суспільства, засвоїти їх і перенести в життєдіяльність потрібно кожному особисто, що часом викликає певні труднощі у дітей та підлітків. Тому потрібна допомога, підтримка та психолого-педагогічний супровід з боку дорослих.

Особливу увагу необхідно звернути на психологічні механізми, умови реалізації яких полягають у доборі методів, завдяки яким відбувається формування внутрішніх структур психіки підлітка. У процесах виховання присутній момент спеціально організованої діяльності педагогами, тренером, батьками. У процесах соціалізації також присутній чинник діяльності, натомість приймається вона як власна (особиста), де особливу роль відіграють соціальна імітація (марно вимагати те, що не виконуємо самі) й рефлексивне мислення. Отже, вважається очевидним, що маємо вести мову про взаємодію процесів виховання й соціалізації.

Для реалізації основних напрямів діяльності педагогів і тренерів щодо взаємодії виховання та соціалізації потрібно наступне: реалізація психологічних детермінант розвитку особистості, досягнення високого рівня працездатності завдяки оптимального режиму навчальних і тренувальних занять, цілеспрямовану діяльність і навчання ефективної саморегуляції, облік індивідуально-психологічних особливостей вихованців, позитивний статус у системі класних, шкільних і командних відносин, психологічна допомога, супровід та психологічне консультування, формування актуальних і перспективних соціальних ролей завдяки використанню ідентифікаційних та імітаційних методик на тренувальних заняттях, впровадження в практику сформованих компетентностей, очікуваних результатів рівня розвитку особистості.

Важливою є взаємодія з педагогічним колективом та батьками, що допомагає зрозуміти психологічний сенс проведеної діяльності. Розуміння педагогічним колективом єдності процесів виховання і соціалізації, їх психологічної сутності, дозволить реалізувати взаємодію змісту навчально-виховного процесу та тренувальних занять, усвідомлену розробку соціальних ролей, сприятиме забезпеченню практичного засвоєння позитивного типу поведінки та перенесенню засвоєного досвіду в життєдіяльність.

Важливим чинником спортивної діяльності є властивості нервової системи і темперамент, які визначають ступінь впливу психічного стресу на рівень досягнення спортсменів, тобто від них залежить толерантність до стресу. Саме властивості нервової системи і темпераменту визначають індивідуальні стресові пороги спортсменів у змаганнях.

Аналізуючи власний досвід та досвід тренерів дитячо-юнацьких команд з футболу, маємо констатувати, що висока ефективність і надійність змагальної діяльності футболістів досягається завдяки високого рівня змагальної мотивації, установки на точність, впевненості в успіху, комплексу вольових рис (рішучості, здатності до саморегуляції, вольового

самоконтролю, стану готовності), емоційної стійкості, високого персонального статусу в спортивно-діловий і неформальній сферах взаємовідносин, а також низкою властивостей нервової системи (силою процесів збудження і гальмування, врівноваженістю нервових процесів).

Особистість формується в діяльності, що найбільш яскраво проявляється в заняттях футболом. У структурі особистості представлено здібності, які мають бути реалізовані в процесі розвитку задатків спортсмена. Сформовані здібності проявляються через певні психічні якості, що впливають на процес і ефективність спортивної діяльності. Так, з одного боку здібності – це компонент структури особистості, а з іншого, – задатки не тільки визначають психічні якості, а й їх прояв у залежності від психічного стану спортсмена. Наразі спостерігаємо взаємодію психологічних чинників ефективної спортивної діяльності, що включають властивості особистості, психічні якості і психічні стани спортсмена.

Активне ставлення до навколишнього світу становить одну з головних особливостей людини. До форм прояву підліткової активності відноситься широкий спектр дій, вчинків і діяльності. Загальною підставою, що об'єднує всі види активного ставлення до реальної дійсності є те, що дії підлітка (в широкому сенсі) виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, що має цілком конкретну основу. Адже, формує та направляє будь-яку активність її мотив, який є побудником до дії, вчинку, діяльності, творчості.

Вважається, що спортивні ігри, та футбол зокрема, характеризуються більшою порівняно з іншими видами спорту емоційною та інтелектуальною насиченістю. Так, у спортсменів з вираженою товариськістю можна очікувати більшої толерантності в контактуванні з партнерами і в процесі спортивної діяльності. Вони, на відміну від «нетовариських», прагнуть до міжособистісних контактів з іншими людьми, співпереживають і чекають таких же емоційних проявів від інших. Такі особи вдало орієнтуються як в ігровій ситуації, так і в міжособистісних контактах.

Об'єктивна сторона впливу занять спортом, зокрема футболом, на інтелект полягає в тому, що розумова і фізична діяльність виступають в єдності та взаємозв'язку. Багато явищ, що відбуваються в навколишньому світі і в організмі, можуть бути пізнані тільки в результаті рухової діяльності. Заняття спортом також позитивно впливають на розвиток уваги (оволодіння складно-координаційними фізичними вправами вимагає високої концентрації на виконуваних рухах), спостережливості, винахідливості, швидкості й критичності міркування і мислення.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Таким чином, на підставі викладеного маємо зауважити, що заняття спортом, зокрема футболом, є ефективним чинником взаємодії процесів виховання і соціалізації особистості учнівської молоді, характерними ознаками якої є підвищена мотивація досягнення, більш високий рівень прояву інтелектуальних здібностей, низька реактивна тривожність, більш висока

стійкість сили нервової системи.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаються в розробці методичних рекомендацій щодо використання високого потенціалу засобів фізичної культури і спорту в забезпеченні ефективного й безпечного середовища закладу освіти в контексті взаємодії навчання, виховання й розвитку гармонійно розвиненої особистості.

#### Список використаних джерел

1. Антоненко В.В. Підлітки та суспільні проблеми сьогодення. Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*; за ред. С.Д. Максименка. К. : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2020. Вип. 20. Ч. 1. С. 42-49.

2. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. *Збірник статей VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*; гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

3. Костенко М.П. Групова рефлексивність ціннісно-рольової взаємодії у спортивній команді. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2018. № 291 С. 128-132.

4. Концепція розвитку освіти України на період 2015-2025 років. URL : <http://osvita.ua/news/43501/>

5. МОН презентував нову політику «Освіта для життя». Долучайтеся до змін у шкільній освіті. URL: <https://education.ua/news/2025/02/27/mon-prezentuvav-novu-polityku-osvita-dlia-zhyttia-doluchaitesia-do-zmin-u-shkilnii-osviti/>

6. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. *Монографія* за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731 с.

7. Омельченко С.О., Пристинський В.М. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ : вид-во ДВНЗ «ДДПУ», 2014. 208 с.

8. Освіта для життя. Комплексна політика для реалізації реформи НУШ. URL : <https://educationforlife.mon.gov.ua/>

9. Освіта для життя: МОН розпочинає системне оновлення змісту шкільної освіти та запрошує освітян на зустрічі-обговорення. URL : <https://mon.gov.ua/news/osvita-dlia-zhyttia-mon-rozpochynaie-systemne-onovlennia-zmistu-shkilnoi-osvity-ta-zaproshuie-osvitian-na-zustrichi-obhovorennia>

10. Соціалізація особистості школяра. *Навч.-метод. пос.*; за ред. Л.Е. Орбан. Івано-Франківськ: Науково-методичний центр «Українська етнопедagogіка і народознавство», 2016. 125 с.

11. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера. *Монографія*. Суми : Сумський державний університет, 2020. 194 с.

**Сало Євгеній Станіславович**  
здобувач вищої освіти 1 курсу другого (магістерського) рівня  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
**Науковий керівник:**  
**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання,  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»  
м. Лубни, Полтавська область, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІТНЕС-ГЕЙМІФІКАЦІЇ З ДІВЧАТАМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

***Yevhenii Salo Specifics of using modern physical activity tools and fitness gamification with adolescent girls***

***Keywords:** modern tools, physical activity, fitness gamification, adolescent girls, skipping.*

**Вступ.** У сучасному суспільстві питання збереження та зміцнення здоров'я підлітків набуває особливої актуальності. Зниження рівня рухової активності, зумовлене цифровізацією життя, збільшенням часу, проведеного за гаджетами, та зміною способу дозвілля, негативно впливає на фізичний і психоемоційний стан молоді [1; 6; 7; 11; 12]. Особливо це стосується дівчат підліткового віку, які часто мають нижчий рівень фізичної активності порівняно з хлопцями. У цьому контексті ефективним інструментом виступають сучасні засоби рухової активності та фітнес-гейміфікація [5; 8; 9].

Науковці Т. Круцевич, М. Воробйов, Г. Безверхня, обов'язковою умовою ефективності освітньої діяльності вважають досягнення оптимальної рухової активності учнів протягом усього уроку. На кожному уроці треба забезпечувати засоби контролю та оцінки знань, умінь і навичок учнів. На думку науковців, основна мета контролю у фізичному вихованні полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам (Круцевич, Воробйов, Безверхня, 2011, с. 7) [2].

Нам імponує думка Г. Безверхньої, Т. Круцевич, що «рухова активність – невід'ємна частина способу життя і поведінки дітей, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивного обладнання та місць відпочинку дітей і підлітків» (Круцевич, Безверхня, 2010, с. 5) [3].

У свою чергу О. Отравенко визначено наступні пріоритетні напрямки освітньої діяльності: навчання, орієнтоване на особистість; інтерактивні

методи навчання; міжпредметні зв'язки, гейміфікація; самостійна робота учнів (самоосвіта, самовиховання, саморозвиток, самоорганізація, самореалізація); позитивний вплив учителів та батьків в освітньому процесі здобувачів освіти самоконтролю та само корекції [4; 5].

О. Otravenko, О. Shkola, О. Shynkarova and other, (2021) вирішували проблему рухової активності молоді у дозвіллево-рекреаційній діяльності [10].

**Мета дослідження** – проаналізувати наукові джерела з проблеми рухової активності дівчат старшого підліткового віку в процесі фізичного виховання, в тому числі і з елементами фітнес-гейміфікації.

**Методи дослідження:** аналіз нормативних документів та науково-методичної літератури з теми дослідження.

Особливості підліткового віку дівчат. Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами. Для дівчат цей період супроводжується формуванням самооцінки, підвищеною чутливістю до соціального середовища, а також змінами в тілі, що можуть впливати на ставлення до фізичних вправ. Часто спостерігається зниження мотивації до традиційних занять фізичною культурою через страх осуду, невпевненість або відсутність інтересу.

Саме тому підхід до організації рухової активності має бути індивідуалізованим, емоційно привабливим і соціально підтримуючим.

**Сучасні засоби рухової активності.** До сучасних засобів рухової активності, які ефективно застосовуються з дівчатами підліткового віку, належать (див. рис. 1.):

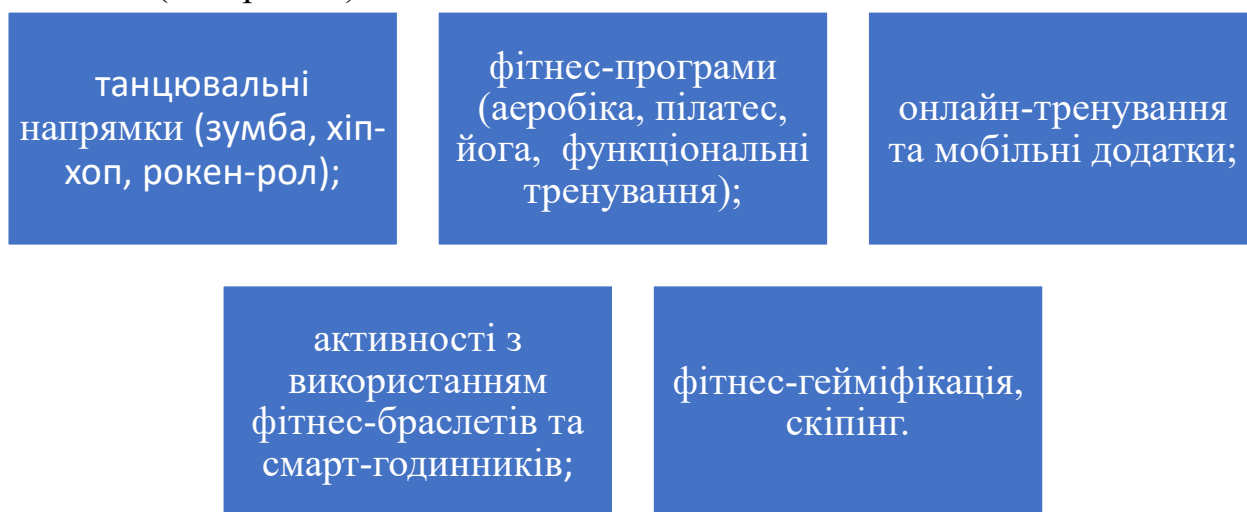


**Рис. 1. Сучасні засоби рухової активності для дівчат-підлітків**

Ці засоби сприяють не лише фізичному розвитку, але й підвищенню самооцінки, формуванню позитивного ставлення до власного тіла та розвитку соціальних навичок.

**Сутність фітнес-гейміфікації.** Фітнес-гейміфікація – це впровадження ігрових елементів у процес фізичної активності з метою підвищення мотивації та залученості. Вона базується на таких компонентах:

- система балів та досягнень;
- рівні складності;
- змагання та виклики;
- нагороди та віртуальні бонуси;
- соціальна взаємодія (рейтинги, команди, спільні цілі).

Для підлітків, зокрема дівчат, гейміфікація є особливо ефективною, оскільки відповідає їхнім інтересам та звичному цифровому середовищу.

*Особливості застосування гейміфікації з дівчатами.*

При використанні фітнес-гейміфікації важливо враховувати такі компоненти (табл. 1.)

*Таблиця 1.*

### **Сучасні аспекти фітнес-гейміфікації**

| <i>№/п</i> | <i>Компоненти</i>           | <i>Коротка характеристика</i>                                                                                          |
|------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.         | <b>Емоційна залученість</b> | Ігрові елементи повинні викликати позитивні емоції, а не стрес чи надмірну конкуренцію.                                |
| 2.         | <b>Соціальна підтримка</b>  | Дівчата підліткового віку більше орієнтовані на спілкування, тому групові виклики та командні завдання є ефективнішими |
| 3.         | <b>Індивідуалізація</b>     | Рівень складності завдань має відповідати фізичним можливостям кожної учасниці.                                        |
| 4.         | <b>Безпека та комфорт</b>   | Важливо уникати вправ, що можуть викликати дискомфорт або невпевненість у власному тілі.                               |
| 5.         | <b>Естетичний компонент</b> | Оформлення додатків, музичний супровід та візуальна складова мають велике значення.                                    |

*Переваги використання сучасних підходів.*

Застосування сучасних засобів рухової активності та гейміфікації дозволяє: підвищити мотивацію до регулярних занять; сформувати стійкі здорові звички; покращити фізичний стан і витривалість; знизити рівень тривожності та стресу; сприяти соціалізації та командній взаємодії.

**Висновки.** Таким чином, використання сучасних засобів рухової активності у поєднанні з елементами гейміфікації є ефективним підходом до залучення дівчат підліткового віку до фізичної культури. Врахування психологічних, соціальних та фізіологічних особливостей цієї категорії сприяє створенню комфортного та мотивуючого середовища для занять. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці нових інтерактивних програм і технологій, адаптованих до потреб сучасної молоді.

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с. 3. Іванов, К. & Отравенко, О. Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023.(149), С.155-161. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2903>



2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
4. Отравенко О.В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. С.50-54. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.50-54>.
5. Отравенко О., Талалай Б. Гейміфікація як засіб виховання цінностей олімпізму у підлітків. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*. May 9, 2025; Cambridge, UK. 484-489. DOI <https://doi.org/10.36074/logos-09.05.2025.100>
6. Школа О.М., Отравенко О.В. Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2025. №35(191). С.190-195. DOI: 10.58407/visnik.253530.
7. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2026). Інтеграція неформальної освіти в процес професійного самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1), 126-133. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-1-126-133>
8. Buckley, J., & Doyle, E. (2023). Gamification and physical activity in adolescents: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*.
9. Esther MF van Sluijs, Ulf Ekelund , Inacio Crochemore-Silva , Regina Guthold , Amy Ha, David Lubans , Adewale L Oyeyemi , Ding Ding , Peter T Katzmarzyk (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention published in final edited form as: *Lancet*. 2021 Jul 21;398(10298):429–442. doi: 10.1016/S0140-6736(21)01259-9.
10. Olena Otravenko, Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. (Vol. 12(3). 2021. pp. 146-154). DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014.
11. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.
12. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, et al. Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*. 2012;379(9826):1630–40. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.



**Сидорченко Катерина**

*к.н. фіз.вих, доцент*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного  
університету «Одеська морська академія»,*

*м. Одеса, Україна*

<https://orcid.org/0000-0003-3304-6307>

**Шевченко Дмитро**

*курсант*

*Інститут Військово-Морських Сил Національного  
університету «Одеська морська академія»,*

*м. Одеса, Україна*

## **ФАКТОРИ, ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ**

***Kateryna Sydorchenko, Dmytro Shevchenko Factors that negatively affect  
the physical education system in Ukraine***

***Keywords:*** *physical education system, physical fitness, problems, research,  
factors.*

Фізичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, а також в закладах вищої освіти перебуває в глибокій кризі, основною причиною якої є повномасштабна війна РФ з Україною [1, с. 151]. Основними наслідками цього злочину проти нашого народу, а особливо молоді є суттєве зниження потенціалу системи фізичного виховання різних груп населення в країні, які потребують не тільки обговорення, а й прийняття відповідних рішень на рівні держави для виправлення становища у цій галузі знань.

В першу чергу, це стосується фізичної підготовленості категорій громадян основних вікових груп до можливості протистояти агресору, де в її набутті відзначається значна кількість проблем. З іншої сторони, відсутність досвіду роботи в таких умовах, достатньої кількості кадрів, низький рівень оплати праці, недостатнє фінансове забезпечення галузі створюють значну перешкоду відновленню ефективного функціонування системи фізичного виховання.

Наукові дослідження багатьох вітчизняних вчених свідчать, що на базі якісного фізичного виховання в закладах освіти різного ступеня у молоді формується функціональна спроможність поетапного опанування професійною діяльністю, бути успішними і конкурентно спроможними на ринку праці. Стосовно аспекту захисту держави, підготовлене у фізичному відношенні молоде покоління в найкоротші терміни буде спроможне опанувати військово-облікову спеціальність будь-якої складності [4, с. 714].

Багаторічний досвід та проведені дослідження показують, що рівень фізичної підготовленості молоді з кожним роком погіршувався і наблизився

до критичної межі [2, с. 36]. Зважаючи на важливість цієї проблеми в масштабі країни, а саме системної руйнації фізичного виховання і як галузі знань, і як процесу розвитку фізичних якостей, набуття різноманітних навичок, підтримання працездатності і збереження здоров'я у різних груп населення, необхідно визначити основні негативні тенденції і фактори, що заважають усуненню руйнівних наслідків для функціонування системи фізичного виховання в цілому, а саме:

- відсутність фізичного виховання у дошкільних закладах, низький рівень його організації і проведення у цивільних закладах середньої і вищої освіти;

- руйнація системи масового спорту і відсутність спортивних секцій на безоплатній основі;

- відсутність взаємодії і координації ланок системи фізичного виховання, а також відповідальності керівників закладів освіти за результати навчання;

- частий перехід на онлайн навчання порушує принципи фізичного виховання з розвитку фізичних якостей, набуття методичних умінь і навичок, досягненню високого рівня спортивної майстерності;

- різний, а в більшості випадків низький рівень фізичної підготовленості молоді не дозволяє фахівцям в навчальному процесі з фізичного виховання повноцінно вирішувати поставлені завдання [3, с. 8];

- суттєва нестача кадрів (вчителів, викладачів, тренерів);

- зниження авторитету і низький рівень заробітної плати фахівців фізичного виховання;

- відсутність механізму врахування рейтингу за рівень фізичної підготовленості під час вступу до вищого навчального закладу;

- протиріччя між вимогами до фізичної підготовленості військовослужбовців і існуючим рівнем фізичного розвитку молодого покоління [5, с. 119];

- кризові явища у сім'ях, де не стало одного з батьків або родини розділені і вимушено перебувають за кордоном та ін.

Враховуючи зазначене, подальші дослідження повинні бути спрямовані на обговорення і вирішення існуючих проблем у системі фізичного виховання.

### **Список використаних джерел**

1. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійноприкладної фізичної підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф.* Донецьк. 2001. С. 151-152.

2. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35-39.

3. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту. Львів, ЛДІФК, 2006. 22 с.

4. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), Art 107, pp. 712-716.

5. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), Art 310, pp. 2685-2689.

**Сінюгіна Христина Юріївна**

*студентка першого курсу*

*факультет економіки*

*Державний заклад «Дніпровський національний університет*

*імені Олеся Гончара», м. Дніпро, Україна*

**Науковий керівник:**

**Лопуга Ганна Володимирівна**

*кафедра фізичного виховання та спорту*

*Державний заклад «Дніпровський національний університет*

*імені Олеся Гончара», м. Дніпро, Україна*

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ**

***Sinyogina Khrystyna Modern aspects of the development of physical culture  
in the conditions of higher education***

***Keywords: physical education, secondary education, digital technologies,  
motivation for physical activity, inclusive education.***

Фізична культура в сучасній освіті дедалі більше розглядається як комплексний соціально-педагогічний феномен, що об'єднує оздоровчу, освітню та виховну функції. У контексті ступеневої освіти вона стає не просто формою рухової активності, а засобом формування компетентностей, що забезпечують гармонійний розвиток особистості. Сучасні дослідження підкреслюють, що ефективне фізичне виховання повинно поєднувати знання про власне тіло, здоров'я та соціальні навички, що дозволяє здобувачам освіти усвідомлювати важливість фізичної активності для життєдіяльності та соціальної інтеграції [2].

Особливої уваги потребує комплексний підхід до формування мотивації. Сучасна молодь часто характеризується низькою активністю через зміни у способі життя та широке використання цифрових технологій. Тому педагогічні стратегії повинні включати не лише фізичні тренування, а й психологічну підтримку, стимулювання інтересу до самостійних занять та розвиток внутрішньої мотивації. Досвід показує, що інтеграція елементів гейміфікації, змагань та колективних проєктів підвищує зацікавленість учнів і студентів, формує командні навички та сприяє довгостроковій активності [2, с. 103].

Особливо актуальною є адаптація фізичного виховання до соціокультурних і регіональних особливостей здобувачів освіти. В умовах різноманітних навчальних середовищ важливо враховувати вікові, фізіологічні та соціальні відмінності учнів та студентів, що дозволяє підвищити ефективність занять та уникнути перенавантажень. Такий підхід сприяє формуванню у здобувачів освіти свідомого ставлення до власного здоров'я, збереженню фізичної працездатності та розвитку критичного

мислення щодо способу життя [4].

Інноваційна складова розвитку фізичної культури передбачає використання сучасних методів оцінювання ефективності фізичної активності та вдосконалення навчальних програм. Використання аналітичних інструментів, тестових систем і цифрових платформ дозволяє не тільки контролювати прогрес, а й прогнозувати ефективність занять для конкретного здобувача освіти. Така аналітика відкриває нові можливості для персоналізації навчання, що є критично важливим у системі ступеневої освіти, де відмінності між віковими групами та рівнем підготовки значно варіюються [2, с. 5].

Ключовим завданням сучасної фізичної культури є формування компетенцій, які забезпечують життєву активність та самодостатність особистості. Встановлено, що сімейне середовище визначає базові установки щодо здорового способу життя, а особистий приклад батьків, їхня участь у спільних формах фізичної діяльності та емоційна підтримка є ключовими чинниками мотивації дитини. Наголошено на значенні сприятливого психологічного клімату та родинних традицій у розвитку стійкого інтересу до рухової активності. Підкреслено важливість взаємодії сім'ї та школи як умови забезпечення цілісного виховного впливу [3].

Нарешті, розвиток фізичної культури в системі ступеневої освіти потребує постійного вдосконалення кадрового потенціалу. Педагог має володіти компетенціями у сфері інноваційних технологій, методик адаптованого навчання та інтеграції фізичного виховання з іншими дисциплінами. Це дозволяє не лише підвищити якість навчального процесу, а й створити умови для розвитку самостійності, відповідальності та усвідомленої мотивації у здобувачів освіти [2].

У системі ступеневої освіти – від початкової до вищої – фізичне виховання виступає ключовою складовою загального розвитку особистості, сприяючи зміцненню фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів освіти. Сучасні суспільні виклики, такі як гіподинамія, низька мотивація до рухової активності, розрив між інтересами молоді та освітніми програмами з фізичної культури, роблять актуальним перегляд підходів до формування змісту фізичного виховання в умовах ступеневої освіти.

Фізична культура в науковій літературі розглядається як важливий складник освітнього процесу, що сприяє всебічному розвитку особистості здобувачів освіти. Вона забезпечує не лише фізичне вдосконалення, а й формує основи здорового способу життя, впливає на розвиток вольових якостей, зокрема самоконтролю та відповідальності. У процесі фізичного виховання відбувається формування соціально значущих рис особистості, що сприяє активній соціалізації молоді та усвідомленому ставленню до власної фізичної активності. Систематичні заняття фізичною культурою також відіграють важливу роль у розвитку психоемоційної стійкості та здатності до саморегуляції, що є необхідними умовами формування стійких здорових звичок [1].

Ступенева освіта передбачає певну динаміку змін у змісті фізичного виховання, адаптовану до вікових, фізіологічних та соціальних особливостей учнів і студентів. Так, у початковій школі акцент робиться на ігрові та інтерактивні форми навчання, що сприяють розвитку координації рухів, гнучкості та базових фізичних навичок. У середніх класах увага зміщується на систематичні вправи, формування витривалості та мотивації до самостійних занять. У старшій школі та університеті, фізичне виховання стає більш персоналізованим і орієнтованим на самостійне планування фізичної активності, оцінку власного прогресу та інтеграцію спортивних навичок у повсякденне життя.

Сучасні дослідження підтверджують, що така динаміка розвитку фізичної культури дозволяє поєднати оздоровчі та освітні функції з соціальною інтеграцією. Крім того, розвиток цифрових технологій у навчальних закладах відкриває нові перспективи для моніторингу фізичної активності та персоналізації програм фізичного виховання, що дозволяє ефективніше формувати у здобувачів освіти стійку мотивацію до активного способу життя. Таким чином, фізична культура стає не лише дисципліною, а цілісною системою формування компетентностей, що забезпечують гармонійний розвиток особистості та її соціальну адаптацію[2].

Таким чином, акцентуємо увагу на основних тенденціях у фізичній культурі:

#### 1. Цифровізація фізичної культури.

Впровадження цифрових технологій сприяє модернізації фізичного виховання. Онлайн-платформи, мобільні застосунки та цифрові моніторингові системи дозволяють відслідковувати фізичну активність здобувачів освіти, адаптувати програми та підвищувати їхню ефективність. Це значно розширює можливості індивідуалізації навчального процесу

2. У сучасних умовах зростання ролі превентивної медицини фізична культура розглядається як важливий засіб збереження та зміцнення здоров'я. Вона виконує оздоровчу функцію, сприяючи профілактиці захворювань, підвищенню рівня фізичного стану та адаптаційних можливостей організму. Фізичне виховання орієнтоване не лише на розвиток рухових якостей, а й на формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя та підтримання психоемоційної рівноваги. Таким чином, здоров'я зберезувальна спрямованість фізичного виховання є одним із ключових напрямів сучасного освітнього процесу.

#### 3. Мотивація та інтереси молоді.

Сучасні учні та студенти стикаються з конкуренцією цифрових форм дозвілля, що призводить до зниження мотивації до фізичної активності. Ця проблема потребує комплексного вирішення через оновлення змісту програм та використання інтерактивних методів навчання

#### 4. Інклюзивність та забезпечення доступності.

Розвиток інклюзивної освіти висуває нові вимоги до фізичного виховання: створення адаптованих програм, умов для занять осіб з

особливими потребами та підготовка педагогів, здатних інтегрувати інклюзивні практики

Аналіз сучасних досліджень показує, що цифрові технології сприяють не лише моніторингу, а й мотивують здобувачів освіти до активного способу життя. Наприклад, застосування фітнес-трекерів у шкільних програмах фізичного виховання підвищує середній рівень активності на 18-24 % порівняно з традиційними формами (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Вплив цифрових технологій на фізичну активність здобувачів освіти**

| Напрямок впровадження                   | Показник зміни фізичної активності, % | Джерело даних |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Використання фітнес-трекерів у школах   | +22                                   | [5, с. 10]    |
| Онлайн-програми тренувань для студентів | +18                                   | [5, с. 10]    |
| Мобільні застосунки для самоконтролю    | +24                                   | [5, с. 10]    |

Персоналізовані тренувальні плани, що базуються на даних моніторингу, дозволяють ефективно враховувати індивідуальні фізичні можливості учнів, що позитивно впливає на успішність навчального процесу загалом.

Аналіз даних, представлених у таблиці, свідчить про те, що впровадження цифрових інструментів істотно підвищує рівень фізичної активності здобувачів освіти. Особливо помітним є ефект персоналізованих тренувальних програм, які дозволяють адаптувати навантаження під індивідуальні можливості кожного учня або студента. Це свідчить про те, що поєднання традиційних методів фізичного виховання з сучасними цифровими технологіями створює умови для комплексного розвитку фізичної підготовки.

Не менш важливою є мотиваційна складова фізичної культури. Використання інтерактивних платформ, мобільних застосунків і систем моніторингу дозволяє здобувачам освіти бачити власний прогрес та отримувати миттєвий зворотний зв'язок, що стимулює активну участь у заняттях. Такий підхід також дозволяє педагогам коригувати програми та підходи до кожного учня, підвищуючи ефективність фізичного виховання в умовах ступеневої освіти.

Особливу увагу слід приділити інклюзивності та адаптації програм під потреби різних груп здобувачів освіти. Забезпечення доступу до фізичної активності для учнів та студентів з особливими освітніми потребами не лише сприяє формуванню фізичної підготовленості, а й розвиває соціальну компетентність, толерантність та відповідальне ставлення до здоров'я. Це підтверджує необхідність комплексного підходу, який поєднує модернізацію змісту програм, цифрові технології та професійну підготовку педагогів.

Особливу увагу слід приділяти формуванню здоров'я збережувальної

орієнтації фізичного виховання, що передбачає переорієнтацію змагань і спортивних досягнень на підтримку оптимального фізичного стану, профілактику захворювань та розвиток психоемоційного благополуччя здобувачів освіти. У цьому контексті особлива увага приділяється формуванню культури здорового способу життя як невід'ємного компоненту соціальної та особистісної компетентності [1, с. 56].

Важливим фактором розвитку фізичної культури є інклюзивність. Створення адаптованих програм для учнів і студентів з особливими освітніми потребами забезпечує рівний доступ до фізичної активності та сприяє соціалізації, формуванню толерантності і взаємоповаги серед здобувачів освіти. Реалізація інклюзивного підходу потребує одночасно модернізації матеріально-технічної бази закладів освіти та підвищення кваліфікації педагогів [6].

Прогнозні перспективи розвитку фізичної культури передбачають подальшу цифровізацію та інтеграцію інноваційних технологій у навчальні процеси, розвиток адаптованих програм для інклюзивних груп, створення мотиваційного середовища та міждисциплінарних навчальних модулів. Такі підходи здатні забезпечити підвищення ефективності фізичного виховання, формування здорової, активної та соціально відповідальної особистості, що відповідає вимогам сучасного суспільства [2, с. 30].

Найближчі перспективи розвитку фізичної культури в освіті пов'язані з уніфікацією цифрових інструментів та адаптацією змісту фізичного виховання до індивідуальних потреб здобувачів. Важливо розвивати компетентності педагогів у сфері інноваційних технологій, а також здійснювати системну модернізацію матеріально-технічної бази.

Фізична культура в умовах ступеневої освіти перебувають у стані активної трансформації. Сучасні тенденції спрямовані на цифровізацію, індивідуалізацію та здоров'я зберезувальний підхід, що має стати основою модернізованого освітнього процесу. Водночас існують виклики, пов'язані з мотивацією молоді, обмеженим ресурсним забезпеченням та недостатньою підготовкою педагогів. Подолання цих бар'єрів можливе за умови системних змін у змісті програм, підтримки інновацій та розширення інклюзивних практик.

**Висновки.** Отже, фізична культура в системі ступеневої освіти є важливою складовою розвитку особистості, оскільки впливає не лише на фізичний стан, а й на формування здорового способу життя та соціальних навичок.

Перспективи розвитку фізичної культури в умовах ступеневої освіти пов'язані з подальшим впровадженням інноваційних технологій, модернізацією освітнього середовища, розвитком інклюзивних практик та формуванням стійкої мотивації до здорового способу життя.

У майбутньому важливо поєднувати сучасні технології з ефективними методами навчання, щоб підвищити інтерес молоді до фізичної активності та зробити фізичне виховання більш доступним і результативним.



### Список використаних джерел

1. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2005. 420 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/371/>
2. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>
3. Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. студ., асп. і молодих вчених, 31 жовт. 2025 р. / гол. ред. В. М. Деркач. Миколаїв : НУК, 2025. 220 с. URI: <https://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/11702>
4. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. *Академічні візії*. 2024. № 30. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10996774>
5. Петрова, Н., & Латишев, М. (2025). Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2(14)), 67-75. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.27>
6. Маринич, В., & Когут, І. (2022). Інклюзивність у дискурсах освіти та фізичної культури і спорту: національний вимір. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 75-80. DOI: [10.32652/spmed.2022.1.75-80](https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.75-80)

**Смерик Руслан Іванович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*R. Smeryk, O. Lyvatskyi Pedagogical conditions for optimizing the functional state of the musculoskeletal system of middle school students by means of stretching in a digital educational environment*

**Keywords:** *pedagogical conditions, musculoskeletal system, stretching, middle school, digital educational environment, body recovery, distance learning, pre-profile training, psychosomatics.*

Глобальна трансформація національної освітньої системи в напрямі цифровізації та дистанційних форматів навчання сформувала специфічний комплекс викликів для морфофункціонального розвитку підлітків. Здобувачі освіти середньої школи, перебуваючи в активній фазі сенситивного розвитку опорно-рухового апарату, змушені проводити більшу частину навчального дня в умовах вимушеної статичної пози перед моніторами комп'ютерів. Це неминуче призводить до порушення фізіологічної біомеханіки хребта, виникнення ішемічних явищ у паравертебральних тканинах та суттєвого зниження еластичності м'язово-зв'язкового апарату. За таких умов традиційні методи фізичного виховання потребують докорінної адаптації: сучасний педагог має трансформуватися у фасилітатора, який володіє цифровим інструментарієм дистанційної діагностики, корекції та моніторингу здоров'язбережувальної діяльності кожного учня.

Оптимізація функціонального стану ОРА засобами стретчингу в умовах цифрового середовища можлива лише за умови чіткого дотримання ряду педагогічних умов. Першою і засадничою умовою є наступність, системність та варіативність фізкультурно-оздоровчих програм, що впроваджуються в освітній процес. Як переконливо доводять багаторічні науково-педагогічні дослідження О. Ливацького (2015), інтеграція елективних курсів (зокрема ритмічної гімнастики) у структуру допрофільної підготовки учнів основної

школи дозволяє не лише ефективно виховувати базові фізичні якості, а й закладати фундаментальні механізми адаптації організму до навантажень. Сучасна методика стретчингу в цьому контексті виступає логічним та інноваційним продовженням класичних оздоровчих систем, будучи максимально адаптованою до умов віддаленої взаємодії. Згідно з новітніми розвідками О. Ливацького та С. Ливацької (2025), цілеспрямовані заняття стретчингом чинять потужний відновлювальний вплив на організм підлітків. Автори обґрунтовують, що систематичне використання вправ на розтягування стимулює пропріоцептивну чутливість, покращує регіонарний кровообіг та активізує метаболізм у сполучній тканині, що є критично важливим для декомпресії міжхребцевих дисків після тривалого сидіння [2; 3].

Другою стратегічно важливою умовою є висока технологічна грамотність та методична готовність педагога до реалізації корекційних програм у дистанційному форматі. Як слушно зауважують у своїй праці О. Отравенко та М. Карпенко (2023), ефективність фізичного виховання в умовах цифровізації прямо детермінована здатністю вчителя адекватно використовувати потенціал цифрових платформ для трансляції практичних рухових навичок. У контексті стретчингу це передбачає не лише демонстрацію вправ через відеозв'язок, а й розробку детальних алгоритмів зворотного зв'язку. Педагог має створити умови для асинхронного навчання, де учень, використовуючи відеоінструкції та чек-листи, може самостійно виконувати вправи, а вчитель – здійснювати експертну корекцію техніки на основі надісланих відеоматеріалів [5; 6]. Така цифрова фасилітація дозволяє індивідуалізувати процес розтягування, враховуючи мобільність суглобів та антропометричні особливості кожного школяра.

Третьою умовою, що визначає успішність оптимізації стану ОРА, є глибинне врахування психосоматичного компонента та нейрогуморальних механізмів формування м'язової напруги. Фундаментальні наукові дані, представлені в роботі М. Овдій, Л. Яременко та О. Ливацького (2024), демонструють, що психоемоційні предиктори, такі як академічна тривожність, соціальний стрес та когнітивне перенавантаження, є значущими детермінантами виникнення неспецифічного болю в хребті. Постійна концентрація уваги під час онлайн-занять провокує рефлексорний спазм м'язів шийно-комірцевої зони та попереку, створюючи так званий «психосоматичний панцир». У цьому зв'язку стретчинг у цифровому середовищі не повинен обмежуватися лише механічним розтягуванням м'язів. Він має бути інтегрований із техніками свідомої релаксації та дихальними вправами [4]. Таке поєднання дозволяє знизити рівень стресогенних факторів, що, своєю чергою, знижує поріг збудливості м'язово-тонічного рефлексу та створює оптимальне фізіологічне підґрунтя для безпечної та ефективної корекції постави.

Четвертою важливою умовою є формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я через ігрові та інтерактивні технології. Це

повністю корелює із сучасною концепцією «Цікавої фізкультури» (О. Качан, О. Отравенко, 2025), де акцент зміщується з виконання нормативів на усвідомлене самовдосконалення. Використання елементів гейміфікації в дистанційному стретчингу (наприклад, мобільні застосунки для відстеження прогресу гнучкості, челенджі з візуалізацією результатів) дозволяє перетворити рутинний корекційний процес на захопливу цифрову активність [1]. Це сприяє подоланню бар'єру монотонності та забезпечує високу мотивацію учнів 5–9 класів до регулярних самостійних занять.

Отже, комплексна педагогічна стратегія оптимізації функціонального стану опорно-рухового апарату підлітків у цифровому освітньому середовищі має базуватися на синергії технічної доступності вправ стретчингу, глибокого розуміння механізмів біологічного відновлення та сучасних методів цифрової педагогіки. Впровадження вправ на розтягування як обов'язкового компонента реабілітації після статичного навантаження дозволяє не лише ефективно нівелювати негативні наслідки гіподинамії, а й сформувати в учнів середньої школи стійкий патерн здоров'язбережувальної поведінки. Це є стратегічним пріоритетом розвитку сучасної фізичної культури в умовах реалізації реформи Нової української школи, де особистість учня та його фізичне благополуччя є найвищою цінністю.

#### Список використаних джерел

1. Качан О., Отравенко О. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
2. Ливацький О. Деякі аспекти виховання фізичних якостей дівчат основної школи за програмою елективного курсу «Ритмічна гімнастика» в умовах допрофільної підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 6 (295). С. 190–201.
3. Ливацький О., Ливацька С. Вплив занять стретчингом на відновлення організму після фізичних навантажень у професійно-прикладній фізичній підготовці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 2 (367). С. 110–117.
4. Овдій М., Яременко Л., Ливацький О., Ливацька С., Сіпакова Д. Психоемоційні фактори як предиктори хронічного неспецифічного болю в попереку. *Праці Наукового товариства імені Шевченка. Медичні науки*. 2024. Т. 73. № 1.
5. Отравенко, О., & Карпенко, М. (2023). Дистанційне навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (November 24, 2023; Seoul, South Korea), 205–210. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-24.11.2023.62>
6. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33.

**Соколенко Олена Іванівна**  
канд. пед. наук, доцент, доцентка  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-9374-4548>

## **ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ**

***Olena Sokolenko Means and methods of physical education for students  
with health impairments***

***Keywords:*** *physical education, special medical group, students with impaired  
health, differentiated approach, means and methods of physical education.*

Виховання підростаючого покоління, формування особистісних якостей людини – першорядне завдання освіти. Особливого значення набуває фізичне виховання для тих учнів, які в зв'язку з перенесеними захворюваннями мають протипоказання щодо занять фізичними вправами. Необхідно так побудувати систему фізичного виховання, щоб вона повною мірою охоплювала весь контингент учнів, забезпечувала їхній фізичний розвиток і вдосконалення, допомагала б молоді опанувати знання в галузі гігієни та затвердила здоровий спосіб життя, як умову повноцінного життя, насиченого високопродуктивною працею та радістю творчості. Сьогодні на тлі помітного погіршення здоров'я молоді, а також недостатньо якісної організації лікарського контролю, відсутності єдиних підходів у роботі з учнями з ослабленим здоров'ям надзвичайно точно підібрати засоби і методи фізичного виховання.

З огляду на це, дуже важливо розробити такі методи й підходи до навчання, щоб забезпечили успішну адаптацію кожної дитини, зокрема для тих, хто належить до груп з обмеженими фізичними можливостями [2; 3].

Із метою диференційованого підходу до організації занять фізичною культурою у всіх закладах освіти здобувачів, залежно від стану здоров'я поділяють на три групи: основну, підготовчу та спеціальну медичну. Заняття у цих групах відрізняються навчальними програмами, обсягом та структурою фізичного навантаження, а також вимогами до рівня освоєння навчального матеріалу.

Першим кроком до успішного вирішення завдання щодо вибору правильного дозування фізичних навантажень на заняттях фізичними вправами учнів є їх розподіл на три медичні групи – основну, підготовчу та спеціальну.

Такий підхід забезпечує більш ефективну та безпечну адаптацію до фізичних навантажень, що вкрай важливо в умовах інтенсивного розвитку організму школярів [5].

Основним критерієм для включення учнів в ту чи іншу медичну групу є визначення рівня їхнього здоров'я та функціонального стану організму. Для розподілу в спеціальну медичну групу необхідно встановити діагнозу з обов'язковим урахуванням ступеня порушень функцій організму. На підставі спільного медико-педагогічного висновку учень розподіляється в одну з медичних груп.

До спеціальної медичної групи скеровують учнів, які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, що не становлять перешкоду для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень [4].

Не секрет, що у більшості закладів загальної середньої освіти учні, за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи під час уроку фізичної культури сидять на лавках. Найчастіше вчителі не мають можливості (один учитель на клас, брак інвентарю, спортивних залів, майданчиків та ін.), а також відчувають страх через відсутність достатніх знань та досвіду роботи з цим контингентом. До того самі батьки часто сприяють звільненню від уроків фізичної культури своїх дітей, що підтверджує низький рівень фізичної культури населення. І як наслідок, учні мають низьку мотивацію до фізкультурно-спортивної діяльності, у них відсутні елементарні рухові навички, прості фізичні вправи викликають у них збентеження. Тому мета закладу загальної середньої освіти – закласти основи знань та умінь у широкому спектрі наук, у тому числі і фізичній культурі, як предмету, що спрямований формувати та зміцнювати здоров'я людини.

Для національної системи фізичного виховання характерний комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання є рухова активність (фізичні вправи). Допоміжними засобами є оздоровчі сили природи (енергія сонця, води, чистого повітря та ґрунтів) і гігієнічні чинники (режим дня, раціональне харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо) [6].

Знання засобів дозволить учителеві фізичної культури визначати характерні риси тих чи інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, відтак більш цілеспрямовано й ефективно добирати ті вправи, які більшою мірою відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань, індивідуальним і віковим особливостям учнів, характеру фізкультурної діяльності й умовам проведення занять.

У фізичному вихованні учнів з ослабленим здоров'ям (спеціальної медичної групи) використовуються всі, за невеликим винятком, засоби і методи, відомі в фізичному вихованні. Різниця полягає лише в методиці їхнього застосування. Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного застосування засобів.

У методичній літературі можна знайти лише поодинокі зауваження, що стосуються використання окремих методів у фізичному вихованні дітей спеціальної медичної групи [1].

На всіх етапах фізичного виховання учнів з ослабленим здоров'ям

використовують метод суворо регламентованої вправи. При застосуванні даного методу необхідно чітко дотримуватися дозування навантаження й суворо встановлювати чергування навантаження з відпочинком, а також порядку повторення виконання вправ та їх зв'язку між собою.

Метод безперервної рівномірної вправи використовується на перших етапах для розвитку витривалості, згодом використовують метод безперервної варіативної вправи та інтервальної рівномірної вправи для того щоб зацікавити учнів до занять фізичною культурою [1].

З великим обмеженням використовується ігровий метод, тому що у роботі з учнями спеціальної медичної групи фактор суперництва під час змагання викликає особливий емоційний фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем. Доцільно це врахувати і добирати для учнів з ослабленим здоров'ям спокійні ігрові ролі або після закінчення гри проводити окремо кілька заспокоїливих вправ [1; 7].

У фізичному вихованні учнів з ослабленим здоров'ям можна використовувати змагальний метод. Наприклад змагання на точність і правильність виконання окремих вправ, а також на кращий вияв таких якостей: координація рухів, гнучкість, рівновага, спритність тощо [7].

Для учнів з ослабленим здоров'ям також використовується словесний метод, що відіграє велику роль роль мовного схвалення або осуду діяльності учнів.

Таким чином, комплексне застосування засобів і методів фізичного виховання визнано найраціональнішим підходом у фізичному вихованні учнів з ослабленим здоров'ям.

### **Список використаних джерел**

1. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л.: Видавництво, 2013. 187 с.
2. Іштван К, Ілдіко Г. Проблеми розподілу учнів на медичні групи для здійснення диференційного навчання на уроці фізичної культури у початкових класах. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Одеса; 2017;(2):61-65.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України: вид-во «Олімп. л-ра»; 2017. Т. 2. 448 с
4. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О. Д. Гауряк, Л. Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. 156 с.
5. Семененко, В., & Теліус, В. (2025). Особливості адаптаційного періоду до занять фізичною культурою учнів 1–5 класів різних груп здоров'я. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 99-104. <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.14>

6. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. Ч. 1. 286 с.

7. Шутько В. В., Карпов В. І., Світка Л. М. Застосування ігрового та змагального методу на уроках фізичної культури з волейболу / *Волейбол у фізичному вихованні студентської та учнівської молоді* : матер. Всеукр. наук.-метод. конф. (Кривий Ріг, 21 травня 2015 року). Кривий Ріг, 2015. С. 67-71.



**Тузов Іван Іванович**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність 014.11 Середня освіта. Фізична культура  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ**

*Ivan Tuzov Ways to increase the physical activity of schoolchildren in the conditions of distance and blended learning*

**Keywords:** *physical activity, distance learning, blended learning, schoolchildren, innovative technologies.*

Сьогодні фізичне виховання виходить за межі спортивної зали, стаючи частиною глобальної реформи, закладеної у Концептуальних засадах Нової української школи [6]. В умовах дистанційного навчання ключовим викликом є не просто трансляція вправ, а створення середовища, де дитина мотивована до руху власноруч.

На основі ґрунтовного аналізу сучасних методичних підходів та викликів сьогодення, ми виокремлюємо чотири ключові вектори, що складають цілісну стратегію підвищення рухової активності школярів.

Першим і найбільш фундаментальним шляхом є реалізація моделі «активного уроку» на засадах горизонтальної інтеграції. Ми відходимо від розуміння фізичної культури як ізольованої дисципліни. Спираючись на досвід М. Карпенка [2], ми пропонуємо впроваджувати рух у саму структуру загальноосвітніх уроків (математики, мови, історії). Така «дифузія активності» реалізується через короткі, змістовні динамічні паузи кожні 20 хвилин роботи за монитором. Це не просто розминка, а інструмент когнітивного розвантаження, який дозволяє компенсувати гіподинамію без збільшення загального навчального навантаження на учня.

Другий напрям полягає у трансформації сприйняття предмета через гейміфікацію та брендування. Фізична активність у домашніх умовах часто сприймається дітьми як монотонне обов'язкове навантаження. Використовуючи концепцію «цікавої фізкультури», яку О. Качан та О. Отравенко [3] пропонують розглядати як сучасний освітній бренд, ми змінюємо саму форму подачі контенту. Домашні тренування перетворюються на інтерактивні квести та сюжетні відеоігри, де кожна виконана вправа є кроком до досягнення ігрової мети. Це створює сталу внутрішню мотивацію, яка замінює зовнішній контроль з боку вчителя.

Третій шлях фокусується на цифровізації моніторингу та персоналізації успіху. В умовах асинхронного навчання вчитель часто втрачає реальний зв'язок із результатами учня. Як зазначає Н. Хлус [8], виходом є використання мобільних додатків та хмарних фітнес-платформ. Це дозволяє не лише

верифікувати виконання завдань, а й створювати закриті класні рейтинги (таблиці лідерів), стимулюючи здорову конкуренцію. Цифрові інструменти роблять прогрес дитини візуальним і зрозумілим, що є критично важливим для утримання інтересу до занять у тривалій перспективі.

Нарешті, четвертим вектором є глибока адаптація методики виховання фізичних якостей до умов самотійності. Спираючись на напрацювання О. Ливацького [4], ми пропонуємо перехід до гнучких графіків та побудови індивідуальних траєкторій розвитку. В умовах дистанційної освіти учень отримує можливість тренуватися у власному темпі та в той час, коли його фізіологічна активність є найвищою. Така автономія виховує відповідальність за власне здоров'я, перетворюючи фізичне виховання на свідому практику самовдосконалення, яка не обмежується стінами школи чи часом проведення Zoom-конференції.

Разом ці шляхи формують адаптивну систему, яка здатна ефективно функціонувати в умовах будь-яких освітніх обмежень, забезпечуючи повноцінний фізичний розвиток підростаючого покоління.

Науковці О. Отравенко, М. Карпенко та ін. розглянули проблему дистанційного навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти [7; 9], шляхи підвищення рухової активності в умовах здоров'язбереження [10],

Водночас, за методикою А. Домбровського [1], ці шляхи мають на меті формування свідомої готовності учня до самотійної діяльності. Проте, як застерігають у своєму аналізі О. Ливацький та С. Ливацька [5], успіх цих заходів можливий лише за умови системного поєднання «цифри» та живого спілкування під час очних сесій змішаного навчання.

**Висновки.** Ефективність рухового режиму в сучасних умовах залежить від трансформації ролі вчителя у модератора активного освітнього простору. Запропоновані шляхи дозволяють не лише нівелювати наслідки гіподинамії, а й сформувати у школярів сталу звичку до систематичних занять фізичними вправами у цифровому суспільстві.

### Список використаних джерел

1. Домбровський А. Е. Компоненти, критерії, показники й рівні готовності учнів до здоров'язбережувальної діяльності з використанням міжпредметної інтеграції на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. *Професійно-прикладні дидактики*. 2025. № 2. С. 23-27.

2. Карпенко М. І. Інтегрування уроків фізичної культури як засіб підвищення навчальної активності учнів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Педагогічні науки)*. 2025. № 2 (червень). С. 180-186.

3. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

4. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей здобувачів вищої освіти в умовах пандемії. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Педагогічні науки)*. 2021. № 2 (340). Ч. I. С. 110-118. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-110-118](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-110-118)
5. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
6. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Л. Гриневич та ін. Київ : МОН України, 2016. 40 с.
7. Отравенко , О., & Карпенко , М. (2023). Дистанційне навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Collection of Scientific Papers «ЛОГОΣ», (November 24, 2023; Seoul, South Korea), 205-210. <https://doi.org/10.36074/logos-24.11.2023.62>.
8. Хлус Н. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. Зб. наук. праць: *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2025. С. 467-469.
9. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564.
10. Оtravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

**Федосенко Олександр Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ІНТЕГРАЦІЯ ЕКОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ**

*Fedosenko Oleksandr Oleksandrovych. Integration of the environmental component into the process of physical education of high school students in modern conditions*

*Key words: physical education, high school students, ecological competence, physical activity, educational environment.*

Екологічні наслідки воєнних дій, урбанізація, зниження щоденної рухової активності й тривале перебування учнів у цифровому просторі ускладнюють збереження фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя молоді. Інтеграція екологічного компонента в уроки фізичної культури та позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу надає змогу розглядати рухову активність як засіб зміцнення здоров'я й як практику екологічно відповідальної поведінки. У контексті сучасності важливими є заняття на відкритому повітрі, екологічні рухливі ігри, туристсько-краєзнавчі вправи, спортивне орієнтування, екоестафети, квести та проєктні завдання, спрямовані на усвідомлення взаємозв'язку людини, здоров'я і довкілля.

У сфері фізичного виховання означена проблема набуває особливої актуальності через потребу оновлення змісту уроку фізичної культури відповідно до компетентнісної парадигми сучасної школи [2; 3; 7]. Старший шкільний вік характеризується зростанням самостійності, потребою у виборі особистісно значущих форм активності та здатністю усвідомлювати суспільні наслідки власної поведінки. Заняття фізичною культурою у природному середовищі створюють умови для підвищення мотивації до рухової активності, розвитку витривалості, координації, командної взаємодії та екологічно доцільних звичок.

Проблему інтеграції екологічного компонента у фізичне виховання старшокласників доцільно розглядати на перетині праць з екологічної компетентності та теорії фізичного виховання школярів. Цінною для нашого наукового пошуку є праця С. Толочко та Н. Бордюг. Концепція, запропонована авторами, сприяє глибшому розумінню екологічної компетентності як здатності учнів усвідомлювати екологічні виклики, діяти відповідально та брати участь у практико орієнтованих проєктах [5].

Наукові положення вищезазначених авторів допомагають окреслити методичну основу поєднання рухової діяльності з екологічним змістом у

старшій школі. Разом із тим наукове осмислення зазначеної проблеми потребує подальшої конкретизації.

Метою дослідження є визначення педагогічних можливостей інтеграції екологічного компонента у процес фізичного виховання старшокласників в умовах сучасності.

Інтеграція екологічного компонента у фізичне виховання передбачає змістове поєднання рухової, пізнавальної, ціннісної та практичної діяльності. У межах уроків фізичної культури доцільно використовувати вправи на відкритому повітрі, рухливі ігри з природничим змістом, естафети з елементами сортування умовних матеріалів, маршрути здоров'я, туристські вправи, орієнтування на місцевості та завдання зі спостереження за безпечністю спортивного простору.

Реалізація екологічного компонента в роботі зі старшокласниками може здійснюватися через три взаємопов'язані напрями: екологізацію змісту уроків фізичної культури, організацію позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів на природі та залучення учнів до короткотривалих еколого-спортивних проєктів. До змісту занять варто включати бесіди про безпечне використання природного простору, правила поведінки під час рухової активності на відкритій місцевості, збереження чистоти спортивних майданчиків, відповідальне ставлення до води, ґрунту й зелених насаджень. Погоджуємося з висновками Н. Москаленко, де обґрунтовано необхідність гнучкості сучасного уроку фізичної культури, його оздоровчої, виховної, освітньої та розвивальної спрямованості [1].

Вартим уваги є твердження М. Pasek про те, що уроки фізичного виховання, проведені на відкритому повітрі в природному середовищі, можуть позитивно впливати на екологічні установки школярів. Експериментальне дослідження М. Pasek засвідчило, що учні, які систематично виконували фізичні вправи у відкритому природному просторі, мали кращі показники екологічних ставлень порівняно з групою, яка займалася переважно у приміщенні. Для старшої школи зазначений досвід важливий як доказ доцільності поєднання фізичної активності з безпосереднім контактом із природним середовищем, адже такий підхід посилює мотивацію до занять і формує емоційно-ціннісне сприйняття довкілля [6].

Особливу значущість мають висновки, сформульовані С. Толочко, а саме доцільність використання екологічно спрямованої проєктної діяльності для розвитку особистісного потенціалу учнівської молоді. У процесі фізичного виховання зазначену ідею можна реалізувати через учнівські мініпроєкти «Зелений маршрут здоров'я», «Екологічна стежка для рухової активності», «Чистий спортивний майданчик», «Безпечний простір для тренувань», «Екоруханка для громади». Виконання таких завдань сприяє розвитку ініціативності, відповідальності, комунікації, критичного мислення та здатності переносити екологічні знання у практичну поведінку [4].

Отже, основними педагогічними умовами інтеграції екологічного

компонента у фізичне виховання старшокласників є: цілеспрямований добір рухових вправ із природоохоронним змістом; регулярне проведення занять на відкритому повітрі з дотриманням безпекових вимог; використання ігрових, туристських, орієнтувальних і проєктних форм роботи; залучення учнів до аналізу екологічного стану спортивного простору; формування вмінь відповідальної поведінки під час рухової активності.

Інтеграція екологічного компонента у процес фізичного виховання старшокласників є педагогічно доцільним напрямом оновлення змісту сучасної фізичної культури. Найбільш результативними можуть бути уроки й позакласні заходи на відкритому повітрі, еколого-спортивні ігри, туристсько-краєзнавчі вправи, орієнтування на місцевості, рухові квести та мініпроєкти, пов'язані з доглядом за спортивним середовищем.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення програми фізичного виховання старшокласників з інтегрованими екологічними завданнями.

### Список використаних джерел

1. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>.
2. Отравенко О.В. Компетентнісний підхід як складова частина якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. №4(318). С.22-31. ISSN 2227-2844.
3. Отравенко О.В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів / О. Отравенко, Н. Довгань, В. Ганчева, В. Гончаренко *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3(351). 2022. С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20
4. Толочко С. В. Розвиток особистісного потенціалу учнівської молоді під час виконання проєктів екологічного спрямування. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2024. № 28(2). С. 173-186. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-2-173-186>.
5. Толочко С. В., Бордюг Н. С. Екологічна компетентність учнів у контексті подолання екологічних наслідків війни : монографія. Київ : Компринт, 2024. 160 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-8171-93-3-2024-160>.
6. Pasek M. Outdoor vs indoor physical education lessons as an opportunity to shape environmental attitudes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2021. Vol. 13, Spec. Iss. 1. P. 43-51. URL: <https://www.balticsportscience.com/journal/vol13/iss6/4/>
7. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

**Федьків Любов Богданівна**  
вчитель початкових класів  
Вовчинецька гімназія  
м. Івано-Франківськ, Україна

## **РЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

*Fedkiv Liubov Implementation of modern approaches to physical education  
in primary school*

*Key words: physical education, primary school, NUS, health, activity.*

Сучасні трансформаційні процеси в системі освіти України зумовлюють необхідність переосмислення підходів до організації навчально-виховного процесу, зокрема фізичного виховання учнів початкової школи. В умовах глобалізації, цифровізації та воєнного стану особливого значення набуває формування фізично здорової, психологічно стійкої та соціально активної особистості [3; 8; 10].

Початкова школа є базовим етапом становлення дитини, а перший клас – періодом інтенсивної адаптації до нових умов навчання [1; 9]. Саме в цей час формуються основи рухової активності, ставлення до фізичної культури та здорового способу життя.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження сучасних підходів до фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, вимог Нової української школи та сучасних освітніх викликів [4].

Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичний аналіз реалізації сучасних підходів до фізичного виховання учнів першого класу, а також визначення ефективних методик, що забезпечують гармонійний розвиток особистості дитини.

*Модернізація системи фізичного виховання.* Модернізація фізичного виховання передбачає оновлення змісту освіти, впровадження інноваційних методів та орієнтацію на особистісний розвиток учнів [5]. У сучасних умовах особливу роль відіграє інтеграція світових практик, адаптованих до національного освітнього середовища.

У першому класі модернізація реалізується через:

- використання ігрових технологій;
- впровадження рухливих пауз і фізкультхвилинок;
- застосування елементів фітнесу та йоги;
- індивідуалізацію навчання;
- формування основ самоконтролю та самодисципліни у дітей.

Такий підхід сприяє формуванню позитивної мотивації до занять

фізичною культурою та забезпечує ефективний фізичний розвиток дітей. Крім того, інтеграція творчих та музичних елементів під час рухливих ігор підвищує емоційну зацікавленість і сприяє розвитку когнітивних навичок.

*Якість професійної підготовки вчителя.* Сучасний учитель початкових класів має бути компетентним у різних сферах: педагогіці, психології, методиці фізичного виховання та цифрових технологіях. Від його професійного рівня залежить ефективність навчального процесу. Вчитель виступає не лише як носій знань, а як фасилітатор, наставник і мотиватор. Він створює умови для розвитку кожної дитини, враховуючи її індивідуальні особливості [9].

Підвищення кваліфікації, самоосвіта та впровадження інновацій є необхідними складовими професійного зростання педагога. Важливо також володіти сучасними методиками диференційованого навчання, що дозволяє організовувати фізичні вправи з урахуванням рівня підготовки кожного учня.

*Фізичне виховання в умовах ступеневої освіти.* Система ступеневої освіти забезпечує наступність і безперервність навчання. У першому класі формуються базові фізичні якості та рухові навички, які є основою для подальшого розвитку.

Основні завдання фізичного виховання на цьому етапі:

- розвиток координації рухів;
- формування правильної постави;
- розвиток витривалості;
- виховання інтересу до фізичної активності;
- формування позитивних гігієнічних та здоров'язберігаючих навичок.

Особлива увага приділяється комплексам ранкової зарядки, рухливим іграм на свіжому повітрі та активностям, що стимулюють роботу дрібної моторики [3; 10].

*Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання.* Першокласники переживають період адаптації, який супроводжується підвищеним емоційним навантаженням. Фізична активність допомагає знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан дітей.

Важливо враховувати: індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовки, емоційний стан, потребу в русі та соціальну інтеграцію.

Рухливі ігри та командна діяльність сприяють розвитку соціальних навичок, комунікативної компетентності та формуванню позитивної самооцінки.

*Цифровізація та дистанційне навчання.* В умовах воєнного стану особливого значення набуває дистанційне навчання. Фізичне виховання адаптується до нових умов через використання цифрових технологій.

Доцільним є застосування:

- відеоуроків з демонстрацією вправ;
- онлайн-руханок;
- інтерактивних платформ, що дозволяють відстежувати прогрес учнів.



Водночас існують проблеми: обмежена рухова активність, складність контролю та нерівний доступ до технічних ресурсів. Тому важливим є поєднання дистанційних і очних занять для досягнення максимальної ефективності.

*Нова українська школа.* Концепція Нової української школи передбачає компетентнісний підхід до навчання [4].

У фізичному вихованні це проявляється через формування відповідального ставлення до здоров'я, уміння працювати в команді та дотримуватись правил.

Навчання відбувається через діяльність, гру та взаємодію, що відповідає віковим особливостям першокласників. Особливе значення надається формуванню життєвих компетентностей, таких як безпечна поведінка, гігієна та навички самоконтролю.

*Інклюзивна освіта.* Інклюзивний підхід забезпечує рівні можливості для всіх дітей. У фізичному вихованні це означає адаптацію вправ, індивідуальний підхід та підтримку кожного учня.

Фізична культура сприяє інтеграції дітей у колектив, розвитку їхніх здібностей, підвищенню впевненості та зниженню соціальної тривожності [2].

*Національно-патріотичне виховання.* Фізичне виховання є ефективним засобом формування національної свідомості [6]. Використання народних ігор, українських традиційних танців та рухливих ігор сприяє вихованню любові до Батьківщини та почуття національної приналежності.

Такі заходи також допомагають дітям зрозуміти важливість збереження культурної спадщини та цінностей українського народу.

*Бойовий хортинг як інноваційний напрям.* Використання елементів бойового хортингу у першому класі сприяє розвитку фізичних якостей та вихованню дисципліни. У доступній формі діти знайомляться з національним видом спорту, що зміцнює фізичне здоров'я та формує відповідальне ставлення до тренувань [6; 7].

Практичні рекомендації для вчителів:

1. Планувати заняття з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

2. Використовувати інтегровані уроки, поєднуючи фізичні вправи з навчальними та ігровими елементами.

3. Проводити регулярну діагностику фізичного розвитку учнів для корекції програми.

4. Використовувати сучасні технології для дистанційної підтримки рухової активності.

5. Залучати батьків до активностей, пропонуючи домашні вправи та рухливі ігри.

**Висновки.** Сучасні підходи до фізичного виховання у першому класі спрямовані на гармонійний розвиток дитини, формування її здоров'я та

активної життєвої позиції. Комплексне впровадження інновацій, урахування психолого-педагогічних особливостей та використання сучасних технологій забезпечують ефективність освітнього процесу.

Особлива увага до інклюзії, національно-патріотичного виховання та застосування інноваційних методів, таких як бойовий хортинг, підвищує мотивацію учнів та сприяє формуванню активної та соціально відповідальної особистості.

### Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2018. 280 с.
2. Іванов, К. Отравенко, О. Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023.(149), С.155-161. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2903>
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 368 с.
4. Концепція Нової української школи. Київ : МОН України, 2016. 40 с.
5. Отравенко О.В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів / О. Отравенко, В. Ганчева, Н. Довгань, В. Гончаренко *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3(351). 2022. С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20
6. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2023. №1(355), С. 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
7. Отравенко О., Діхтяренко З., Ганчева В., Єрмоменко Е. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*, 2024. №2(101). С. 278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>
8. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38-39.
9. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти : підручник. Київ : Грамота, 2019. 504 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с. ISBN 978-966-10-2716-8.

**Чередниченко Інна Анатоліївна**  
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>

**Ізотов Данило Олексійович**  
студент спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна

**Ізотов Олексій Олександрович**  
вчитель фізичної культури,  
Запорізький академічний ліцей № 34 Запорізької міської ради,  
м. Запоріжжя, Україна

## **ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ПІДЛІТКІВ 12-14 РОКІВ У РОЗРОБЦІ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ**

*Inna Cherednychenko, Danylo Izotov, Alexey Izotov Indicators of the functional state of the respiratory system in adolescents aged 12-14 in the development of a health-oriented physical education program for extracurricular football activities*

**Keywords:** *football, adolescents aged 12-14, functional state of the respiratory system, health-oriented physical education, extracurricular activities.*

У сучасних умовах зниження рівня рухової активності підлітків важливого значення набуває організація ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи в позакласний час [9, 10]. Футбол як один з наймасовіших та доступніших видів спорту у світі, який поєднує циклічні та ациклічні рухові дії, розвиває фізичні якості, сприяє всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я школярів [2, 4]. Водночас розробка програм секційних занять потребує врахування індивідуальних показників фізичного стану, зокрема функціонального стану основних систем організму, що підтверджують дослідження Піскохи А. і Тищенко В. [5].

Фізичний стан підлітків є комплексною характеристикою, що включає рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональні можливості організму [8]. Одним із важливих його компонентів є функціональний стан дихальної системи, який визначає як розумову і фізичну працездатність дітей в процесі онтогенезу та адаптації до навчальної діяльності [7], так і рівень аеробної продуктивності, витривалості та адаптаційні можливості організму до фізичних навантажень, характерних для занять футболом.

Метою дослідження було визначення показників функціонального стану

дихальної системи підлітків 12-14 років та їх урахування у процесі розробки програми фізкультурно-оздоровчих секційних занять з футболу.

У процесі дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, які забезпечили повноту, достовірність та обґрунтованість отриманих результатів, а саме: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод систематизації, педагогічне спостереження, методи математичної статистики та медико-біологічні методи. Медико-біологічні методи включали вимірювання показників: частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти дихання (ЧД), затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і затримки дихання на видиху (проба Генчі) та розрахунок індексу гіпоксії (ІГ) та коефіцієнту Хільденбранта (КХ).

У результаті проведеного дослідження, в якому взяли участь підлітки 12-14 років Запорізького академічного ліцею № 34, були визначені показники функціонального стану дихальної системи, таблиця 1.

*Таблиця 1.*

**Показники функціонального стану підлітків 12-14 років (n=15)**

| Показники                          | $\bar{X} \pm m$ |
|------------------------------------|-----------------|
| Частота серцевих скорочень, уд./хв | 92,0±1,98       |
| Частота дихання, дих. рух./хв      | 27,6±1,59       |
| Затримка дихання на видиху, сек    | 25,87±1,97      |
| Затримка дихання на вдиху, сек     | 22,13±1,32      |
| Індекс гіпоксії, у.о.              | 0,24±0,01       |
| Коефіцієнт Хільденбранта, у.о.     | 3,39±0,21       |

Як видно з таблиці 1, показники функціонального стану дихальної системи підлітків 12-14 років мають неоднорідний характер і в цілому свідчать про середній та нижче середнього рівень функціональних можливостей організму.

Частота дихання становить 27,6±1,59 дих. рух./хв, що перевищує вікову норму (18-20 за хв) [3] і свідчить про знижену економічність дихання та недостатній рівень тренуваності дихальної системи. Підвищена частота дихання може вказувати на напруження адаптаційних механізмів і недостатню ефективність газообміну.

Показник затримки дихання на вдиху (проба Штанге) дорівнює 22,13±1,32 с, що є нижчим за середні нормативні значення для 100% підлітків (30-40 с) [6]. Це свідчить про знижені резервні можливості дихальної системи та недостатню стійкість організму до гіпоксичних умов.

Затримка дихання на видиху (проба Генчі) становить 25,87±1,97 с, у 53,3% хлопчиків цей показник вище за норму і у 46,7% – нижче за норму [6]. Це вказує на відносно задовільний рівень адаптації до короткочасного дефіциту кисню, проте без ознак високої функціональної підготовленості.

При розрахунку індексу гіпоксії і коефіцієнта Хільденбранта враховувався показник частоти серцевих скорочень, який по групі становив

92,0±1,98 уд/хв, що знаходиться на верхній межі вікової норми для підлітків 12-14 років та може свідчити про помірне напруження функціональних систем організму.

86,7% підлітків за індексом гіпоксії [1] мають середній рівень і 13,3% – нижче за середній при 0,24±0,01 у.о. по групі, що показує переважання середнього рівня функціональних можливостей дихальної системи із тенденцією до їх зниження у частини учасників, що може обмежувати адаптацію організму до фізичних навантажень.

Отримані дані свідчать про те, що у більшості підлітків (93,3%) за коефіцієнтом Хільденбранта спостерігається відносна рівновага між симпатичною та парасимпатичною ланками вегетативної нервової системи, що є ознакою задовільної регуляції функцій організму. Водночас середньогрупове значення показника (3,39±0,21 у.о.) знаходиться на нижній межі норми (3,5-4,5 у.о.) [6] або дещо нижче її, що може свідчити про тенденцію до зниження функціональної узгодженості між дихальною та серцево-судинною системами. Виявлені у 6,7% хлопчиків ознаки ваготонії ( $K < 2,8$ ) свідчать про неузгодженість вегетативної регуляції та переважання парасимпатичних впливів, що може супроводжуватися зниженням адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень. У цілому отримані результати вказують на необхідність урахування особливостей вегетативної регуляції при плануванні фізкультурно-оздоровчих занять з метою оптимізації навантаження та підвищення ефективності секційних занять з футболу.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що функціональний стан дихальної системи підлітків 12-14 років характеризується переважно середнім рівнем із наявністю окремих відхилень, зокрема підвищеною частотою дихання, зниженими показниками затримки дихання на вдиху та індексу гіпоксії, а також тенденцією до зниження узгодженості діяльності дихальної та серцево-судинної систем. Виявлені особливості свідчать про недостатній розвиток аеробних можливостей і обмежені адаптаційні резерви організму у частини підлітків.

Отримані дані обґрунтовують доцільність урахування показників функціонального стану дихальної системи при розробці програми фізкультурно-оздоровчих секційних занять з футболу. Програма передбачає використання вправ аеробного спрямування, ігрових навантажень помірної інтенсивності, дихальних вправ та поступове підвищення обсягу фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні спектра досліджуваних показників фізичного стану підлітків 12-14 років, зокрема вивченні функціонального стану серцево-судинної системи та рівня фізичної і технічної підготовленості, з метою комплексного обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих секційних занять з футболу.

### Список використаних джерел

1. Богдановська Н. В., Маліков М. В., Кальонова І. В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 264 с.
2. Грибан Г. П., Бахур Д. В., Пилипчук П. Б. Підвищення рухової активності учнів середнього віку засобами футболу. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць VII Всеук. наук.-практ. конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 58-61.
3. Комісова Т. Є., Мамотенко А. В., Коваленко Л. П. та ін. Вікова анатомія та фізіологія : навч. посіб. Х.: ФОП Петров В.В., 2021. 112 с.
4. Мусієнко А. В., Ткаченко Д. В., Яровий М. В., Сіянко О. В., Божко С. А. Педагогічне обґрунтування методики підвищення фізичної підготовленості учнів 7-9 класів засобами футболу в умовах сільської школи. *Спортивні ігри*. 2026. № 1(39). С. 53-60.
5. Піскоха А., Тищенко В. Використання засобів футболу для підвищення показників фізичного розвитку та функціонального стану дітей середнього шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. № 2. С. 20-30.
6. Рак Л. І., Єщенко А. В., Кашіна-Ярмак В. Л., Мужановський В. Ю. Функціональна діагностика у дітей підліткового віку : навч. посібн. для лікарів загальної практики-сімейної медицини, педіатрів, фахівців функціональної діагностики, наукових співробітників. 2023. Харків : Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків національної академії медичних наук України». 204 с.
7. Семененко К., Демченко Н. Функціональний стан дихальної системи підлітків з різними типами фізичного розвитку. *Biota. Human. Technology*. 2022. № 1. С. 56-65.
8. Соколова О. В., Миленко В. М. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2017. №1, 2017. С. 91-97.
9. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С. 118-122.
10. Яременко М. К., Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В., Напалкова Т. В. Обґрунтування змісту секційних занять з футболу в процесі позакласної роботи з підлітками 14-15 років. *Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації начального процесу здобувачів вищої освіти* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 25-26 листопада 2025 року. м. Запоріжжя, 25-26 лист. 2025 р., Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 204-206

**Шнайдер Маргарита Олександрівна**  
здобувач вищої освіти спеціальності  
А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна  
**Хлус Наталія Олександрівна,**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

***Shnaider Marharyta, Khlus Nataliia. Innovative approaches to physical education within the framework of the new ukrainian school***

***Abstract.** The article highlights the specific features of implementing innovative approaches to physical education within the framework of the New Ukrainian School. The expediency of applying competency-based, activity-based, and learner-centered approaches, as well as modern fitness technologies, digital resources, and gamification, to enhance students' motivation for physical activity is substantiated. It has been determined that innovative methods contribute to the development of physical qualities, the formation of health-preserving competence, teamwork skills, and a responsible attitude toward one's own health. It is concluded that updating the content and organizational forms of physical education lessons meets the contemporary requirements of the New Ukrainian School and ensures the comprehensive development of the student's personality.*

***Keywords:** physical education, New Ukrainian School, innovative approaches, physical culture, health preservation, digitalization, fitness technologies, motor activity.*

**Вступ.** Сучасні трансформаційні процеси в системі загальної середньої освіти України, що відбуваються в межах реалізації концепції Нової української школи, орієнтованої на компетентнісний підхід, дитиноцентризм, педагогіку партнерства та формування наскрізних життєвих умінь учнів. Реформа НУШ передбачає оновлення змісту, форм і методів навчання, що актуалізує необхідність модернізації фізичного виховання як важливого складника гармонійного розвитку особистості учня (Коломієць О.М., 2022) [3].

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах зниження рівня рухової активності дітей та підлітків, поширення гіподинамії, цифровізації

дитячого дозвілля, зростання психоемоційного навантаження та погіршення показників фізичного і психічного здоров'я учнів. Традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не завжди відповідають сучасним освітнім запитам, інтересам учнів і вимогам компетентнісного навчання, що потребує пошуку нових педагогічних рішень, інтеграції фітнес-технологій, гейміфікації, цифрових ресурсів та варіативних модулів (Хуртенко О., Дмитренко С., 2025) [4].

Важливість теми посилюється тим, що фізичне виховання в Новій українській школі розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як інструмент формування здоров'язбережувальної компетентності, соціальної взаємодії, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я. Саме інноваційні підходи дають змогу підвищити мотивацію учнів до занять, індивідуалізувати навантаження, урізноманітнити форми рухової активності та адаптувати освітній процес до сучасного цифрового середовища.

Крім того, актуальність проблеми визначається потребою у професійному зростанні вчителя фізичної культури, який в умовах НУШ має виступати організатором безпечного, мотиваційного та інноваційного освітнього простору. Упровадження сучасних підходів до фізичного виховання сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, формуванню в учнів стійкої мотивації до здорового способу життя та реалізації стратегічних цілей освітньої реформи.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати та проаналізувати інноваційні підходи до фізичного виховання в умовах Нової української школи.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний етап реформування загальної середньої освіти в Україні, що реалізується в межах концепції Нової української школи, передбачає суттєве оновлення підходів до організації фізичного виховання. Провідною ідеєю НУШ є компетентнісна спрямованість освітнього процесу, орієнтація на особистісний розвиток учня, формування ціннісного ставлення до здоров'я та активного способу життя. У цьому контексті фізична культура розглядається не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а як важливий інструмент формування ключових життєвих компетентностей школярів.

Одним із провідних інноваційних підходів є *компетентнісний підхід*, який передбачає спрямування уроків фізичної культури на формування в учнів умінь самостійно організовувати рухову активність, оцінювати власний фізичний стан, дотримуватися принципів здорового способу життя та приймати відповідальні рішення щодо збереження здоров'я. У межах цього підходу доцільним є використання варіативних модулів, що дають змогу враховувати інтереси учнів та індивідуалізувати освітній процес (табл. 1).

Важливе місце посідає *діяльнісний підхід*, за якого учні виступають активними суб'єктами навчання. Реалізація цього підходу відбувається через використання: рухливих і спортивних ігор; командних завдань; квестів;



естафет; проєктної діяльності; інтерактивних форм співпраці. Такі форми роботи сприяють не лише підвищенню рухової активності, а й розвитку комунікативних навичок, лідерства, уміння працювати в команді та приймати спільні рішення.

Таблиця 1.

**Інноваційні підходи до фізичного виховання в Новій українській школі**

| Інноваційний підхід                    | Зміст і сутність                                                                                                    | Форми реалізації на уроках фізичної культури                                            | Очікуваний результат                                                            |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Компетентнісний підхід</b>          | Формування в учнів умінь самостійно організовувати рухову активність, контролювати фізичний стан, дотримуватися ЗСЖ | варіативні модулі, самооцінювання, індивідуальні завдання, фітнес-щоденники             | розвиток здоров'язбережувальної компетентності, самостійності, відповідальності |
| <b>Діяльнісний підхід</b>              | Активне включення учнів у практичну рухову діяльність та взаємодію                                                  | рухливі ігри, естафети, спортивні квести, командні вправи, проєкти                      | підвищення рухової активності, розвиток комунікації, лідерства, співпраці       |
| <b>Особистісно орієнтований підхід</b> | Урахування індивідуальних можливостей, інтересів і рівня підготовленості учнів                                      | диференційовані навантаження, індивідуальні маршрути, адаптивні вправи                  | ситуація успіху, підвищення мотивації, комфортне навчальне середовище           |
| <b>Фітнес-технології</b>               | Використання сучасних оздоровчих рухових практик                                                                    | стретчинг, аеробіка, йога, функціональний тренінг, фітбол, танцювальні програми         | розвиток сили, витривалості, гнучкості, зростання інтересу до уроків            |
| <b>Цифровізація та гейміфікація</b>    | Інтеграція цифрових ресурсів у фізичне виховання                                                                    | мобільні застосунки, QR-квести, фітнес-трекери, онлайн-челенджі, відеоінструкції        | підвищення мотивації, самоконтроль, візуалізація прогресу                       |
| <b>Інтегрований підхід</b>             | Поєднання фізичної культури з іншими освітніми галузями                                                             | міжпредметні проєкти, STEM-завдання, інтегровані уроки з біологією та основами здоров'я | цілісне розуміння здоров'я, міжпредметні зв'язки, розвиток критичного мислення  |

Суттєвий потенціал має *особистісно орієнтований підхід*, який передбачає врахування вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей учнів. Його реалізація передбачає диференціацію фізичних навантажень, адаптацію вправ до рівня підготовленості школярів, а також створення ситуації успіху для кожного учня. Це особливо важливо в умовах НУШ, де пріоритетом є дитиноцентризм і підтримка індивідуальної освітньої траєкторії (Бех І. Д., 2021) [1].

Одним із найефективніших сучасних рішень є впровадження *інноваційних фітнес-технологій* у зміст уроків фізичної культури. До них належать: функціональний тренінг; фітбол-гімнастика; стретчинг; аеробіка; йога; елементи кросфіту; танцювальні фітнес-програми; вправи з фітнес-резинками та легким інвентарем. Застосування таких технологій підвищує інтерес учнів до занять, урізноманітнює зміст уроку та сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості й координації. Сучасні дослідження підтверджують ефективність варіативних модулів і фітнес-компонентів для зростання мотивації учнів до систематичних занять (Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Яковлів В.Л., Романенко О.І., 2020) [5]; Peterson R., Green S., 2022) [7].

Особливого значення в сучасних умовах набуває *цифровізація фізичного виховання*. Використання мобільних застосунків, фітнес-трекерів, відеоінструкцій, інтерактивних платформ, QR-квестів та елементів гейміфікації дозволяє зробити уроки більш привабливими для учнів покоління digital. Цифрові ресурси забезпечують можливість самоконтролю фізичної активності, візуалізації особистих результатів, індивідуального моніторингу прогресу та підтримання мотивації до занять (Гончар С.М., 2023) [2]; Johnson L., Smith D., 2023) [6].

Перспективним є також *інтегрований підхід*, який поєднує фізичну культуру з основами здоров'я, біологією, психологією, STEM-освітою та цифровими технологіями. Така міжпредметна інтеграція сприяє формуванню цілісного уявлення про здоров'я, функціонування організму, значення руху для психофізичного благополуччя та розвитку навичок самозбереження.

Ефективність інноваційних підходів значною мірою залежить від *професійної готовності вчителя фізичної культури* до використання сучасних педагогічних технологій. Учитель НУШ має виступати мотиватором і організатором безпечного, інклюзивного та емоційно комфортного освітнього простору, що стимулює учнів до саморозвитку та активної участі в уроках. Таким чином, інноваційні підходи до фізичного виховання в Новій українській школі забезпечують оновлення змісту, форм і методів організації уроків, підвищують мотивацію учнів до рухової активності, сприяють формуванню здоров'язберезувальної компетентності та відповідають стратегічним завданням сучасної освітньої реформи.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу та узагальнення сучасних науково-методичних підходів встановлено, що в умовах реалізації концепції Нової української школи фізичне виховання набуває нового змістового й організаційного наповнення, орієнтованого на компетентнісний розвиток

особистості учня, формування здоров'язбережувальної культури та стійкої мотивації до рухової активності. Доведено, що найбільш ефективними в сучасному освітньому просторі є компетентнісний, діяльнісний, особистісно орієнтований, інтегрований підходи, а також використання інноваційних фітнес-технологій, цифрових ресурсів і елементів гейміфікації. Їх упровадження сприяє підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури, урізноманітненню форм рухової діяльності, індивідуалізації навантаження та створенню позитивного емоційного освітнього середовища. Визначено, що застосування сучасних інноваційних підходів забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й формування в учнів соціальних компетентностей, навичок командної взаємодії, саморегуляції, відповідального ставлення до власного здоров'я, уміння самостійно планувати рухову активність і дотримуватися здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень** убачаємо у розробленні та експериментальній перевірці авторських моделей упровадження цифрових фітнес-технологій, гейміфікації та варіативних модулів у систему фізичного виховання Нової української школи.

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтована модель виховання у фізичному розвитку школярів. *Педагогіка і психологія*, 2021 № 2, С. 45-52.
2. Гончар С.М. Цифрові технології у фізичному вихованні школярів: нові виклики та можливості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. № 3К (158), С. 39-44.
3. Коломієць О.М. Інноваційні підходи до організації уроків фізичної культури в умовах Нової української школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2022. № 1, С. 105-110.
4. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Том 19 № (38). С. 132-143. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)
5. Хуртенко О.В. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, В.Л. Яковлів, О.І. Романенко. *Scientific achievements of modern society. Abstracts of V International Scientific and Practical Conference Liverpool, United Kingdom*. 2020. P. 1037-1049
6. Johnson L., Smith D. Digital innovation in physical education: Benefits and challenges. *Contemporary Educational Technology*, 2023. № 15 (2), P. 45-63. <https://doi.org/10.30935/cedtech/12934>
7. Peterson R., Green S. Social interaction through innovative physical education practices: A review. *Sport, Education and Society*, 2022. № 27(5), P. 673-690. <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2056234>

# МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

**Nikitina Iryna Petrivna**

*senior lecturer at the Department of Language Training,  
Dnipro State University of Internal Affairs,  
Dnipro, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0003-3767-7034>*

## THE ROLE OF THE TEACHER IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

**Iryna Nikitina** *The role of the teacher in a digital educational environme*

**Key words:** *digitalization, digital competence, educational process.*

**Ірина Нікітіна** *Роль вчителя в цифровому освітньому середовищі*

**Ключові слова:** *цифровізація, цифрова компетентність, освітній процес.*

The current stage of education development is characterized by active digitalization, which changes traditional approaches to the organization of the educational process. The digital educational environment is becoming an integral part of the functioning of educational institutions and involves the integration of information and communication technologies, electronic resources and online platforms into educational activities. In such conditions, the role of the teacher is significantly transformed: from a carrier of knowledge, he moves to an organizer, mentor and coordinator of the educational process.

The issues of the digital educational environment and the role of the teacher are actively studied by modern scientists [1, 5]. In particular, it is emphasized that the digitalization of education changes the forms of interaction between participants in the educational process and requires new approaches to the formation of professional competencies of the teacher. Researchers also emphasize that the digital educational environment contributes to the development of cognitive activity of students, provides interactivity and opens up opportunities for personalized learning. In addition, the modern model involves the formation of a new professional identity of the teacher, focused on the use of digital technologies and innovative teaching methods.

In the digital educational environment, the traditional paradigm of learning is changing. The teacher is no longer the only source of knowledge, as information becomes available through digital resources. His role is to organize learning activities, guide students in the process of independent learning, develop critical thinking and support the motivation of students. Thus, the teacher acts as a learning facilitator who creates conditions for active participation of students in the educational process.

The digital environment is leading to the emergence of new professional roles for teachers, namely a) tutor (individually supports the student's educational trajectory), b) moderator (organizes online communication and discussions), c) learning designer (creates digital educational resources and courses), c) analyst (uses data to evaluate learning outcomes) [3]. These functions ensure the effective implementation of the educational process in the context of digitalization.

Digital competence of a teacher is one of the key components of professional activity in the context of digitalization of the educational process. It encompasses a set of knowledge, skills and abilities necessary for the effective use of information and communication technologies in teaching, research and professional communication. A modern teacher must not only possess basic digital tools, but also be able to integrate them into pedagogical practice. This involves the use of learning management systems (LMS), digital educational platforms, interactive resources and tools for online interaction. The ability to critically evaluate digital content, adapt it to educational needs and ensure academic integrity in the digital environment is also important.

The digitalization of the educational process creates significant opportunities for improving the quality of education; however, it is also accompanied by a number of challenges that substantially affect teachers' professional activities. Adapting to a digital educational environment requires not only technical proficiency but also a rethinking of pedagogical approaches, roles, and functions. One of the key challenges is the need for continuous professional development. The rapid advancement of digital technologies compels teachers to constantly update their knowledge and skills, particularly in the use of modern educational platforms, learning management systems, and artificial intelligence tools such as ChatGPT. This often requires additional time and effort, leading to increased workload [2].

Another important issue is digital overload. Teachers are faced with large volumes of information, the necessity to master multiple platforms and services, and continuous online communication with students. This can result in professional burnout and reduced teaching effectiveness. Ensuring academic integrity is also a significant challenge. The widespread availability of online resources and AI tools increases the risk of plagiarism, unauthorized assistance, and unethical academic practices. As a result, teachers must develop new assessment strategies and promote responsible learning behavior among students.

Digital inequality remains a significant challenge as well. Unequal access to technology and reliable internet connections creates disparities in learning opportunities, making it difficult to ensure inclusive and equitable education for all students. Furthermore, digitalization increases the demand for pedagogical flexibility. Teachers must effectively combine traditional and digital teaching methods, adapt instructional materials to online formats, and address diverse student needs in virtual learning environments [4].

The challenges of digitalization are complex and multifaceted. Addressing them requires systematic institutional support, continuous development of

teachers' digital competence, and the implementation of innovative pedagogical strategies that ensure the quality and accessibility of education in the digital age. Thus, the digital educational environment significantly transforms the role of the teacher, turning him into a multifunctional specialist who combines the functions of a mentor, organizer and developer of educational content. The effectiveness of a teacher's activities in the conditions of digitalization depends on the level of his digital competence, readiness for innovation and ability to adapt to change.

### References

1. Заїка, А.О. Цифрове освітнє середовище як необхідна умова модернізації системи професійної освіти України. Інформаційно-ресурсне забезпечення освітнього процесу в умовах діджиталізації суспільства. 2020. С. 216–219. Київ: Науково-методичний центр ВФПО. URL: [https://www.researchgate.net/publication/348336740\\_Cifrove\\_osvitne\\_seredovise\\_ak\\_neobhidna\\_umova\\_modernizacii\\_sistemi\\_profesijnoi\\_osviti\\_Ukraini#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/348336740_Cifrove_osvitne_seredovise_ak_neobhidna_umova_modernizacii_sistemi_profesijnoi_osviti_Ukraini#fullTextFileContent).
2. Козубцов, І.М. Модель системи ступеневої підготовки майбутніх науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти до наукової діяльності в «цифровому освітньо-науковому середовищі». *Вісник науки та освіти*, 6(12), 2023. 414-430.
3. Ткачук, Г.Е. Формування цифрового освітнього середовища для підвищення якості підготовки здобувачів освіти. *Управління якістю підготовки фахівців в умовах цифрової педагогіки*. Харків: КП «Міська друкарня». 2021. С. 83-85.
4. Топольник Я. Використання цифрових освітніх середовищ у професійній підготовці майбутніх викладачів закладів вищої освіти. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2025. №. 2 (108). С. 178-186. DOI: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.2\(108\)2025.339908](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.339908).
5. Nikitina I., Ishchenko T. NEW UKRAINIAN SCHOOL: AI IMPLEMENTATION IN EDUCATION. *Scientific Journal of Polonia University*. 2024. Т. 66. №. 6. DOI: <https://doi.org/10.23856/6714>.

**Olena Shynkarova**

*PhD in Professional Education,  
Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports,  
Luhansk Taras Shevchenko National University, Poltava, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>*

**Andrii Herevenko**

*Senior Lecturer at the Department of Learning Technologies,  
Occupational Safety and Inclusive Education, Bila Tserkva Institute of  
Continuing Education, State Institution of Higher Education "University of  
Educational Management" of the National Academy of Educational Sciences of  
Ukraine, Bila Tserkva, Kyiv Region, Ukraine,  
<https://orcid.org/0000-0003-1535-6408>*

## **SMART TECHNOLOGIES IN SPORTS: THEORETICAL AND PRACTICAL ANALYSIS OF IMPLEMENTATION AND EFFECTIVENESS**

***Шинкарьова О., Геревенко А. Smart-технології в спорті: теоретико-практичний аналіз впровадження та результативності***

***Ключові слова:*** Smart-технології; цифровізація спорту; носимі пристрої; аналітика Big Data; VR/AR у спорті; оптимізація результативності; вища спортивна майстерність; інноваційний моніторинг; фізичне виховання; Нова українська школа.

Global digitalization is transforming the architecture of modern athletic preparation, turning data into a key asset for achieving victory. The implementation of Smart technologies (intelligent monitoring systems, wearable devices, and cloud analytical platforms) enables a transition from empirical planning to the objective modeling of competitive results. The current state of digitalization within the sphere of physical culture in Ukraine indicates an active phase of integrating innovative tools into the training process [4, 5].

Smart technologies are acquiring particular significance within the educational space and the system of extracurricular education. Research by V. Geitenko, S. Shynkarov, and N. Shynkarova emphasizes that the use of digital tools is a prerequisite for implementing the "New Ukrainian School" (NUS) concept, ensuring the gamification and individualization of physical education [1]. Furthermore, innovative models of distance learning, specifically within tourist and sports clubs, demonstrate high efficiency due to interactive digital instruments [3].

Modern fitness technologies, analyzed in detail by O. Shynkarova, N. Shynkarova, and M. Shaforost, open new horizons for monitoring the functional state of the body, making the wellness process more manageable and predictable [6]. Simultaneously, the combination of traditional methods with non-traditional types of fitness technologies and modern digitalization trends creates a synergistic effect for enhancing athletic performance [7].

Despite significant success in the implementation of digital tools [2], there remains a need for a systematic theoretical and practical analysis of the effectiveness of specific Smart solutions at the stage of elite sports mastery. This necessitates a thorough study of the mechanisms for transforming «raw» data into strategic decisions for the coaching staff.

**The aim of the research** is to conduct a theoretical and practical analysis of the implementation of Smart technologies in sports activities and to evaluate their impact on the effectiveness of athletes' preparation.

The conducted analysis allowed for the classification of Smart technologies in modern sports into three key blocks, each of which addresses specific tasks in athlete preparation at the stage of elite sports mastery.

**Monitoring Block (Wearable Technologies & IoT)** – this is the foundation of «smart» sports. It includes GPS trackers (Catapult, STATSports), chest heart rate monitors (Polar), and biometric sensors embedded in equipment. As noted by O. Shynkarova and N. Shynkarova, the potential of such technologies in physical education and sports lies in the continuous monitoring of heart rate (HR), lactate threshold, and recovery levels, which minimizes the risks of overtraining [6, 7].

**Analytics Block (Big Data & AI Analytics).** Video analysis systems (Hudl, Dartfish) and data processing platforms (Smartabase) allow for the transformation of quantitative monitoring indicators into qualitative strategies. The use of artificial intelligence (AI) for injury prediction and the modeling of tactical schemes is a leading trend in digitalization, which is confirmed by the experience of implementing innovative technologies in Ukraine [4, 5].

**Immersive Technologies Block (VR/AR).** Virtual (VR) and Augmented (AR) Reality are utilized for cognitive training and practicing tactical scenarios without physical exhaustion. According to the experience of A. Herevenko and O. Shynkarova, the implementation of such tools is particularly effective in distance learning environments and extracurricular club activities, where maintaining a high level of motivation and task visualization is essential [2, 3]. To assess the feasibility of implementing specific solutions, we have developed a comparative table (Table 1).

*Table 1*

**Comparative characteristics of Smart technology effectiveness in sports**

| <b>Technology Type</b> | <b>Key Instrument</b>                    | <b>Impact on Results</b>                                         | <b>Implementation Complexity</b>          |
|------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Smart Monitoring       | Biometric sensors, GPS trackers          | Optimization of physical loads, injury prevention                | Medium (requires hardware)                |
| Data Analytics         | Artificial Intelligence, Cloud platforms | Tactical justification, success modeling                         | High (requires data analysis specialists) |
| VR/AR Systems          | Virtual simulators, Smart glasses        | Development of game intelligence, reaction, and cognitive skills | High (expensive equipment and content)    |
| Mobile Apps            | Training apps, self-control diaries      | Self-organization, gamification of training (especially in NUS)  | Low (accessible to every athlete)         |



The analysis of digital tool implementation indicates that the greatest effectiveness is achieved through an ecosystem approach. For instance, the integration of data from monitoring sensors into cloud-based analytical systems allows the coach to make real-time decisions during competitions.

The digitalization of physical culture within the framework of the «New Ukrainian School» (according to the approaches of V. Geitenko and S. Shynkarov) fosters «digital literacy» in future athletes. At the stage of elite sports mastery (ESM), this becomes a critical advantage when working with professional diagnostic equipment [1]. The implementation of Smart technologies does not merely automate processes; it creates a new environment for "intelligent" sports, where every action of the athlete is supported by objective metrics.

**Conclusions.** The implementation of Smart technologies (monitoring, analytics, VR/AR) qualitatively changes the paradigm of sports training, moving from subjective assessments to the objective modeling of results based on Big Data. This allows for the optimization of training loads and the minimization of injury risks at the stage of elite sports mastery. It has been established that the highest effectiveness is achieved through the integration of various digital tools into a unified analytical platform. Combining data from wearable devices with artificial intelligence algorithms provides the coach with the opportunity to make strategic decisions in real time.

The digitalization of physical education within the «NUS» framework serves as a foundational stage for fostering the «digital literacy» of future athletes. The use of immersive technologies (VR/AR) and mobile applications in extracurricular education and tourist-sports clubs creates new vectors for distance learning and the gamification of sports.

Smart technologies are becoming an indispensable component of modern high-performance sports. Further research should be directed toward refining predictive analytics algorithms (success forecasting) and integrating «smart» equipment into the daily practice of coaches and educators.

## References

1. Geitenko, V. V., Shynkarov, S. I., & Shynkarova, N. H. (2025). Vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii na urotsi fizychnoi kultury v umovakh novoi ukrainskoi shkoly [The use of digital technologies in physical education lessons in the conditions of the New Ukrainian School]. *Olimpiiskyi ta paralympiiskyi sport [Olympic and Paralympic Sport]*, (1), 21-25. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.4>
2. Herevenko, A. M., & Shynkarova, O. D. (2025). Vprovadzhennia tsyfrovyykh instrumentiv u fizychnu kulturu i sport [Implementation of digital tools in physical culture and sports]. In O. D. Shynkarova (Ed.), *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku: materialy VI Rehionalnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii* [Physical Culture and Sport: Modern Aspects and Development Trends: Proceedings of the VI Regional Scientific and Practical Internet Conference] (pp. 230-232). Luhansk Taras Shevchenko National

University. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

3. Herevenko, A. M., & Shynkarova, O. D. (2025). Innovatsiina model dystantsiinoho navchannia v turystsko-sportyvnykh hurtkakh: dosvid i perspektyvy [Innovative model of distance learning in tourist and sports clubs: experience and prospects]. *Naukovi zapysky. Serii: Pedahohichni nauky [Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences]*, (219), 416-422. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-416-422>

4. Osadchenko, T. (2023). Suchasnyi stan tsyfrovizatsii u sferi fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [Current state of digitalization in the sphere of physical culture and sports in Ukraine]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (2), 103–108. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.14>

5. Rozhkov, V. O. (2023). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u suchasnomu sporti [Application of innovative technologies in modern sports]. *Fizychno vykhovannia ta sport v zakladakh osvity [Physical Education and Sports in Educational Institutions]*, 168-173.

6. Shynkarova, O. D., Shynkarova, N. H., & Shaforost, M. V. (2026). Suchasni fitnes-tekhnolohii ta yikh potentsial u fizychnomu vykhovanni [Modern fitness technologies and their potential in physical education]. *Nauka ta osvita v umovakh vyklykiv sohodennia: materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii [Science and Education under Today's Challenges: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference]* (pp. 312-315). Research Europe. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2026/02/re-29.01.2026.pdf>.

7. Shkola, O. M., & Shynkarova, O. D. (2025). Netradytsiini vydy fitnes-tekhnolohii: suchasni trendy ta perspektyvy rozvytku [Non-traditional types of fitness technologies: modern trends and development prospects]. In O. D. Shynkarova (Ed.), *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku: materialy VI Rehionalnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii [Physical Culture and Sport: Modern Aspects and Development Trends: Proceedings of the VI Regional Scientific and Practical Internet Conference]* (pp. 317-321). Luhansk Taras Shevchenko National University. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

**Брусак Олександр Михайлович**

*старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-2560-492X>*

**Гордієнко Павло Юрійович**

*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>*

## **ТРЕНЕР У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ: СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ ТА ЕКОНОМІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ**

***Brusak O. M., Hordiienko P. Yu., & Andreiev M. O. Coach in the Digital Environment: Innovation Implementation Strategies and Economic Efficiency of Athlete Training***

***Keywords:*** *digital environment, coach's activity, innovation strategies, economic efficiency, athlete training, digital competence, wearable technology, sports management, human capital, sports optimization.*

Сучасна парадигма спортивної підготовки вимагає від тренера не лише володіння методиками розвитку фізичних якостей, а й здатності ефективно функціонувати в цифровому середовищі. Глобальна цифровізація трансформує роль фахівця, перетворюючи його на менеджера інноваційних процесів, де професійна майстерність корелює з технологічною грамотністю [4, 5].

Діяльність сучасного тренера розглядається як складна багатокомпонентна система. Згідно з дослідженнями В. Гончаренка та С. Шинкарьова, досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови збалансованого поєднання технічного, тактичного та технологічного компонентів підготовки [1]. Тренер виступає ключовою ланкою, що інтегрує ці компоненти, адаптуючи їх до індивідуальних особливостей атлетів.

Важливим аспектом є формування особистості самого тренера через спортивно-педагогічну діяльність. Як зазначають С. Шинкарьов та О. Брусак, професійне становлення фахівця відбувається в умовах сучасних викликів, що потребує високого рівня самоорганізації та готовності до безперервної освіти [7].

Професійна компетентність тренера в цифровому середовищі базується на акмеологічному підході. Дослідження О. Shynkarova та S. Shynkarov підкреслюють, що досягнення вершин майстерності («акме») майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту неможливе без сформованої цифрової та професійної компетентності [8]. Це включає здатність використовувати

інтелектуальні системи аналізу даних; готовність до розробки персоналізованих тренувальних планів на основі цифрового моніторингу [3]; сформованість професійної майстерності як цілісного новоутворення особистості [5].

Ефективність діяльності тренера визначається його здатністю оптимізувати тренувальний процес. Класифікація різних типів занять та чітке визначення завдань підготовки є фундаментом для впровадження інновацій [6]. Використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності дозволяє тренеру отримувати об'єктивну інформацію в режимі реального часу, що є критичним для підтримки високої працездатності спортсменів [3].

Управління такою системою потребує сучасної концепції менеджменту. Як зазначає В. В. Приходько, управління сучасною системою підготовки спортсменів має базуватися на принципах системності та прогностичності, що в цифрову епоху реалізується через алгоритмізацію тренувальних впливів [2].

Для деталізації трансформаційних процесів у роботі фахівця доцільно провести порівняльний аналіз стратегій, що домінують у традиційному та інформаційному середовищі. Систематизація цих відмінностей дозволяє виявити точки зростання професійної майстерності тренера (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Компаративний аналіз стратегій діяльності тренера в традиційному та цифровому середовищах**

| Параметр порівняння     | Традиційна стратегія діяльності                                | Інноваційна (цифрова) стратегія                                                    | Економічний / професійний ефект                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Збір та аналіз даних    | Суб'єктивні спостереження, паперові щоденники самоконтролю.    | Використання wearable technology, біометричних сенсорів та Big Data [3, 6].        | Висока точність прогнозування результатів, мінімізація помилок.             |
| Планування навантажень  | Усереднені плани для груп, лінійне зростання інтенсивності.    | Динамічне моделювання на основі ІІІ та індивідуальних профілів атлетів [2, 6].     | Зниження ризику перетренованості та витрат на лікування травм.              |
| Комунікація та навчання | Переважно очна взаємодія в межах спортивного закладу.          | Дистанційні платформи, цифрові інструменти моніторингу та VR-симулятори [4, 8].    | Масштабування освітніх послуг, можливість тренувань у дистанційному режимі. |
| Управління підготовкою  | Реактивний підхід (корекція за фактом помилки або травми).     | Проактивне управління (попередження негативних станів на основі аналітики) [2, 7]. | Збереження «людського капіталу» та професійного довголіття спортсмена.      |
| Маркетинг послуг        | «Сарафанне радіо», традиційні оголошення, низька візуалізація. | Диджитал-маркетинг, візуалізація прогресу через додатки, SMM-активність [8].       | Зниження вартості залучення клієнта (CAC) та ріст лояльності (LTV).         |

Аналіз представлених у таблиці 1 даних свідчить, що перехід до інноваційних стратегій змінює саму природу діяльності тренера: від ролі ретранслятора знань до ролі аналітика-менеджера. Це забезпечує не лише спортивну перевагу, а й формує стійку модель економічної ефективності за рахунок капіталізації інтелектуальних напрацювань та цифровізації комунікацій [1, 5, 8].

Економічний аспект діяльності тренера у цифровому середовищі виявляється через:

1. Зниження витрат: використання систем дистанційного моніторингу та корекції навантажень зменшує ризик перетренованості та травматизму [3, 6].

2. Оптимізація часу: автоматизація збору даних про стан спортсмена дозволяє тренеру зосередитися на стратегічному плануванні та аналітиці [1, 7].

3. Конкурентоспроможність: готовність фахівця до професійної діяльності в умовах цифровізації підвищує його ринкову вартість та ефективність спортивної організації в цілому [4].

**Висновки.** Тренер у сучасному цифровому середовищі – це фахівець, чия майстерність базується на синергії акмеологічного розвитку, педагогічного досвіду та віртуозного володіння цифровим інструментарієм. Стратегія впровадження інновацій має бути спрямована на капіталізацію інтелектуального потенціалу тренера, що забезпечує як високі спортивні результати, так і економічну стійкість системи підготовки атлетів.

### Список використаних джерел

1. Гончаренко В. І., Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю. Багатокомпонентна структура спортивної підготовки як фактор досягнення результатів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. Матер. VII Міжнар. науково-практ. конфер. 17-18 квітня 2025 р. Полтава-Лубни. С. 382-385. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11120>

Приходько В.В. Концепція управління сучасною системою підготовки і спортсменів: монографія. Дніпро, 2018. 332 с. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/monograf/monog-2024-03.pdf>

2. Чепелюк А. В., Євтушенко В. В., Івахно О. В. (2025). Використання цифрових технологій для моніторингу та підтримання фізичної активності здобувачів освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 15. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14963043>

3. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Готовність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту*. Колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с. URL:

<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

4. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4 (363), 2024. С.34-40. Видавничий дім «Гельветика». [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40)

5. Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Янович І. В., Андрєєв М. О. Оптимізація тренувального процесу: класифікація та завдання різних типів занять у спортивній підготовці. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Запоріжжя. Видавничий дім «Гельветика», 2025, №1. С. 462-470. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-60>

Шинкарьов С. І., Дубовой О. В., Брусак О. М. Спортивно-педагогічна діяльність як чинник формування особистості майбутнього тренера. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (м. Чернігів, 29 січня 2026 р.). Research Europe, 2026. С. 309-312. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2026/02/re-29.01.2026.pdf>

6. Shynkarova O., Dubovoi O., Mishchenko O., Dubovoi V., Shynkarov S. Acmeological foundations of the professional competence formation in future physical education and sport specialists. *Moderní aspekty vědy: LXV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2026. S. 51-73. ISBN 978-617-8614-29-4 . <https://doi.org/10.52058/65-2026>

**Вареник Олег Миколайович**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ

<https://orcid.org/0000-0002-5246-8065>

**Мазуркевич А.В.**  
аспірант  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ

<https://orcid.org/0009-0004-6698-6279>

## **ВПЛИВ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ НА ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ПРОЦЕСИ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ**

*Oleg Varenyk, Mazurkevych A.V. The impact of globalization on  
organization and managerial processes in youth sports*

**Keywords:** globalization, organizational and managerial frameworks,  
information technologies, youth sports.

**Постановка проблеми.** У ХХІ столітті розвиток суспільства відбувається під впливом глобалізаційних процесів, що охоплюють економічну, політичну, культурну та інформаційну сфери. Формування єдиного інформаційного простору, інтенсифікація міжнародних зв'язків і розвиток комунікацій суттєво трансформують умови функціонування соціальних інститутів, зокрема сфери фізичної культури і спорту [1; 2; 5].

Дитячо-юнацький спорт як важливий елемент соціалізації молоді та формування здоров'я населення опиняється в умовах підвищеної залежності від зовнішніх факторів. Зростаюча конкуренція, динаміка споживчих запитів, технологічні зміни та економічна нестабільність зумовлюють необхідність перегляду традиційних підходів до управління фізкультурно-спортивними організаціями [3; 4; 6; 7].

Особливої актуальності проблема набуває в Україні, де додатковим фактором впливу виступає воєнний стан, що ускладнює функціонування дитячо-юнацьких спортивних організацій і вимагає пошуку адаптивних управлінських рішень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Глобалізація розглядається як процес всесвітньої інтеграції та уніфікації, що супроводжується активним обміном знаннями, технологіями та ресурсами. У наукових працях [3; 7]. відзначається її значний вплив на розвиток спорту, зокрема: покращення тренувальних методик завдяки міжнародному обміну досвідом, доступ до інноваційних технологій, інтеграція у світовий спортивний простір.

Водночас дослідники підкреслюють і негативні аспекти: міграцію спортсменів і тренерів; нерівномірний розвиток спортивних систем; концентрацію ресурсів у провідних країнах [8].



Окрему увагу приділено ролі інформаційно-комунікаційних технологій, які виступають ключовим драйвером трансформацій у сфері спортивного менеджменту.

**Мета та завдання дослідження.** Метою дослідження є визначення впливу глобалізаційних процесів на організаційно-управлінські засади функціонування дитячо-юнацького спорту в Україні.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- а) визначити основні напрями впливу глобалізації на сферу спорту;
- б) проаналізувати зміни у культурному та організаційному середовищі;
- в) окреслити сучасні управлінські підходи;
- г) визначити перспективні напрями адаптації спортивних організацій.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано: аналіз наукової літератури; системний аналіз; логічний аналіз; методи узагальнення та абстрагування.

**Виклад основного матеріалу.**

### *1. Глобалізація як фактор трансформації спорту.*

Глобалізація є багатовимірним процесом, що охоплює всі сфери суспільного життя. Вона сприяє: розширенню міжнародної співпраці, інтеграції спортивних систем, уніфікації стандартів підготовки, розвитку спортивної індустрії. Водночас глобалізація ускладнює управління через культурне різноманіття, що проявляється у відмінностях мов, цінностей, норм поведінки та управлінських практик [2; 4].

### *2. Крос-культурний вимір управління.*

Умови глобалізації зумовлюють необхідність впровадження крос-культурного менеджменту, який забезпечує: ефективну комунікацію між представниками різних культур, адаптацію управлінських рішень, підвищення результативності міжнародної діяльності [5].

Особливо це актуально при організації міжнародних змагань, реалізації спільних проєктів, взаємодії з іноземними партнерами.

### *3. Організаційна структура дитячо-юнацького спорту.*

Система дитячо-юнацького спорту в Україні представлена різними організаційними формами [3; 7]: дитячо-юнацькі спортивні школи, спортивні клуби, федерації, фізкультурно-оздоровчі центри.

Їх функціонування характеризується поєднанням соціальних та ринкових функцій, залежністю від державної підтримки, необхідністю стратегічного управління.

**4. Міжнародна діяльність як інструмент розвитку.** Міжнародна діяльність спрямована на інтеграцію у світову спортивну систему, розвиток партнерств, підвищення кваліфікації кадрів [8]. Основними формами є: двосторонні угоди, міжнародні змагання, освітні програми, обміни спортсменами.

### *5. Вплив воєнного стану на функціонування системи*

Воєнний стан суттєво вплинув на діяльність дитячо-юнацьких організацій, що проявляється у:



- порушенні тренувального процесу;
- зменшенні контингенту спортсменів;
- ускладненні організації занять;
- дефіциті кадрових ресурсів;
- погіршенні психологічного стану дітей.

Додатковими факторами є економічні труднощі, внутрішня міграція населення, обмеження доступу до інфраструктури.

#### *6. Сучасні управлінські інструменти та технології*

Адаптація до нових умов відбувається через впровадження інновацій [4]:

- цифровізація управління;
- онлайн-комунікації;
- дистанційні тренування;
- онлайн-змагання.

Важливу роль відіграють соціальні мережі, цифровий маркетинг, автоматизація процесів управління. Ці інструменти дозволяють оптимізувати ресурси, підвищити ефективність діяльності, розширити аудиторію.

#### *7. Адаптаційні стратегії розвитку.*

Ефективне функціонування організацій вимагає: гнучкості управління, впровадження інновацій, диверсифікації діяльності, розвитку партнерств, стратегічного планування.

Ключовими орієнтирами є клієнтоорієнтованість, підвищення якості послуг, стійкість до зовнішніх викликів.

**Висновки.** Глобалізація є визначальним фактором розвитку дитячо-юнацького спорту, що формує нові вимоги до організаційно-управлінських процесів. Її вплив має подвійний характер: поряд із розширенням можливостей спостерігаються ризики нерівномірного розвитку та втрати кадрового потенціалу. Сучасні дитячо-юнацькі спортивні організації функціонують у складному та динамічному середовищі, що посилюється впливом воєнного стану. Це зумовлює необхідність переходу до адаптивних моделей управління, заснованих на використанні інноваційних технологій та стратегічного підходу. Впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, розвиток крос-культурного менеджменту та формування гнучких організаційних структур є ключовими умовами підвищення ефективності функціонування системи дитячо-юнацького спорту.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективними напрямками визначено: розробка критеріїв оцінки впливу глобалізації, аналіз ефективності цифрових інструментів управління, дослідження адаптаційних моделей в умовах криз, вивчення механізмів збереження кадрового потенціалу.

#### **Список використаних джерел**

1. Бермудес Д. Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів. Збірник тез науково-практичної конференції, 2022. С. 17. [Електронний ресурс]. URL: [https://sspu.edu.ua/images/2022/docs/naukovi-konf/zbirnik\\_tezi\\_05102022\\_roku\\_bermudes\\_d\\_0d73e.pdf](https://sspu.edu.ua/images/2022/docs/naukovi-konf/zbirnik_tezi_05102022_roku_bermudes_d_0d73e.pdf)

2. Білогур В. Системний підхід до аналізу спортивного менеджменту для досягнення цілей сталого розвитку. *Системний аналіз в управлінні: міжгалузеві дослідження* : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції за міжнародної участі (м. Київ, 26–27 травня 2022 року). Київ : Ореол-Сервіс, 2022. С. 114-117.

3. Воропай С. М. Глобалізаційні тенденції розвитку сучасного спорту: позитивні та негативні наслідки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 94-99. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40717>

4. Петрушевський Є.І, Борисова О.В. Проблеми організації та управління спортом в умовах сьогодення (на матеріалі спортивних ігор). Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених. К. НУФВСУ. 2018. С. 38-39.

5. Почтовюк А., Семеніхіна В., Золотаренко В. Крос-культурний менеджмент та міжкультурна комунікація: реакція на виклики глобальної міграції. *Mechanism of an economic regulation*. 2024. № 1 (103). С. 24-29. URL: <http://www.mer-journal.sumy.ua/index.php/journal/article/download/507/464>

6. Сергієнко К.М. Сучасний стан сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Olympicus: науковий журнал*, 2023. №1. [Електронний ресурс]. URL: <https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/7>

7. Сушко Р. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень / Р. Сушко, Е. Дорошенко. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 140-145. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_2\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_2_29).

8. Lovin D., Capatina A., Bernardeau-Moreau D. The impact of cultural intelligence on the management of multicultural sports organizations: A comparative analysis between Romania and France. *Revista de Management Comparat International*. 2021. Vol. 22, no. 3. P. 301-320. URL: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1047348>

**Гоголь Тетяна Василівна**  
доктор філософії, доцент  
кафедри теорії і практики фізичної культури  
і базової загальновійськової підготовки,  
Рівненський державний гуманітарний університет  
м. Рівне, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-0880-640X>

## НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: СИНЕРГІЯ ДИСЦИПЛІН І ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ

***Tetiana Hohol Scientific research in the field of physical culture and sports: synergy of disciplines and practical importance***

***Keywords:** scientific research, physical education, sports, pedagogy, psychology, biomedical research, information and digital technologies.*

Важливою умовою розвитку сучасної теорії та практики фізичної культури і спорту є інтеграція знань з різних наукових галузей. Вона забезпечує цілісне розуміння складних процесів фізкультурно-спортивної діяльності шляхом поєднання біологічних, педагогічних і соціально-психологічних підходів. Завдяки цьому підвищується наукова обґрунтованість досліджень і ефективність практичних рішень. Однією з ключових переваг такої інтеграції є можливість формування цілісного уявлення про об'єкт дослідження, що сприяє більш точному визначенню закономірностей розвитку фізичних якостей, адаптаційних процесів організму та ефективності навчально-тренувального процесу. Крім того, міжнаукова взаємодія забезпечує удосконалення методологічного апарату досліджень, розширює інструментарій аналіз та підвищує обґрунтованість наукових висновків [1].

Слід зазначити, що однією з переваг інтеграції різних наук є також її прикладна спрямованість, яка проявляється у підвищенні якості підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту, оптимізації тренувальних програм, профілактиці травматизму та збереженні здоров'я учасників освітнього і спортивного процесів. Таким чином, інтеграція наукових знань вступає ефективним засобом вирішення складних міждисциплінарних завдань і сприяє сталому розвитку фізичної культури і спорту в умовах сучасних суспільних викликів [1; 2].

Проаналізуємо міжпредметні зв'язки та практичне значення науки у сфері фізичної культури і спорту.

1. *Взаємозв'язок фізичної культури та спорту з педагогікою* є фундаментом ефективної підготовки та всебічного виховання особистості. Педагогіка визначає теоретико-методологічні засади організації освітнього й навчально-тренувального процесу, окреслює його цілі, зміст, принципи, методи та форми реалізації. Використання сучасних педагогічних технологій,

зокрема особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів, сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярної рухової активності та здорового способу життя [5]. Водночас педагогічний супровід у спорті забезпечує врахування вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей учасників, що підвищує результативність підготовки. Через систему фізичного виховання формуються такі важливі якості, як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, уміння працювати в колективі та здатність до саморегуляції, що сприяє успішній соціалізації особистості.

2. *Психологічні знання* відіграють важливу роль у забезпеченні гармонійної взаємодії фізіологічних і психічних процесів спортсмена. Спортивна психологія досліджує механізми формування мотивації, розвитку волевих якостей, емоційної стійкості та здатності до самоконтролю. Психологічний супровід тренувального і змагального процесів дає змогу підвищити концентрацію уваги, впевненість у власних можливостях, знизити рівень тривожності та оптимізувати психоемоційний стан. Особливого значення набуває психологічна підготовка в командних видах спорту, де важливо забезпечити ефективну комунікацію та згуртованість колективу. Крім того, психологічні методики сприяють швидшому відновленню після інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень, що позитивно впливає на спортивні результати [4].

3. *Медико-біологічні науки* формують наукову основу для розуміння впливу фізичних навантажень на організм людини. Анатомія, фізіологія, біохімія, спортивна медицина та інші дисципліни досліджують закономірності функціонування органів і систем під час рухової діяльності, механізми енергозабезпечення та адаптаційні процеси. Завдяки медико-біологічним підходам здійснюється індивідуалізація тренувальних програм з урахуванням рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та резервних можливостей організму. Це дає змогу об'єктивно оцінювати фізичну працездатність, попереджати перевантаження та травматизм, а також розробляти ефективні оздоровчі й реабілітаційні програми. Таким чином, інтеграція медико-біологічних знань забезпечує безпеку та результативність фізкультурно-спортивної діяльності [1].

4. *Соціологічні та філософські аспекти* фізичної культури і спорту розкривають їх значення як соціокультурного феномену. Соціологія спорту досліджує вплив фізичної активності на процеси соціалізації, інтеграції різних соціальних груп, формування ціннісних орієнтацій, принципів рівності та доступності занять. Спорт виступає засобом соціальної мобільності, формування громадянської позиції та зміцнення міжкультурних зв'язків. Філософія спорту аналізує його як простір самореалізації, самовдосконалення та духовного розвитку особистості, розглядає етичні принципи змагальності, чесної гри, поваги до суперника. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє глибше оцінити вплив фізичної культури і спорту на світогляд людини та якість її життя [1].

5. *Цифрові технології* стають невід'ємною складовою сучасної системи

фізичної культури і спорту. Використання цифрових платформ, мобільних застосунків, сенсорних пристроїв та аналітичних програм забезпечує точний моніторинг фізичної активності, контроль за функціональним станом організму та ефективністю тренувань. Віртуальні симулятори й інтерактивні освітні ресурси розширюють можливості дистанційного навчання та самостійних занять. Аналіз великих масивів даних дозволяє оптимізувати планування навантажень, прогнозувати спортивні результати та мінімізувати ризики травматизму. Цифровізація підвищує зацікавленість різних вікових груп у фізичній активності, сприяє індивідуалізації підходів і підвищенню загальної якості освітнього та тренувального процесу [6].

Отже, міжпредметні зв'язки у сфері фізичної культури і спорту забезпечують комплексний підхід до формування фізично, психологічно та соціально зрілої особистості. Інтеграція педагогічних, психологічних, медико-біологічних, соціогуманітарних і цифрових знань підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, сприяє збереженню здоров'я та гармонійному розвитку людини в умовах сучасного суспільства.

### Список використаних джерел

1. Гоголь Т. В. Міждисциплінарні підходи до наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 2(60). С. 423-435. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2\(60\)-423-434](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-423-434)
2. Клопов Р. В., Клопова В. О. Основні напрямки наукових досліджень і впровадження сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2023. № 6(166). С. 69-73. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).14)
3. Організація та методологія наукових досліджень здобувачів вищої освіти спеціальностей: 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)» : навчальний посібник / Гоголь Т. В., Кашуба А. А., Ковальський В. В., Кіндрат В. К., Ярмошук О. О. Рівне : РВВ «СОМ-ЦЕНТР», 2024. 180 с.
4. Оцінювання психофізичних станів у спорті : монографія / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с. ISBN 978-966-2328-59-2
5. Хутенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19(38). С. 132-142. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-132-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142)
6. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. 2016. Вип. 3(2016). С. 21-25.

**Гончаренко Володимир Іванович**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
професор кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-7606-2182>

**Міщенко Олександр Володимирович,**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-1157-198X>

## **АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ЕТАПІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

*Volodymyr Honcharenko, Oleksandr Mischchenko. Structural analysis of competitive performance in individual vs. team sports among elite athletes*

*Key words: Competitive activity, Elite sports mastery, Performance structure, Individual sports, Team sports, Comparative analysis.*

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується граничною інтенсифікацією змагальної боротьби, що висуває підвищені вимоги до мобілізаційних можливостей організму спортсменів. На етапі вищої спортивної майстерності (ВСМ), коли фізичні та технічні показники атлетів досягають свого функціонального плато, головним резервом підвищення результативності стає оптимізація структури змагальної діяльності. Фундаментальні аспекти теорії періодизації та побудови тренувального процесу на цьому етапі висвітлені у працях В. М. Платонова, Ю. В. Верхошанського та ін. [1, 2].

Специфіка змагальної діяльності в індивідуальних та командних видах спорту має суттєві відмінності, зумовлені характером взаємодії із суперником та способами реалізації тактичних завдань. В індивідуальних видах спорту (циклічних, складних координаційних, єдиноборствах) структура змагальних дій спрямована на максимальну реалізацію персонального потенціалу, що детально аналізували у своїх роботах В. М. Заціорський, В. С. Келлер та Г. В. Коробейніков [3, 6, 9].

Натомість у командних (ігрових) видах спорту змагальна діяльність є стохастичним процесом, де успіх визначається не лише персональною майстерністю, а й емерджентністю командних взаємодій. Питання моделювання техніко-тактичних дій у командних видах досліджували В. Ю. Костюкевич, В. М. Шамардін та Г. А. Лісенчук, наголошуючи на важливості оперативного прийняття рішень у дефіциті часу [2, 4, 8].

Незважаючи на значну кількість напрацювань, питання порівняльного аналізу структурних компонентів змагальної діяльності саме на етапі ВСМ у контексті сучасних технологій моніторингу залишається недостатньо висвітленим. Це зумовлює необхідність вивчення детермінант успішності, що дозволить ефективно моделювати підготовку спортсменів з урахуванням специфічних вимог кожної дисципліни.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз структурних компонентів змагальної діяльності в індивідуальних та командних видах спорту на етапі вищої спортивної майстерності для виявлення ключових чинників результативності.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань нами було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження та відеохронометрування. Проводився аналіз відеозаписів офіційних змагань (чемпіонатів України та міжнародних турнірів). Методи системного аналізу та моделювання використовувалися для побудови структурно-функціональних моделей змагальної діяльності в індивідуальних (на прикладі легкої атлетики/єдиноборств) та командних (футбол/хокей на траві) видах спорту. Експертне оцінювання. Методи математичної статистики.

Проведений аналіз дозволив виявити специфічні особливості архітектури змагальної діяльності на етапі ВСМ. Нижче наведено порівняльну характеристику ключових компонентів (табл. 1).

Таблиця 1.

**Порівняльний аналіз структури змагальної діяльності (етап ВСМ)**

| Компоненти структури    | Індивідуальні види спорту (легка атлетика, бокс)    | Командні види спорту (футбол, гандбол)                      |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Домінуючий тип контролю | Жорстке програмування та стабілізація техніки.      | Імовірнісне прогнозування та гнучка тактика.                |
| Спрямованість зусиль    | Максимальна індивідуальна потужність.               | Синергія та взаємодоповнюваність гравців.                   |
| Роль зовнішніх умов     | Стабільні (стадіон, ринг) – мінімальний вплив.      | Динамічні (зміна позицій, опір суперника) – високий вплив.  |
| Часова структура        | Безперервна або циклічна (згідно з дистанцією).     | Дискретна (інтервали високої та низької активності).        |
| Ключова якість          | Спеціальна витривалість / швидко-силова підготовка. | Ігрове мислення / оперативна адаптивність.                  |
| Об'єкт моніторингу      | Біомеханічні параметри, ЧСС, рівень лактату.        | ТТД, дистанція пробігу (GPS), щільність групових взаємодій. |

Аналіз структури змагальної діяльності на етапі ВСМ через призму цифровізації дозволяє вийти за межі традиційного візуального спостереження.

У командних видах спорту використання систем локального позиціонування (наприклад, *Catapult* чи *STATSports*) дозволяє в режимі



реального часу оцінювати метаболічну потужність кожного гравця. Це дає змогу порівняти «зовнішнє» навантаження (дистанція, кількість спринтів) із «внутрішньою» відповіддю організму (динаміка ЧСС). В індивідуальних видах, таких як легка атлетика чи плавання, інерційні датчики допомагають аналізувати мікроструктуру техніки – довжину кроку, частоту гребків та кути відштовхування, що критично для корекції рухів на швидкостях, близьких до рекордних.

Специфіка командних видів спорту вимагає від атлета високої швидкості прийняття рішень. Використання VR-симуляторів дозволяє моделювати ігрові ситуації (наприклад, вихід «два в одного» у хокеї або захисні побудови у футболі) без фізичного виснаження. Це трансформує структуру змагальної діяльності, роблячи тактичний компонент більш прогнозованим. В індивідуальних видах VR використовується для ідеомоторного тренування та ментальної репетиції змагального виступу, що стабілізує психологічний стан на етапі ВСМ.

Застосування алгоритмів штучного інтелекту для обробки результатів відеохронометрування дозволяє виявляти приховані закономірності: наприклад, кореляцію між зниженням точності передач у командних видах та накопиченням втомі на останніх хвилинах матчу, або фазову структуру «критичних точок» у двобої в єдиноборствах.

**Висновки.** Встановлено, що на етапі вищої спортивної майстерності структура змагальної діяльності в індивідуальних видах спорту жорстко детермінована рівнем спеціальної фізичної підготовленості та технічною стабільністю. Натомість у командних видах провідним фактором виступає оперативна адаптивність та здатність до ефективної тактичної взаємодії в умовах високої невизначеності. Доведено, що часова структура змагань в індивідуальних дисциплінах має більш лінійний характер із прогнозованими зонами потужності, тоді як у командних іграх спостерігається стохастична динаміка інтенсивності, що вимагає специфічного підходу до моніторингу функціонального стану. Визначено, що впровадження цифрових технологій (GPS-трекінг, VR-симуляції, AI-аналітика) є ключовим інструментом об'єктивізації змагальної діяльності. Це дозволяє перейти від загальних описів до побудови точних математичних моделей успіху як для окремого атлета, так і для команди в цілому.

Отримані результати порівняльного аналізу можуть бути використані для корекції програм підготовки національних збірних команд, забезпечуючи перехід від стандартизованих планів до індивідуалізованих стратегій підготовки на основі об'єктивних даних змагального виступу.

### Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-38-2. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>.
2. Костюкевич В. Ю., Щепотіна Н. Ю., Вознюк Т. В. Моніторинг рівня



підготовленості кваліфікованих гравців у хокей на траві в макроциклі підготовки. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1). P. 574-581. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1083.

3. Коробейников Г. В. та ін. Психофізіологічні стани у спортсменів з різним рівнем агресії. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (4). P. 1930-1935. DOI: 10.7752/jpes.2020.04261.

4. Шамардін В. М. Технологія управління системою підготовки висококваліфікованих футболістів: монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2013. 350 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/1234>

5. Castellano, J., & Casamichana, D. (2013). Differences in the number of accelerations between small-sided games and official professional soccer matches. *Journal of Applied Biomechanics*, 29(5), 501-505. DOI: 10.1123/jab.29.5.501.

6. Заціорський В. М., Крамер В. Дж. Наука і практика силового тренування. 2-ге вид. Human Kinetics, 2006. 360 с.

7. Clemente, F. M., et al. (2019). The effects of small-sided games on professional soccer players' physical performance: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI: 10.3390/ijerph16193703.

8. Лісенчук Г. А. та ін. Цифрові технології моделювання тактичних дій футболістів. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. P. 158-163. DOI: 10.7752/jpes.2019.s1023.

9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українські технології, 2002. 192 с.

10. Buchheit, M., & Simpson, B. M. (2017). Player-tracking technology: What is out there and who is using what? *International Journal of Sports Physiology and Performance*. DOI: 10.1123/ijsp.2016-0490.

**Довгань Надія Юріївна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
факультету фізичного виховання та спорту  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили, м. Миколаїв,  
Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>

**Дмитроченко Вадим Євгенович**  
аспірант третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
факультету фізичного виховання та спорту,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ СУЧАСНОЇ ТАКТИКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМАНД У ПРОФЕСІЙНОМУ ФУТБОЛІ**

*Nadiya Dovgan, Vadym Dmytrochenko The impact of modern tactics on  
the efficiency of teams in professional football*

**Keywords:** *football tactics, pressing, possession, counterattack, game  
efficiency, team performance, football analytics.*

Сучасний професійний футбол характеризується високою інтенсивністю гри, швидкістю прийняття рішень та значним впливом тактичних систем на результат матчу. У сучасних умовах індивідуальна майстерність гравців вже не є визначальним фактором успіху. Провідну роль відіграє командна тактика, яка забезпечує організованість, баланс між обороною та атакою, а також ефективність ігрових дій.

Розвиток футбольної аналітики у 2022–2026 роках значно підвищив рівень тактичного планування, дозволяючи тренерам використовувати дані GPS-моніторингу, відеоаналізу та статистичних моделей для оптимізації гри [2; 5].

У період 2022–2026 років футбольна аналітика зазнала суттєвого розвитку та стала одним із ключових інструментів сучасного тренувального та змагального процесу. Якщо раніше аналіз гри здебільшого базувався на спостереженні тренера та базовій статистиці, то сьогодні він включає складні цифрові технології, штучний інтелект і великі масиви даних (Big Data), що дозволяють детально оцінювати як командні, так і індивідуальні дії гравців. гри [2].

Одним із головних напрямів розвитку стала інтеграція GPS-трекінгу та систем моніторингу фізичної активності. Такі технології дозволяють відстежувати дистанцію, швидкість, інтенсивність бігу та рівень

навантаження кожного гравця під час тренувань і матчів. Це дає змогу тренерському штабу оптимізувати навантаження та зменшувати ризик травм. гри [8].

Важливу роль також відіграє відеоаналітика нового покоління. Сучасні системи автоматично розпізнають тактичні схеми, переміщення гравців, пресинг та просторову структуру команди. Це дозволяє більш точно аналізувати ефективність тактичних моделей, таких як позиційна гра або високий пресинг.

У 2022–2026 роках активно розвивається використання штучного інтелекту (AI) у футбольній аналітиці. Алгоритми машинного навчання здатні прогнозувати розвиток ігрових епізодів, оцінювати ймовірність забитого гола (xG – expected goals), а також визначати слабкі місця в обороні суперника. Це значно підвищує якість підготовки до матчів. гри [ 7 ].

Ще одним важливим напрямом є тактична аналітика в реальному часі. Сучасні системи дозволяють тренерам отримувати дані прямо під час матчу, що дає можливість оперативно змінювати тактичні схеми, коригувати пресинг або перебудовувати лінії захисту та атаки.

Загалом розвиток футбольної аналітики у 2022–2026 роках призвів до того, що футбол став більш науково обґрунтованим видом спорту. Рішення тренерів дедалі частіше базуються не лише на досвіді, а й на точних цифрових даних, що підвищує ефективність команд та рівень гри в цілому. гри [5 ].

Однією з ключових моделей сучасного футболу є позиційна гра, яка базується на контролі простору та м'яча. Її мета полягає у створенні чисельної переваги в ключових зонах поля та поступовому руйнуванні оборони суперника.

Іншою важливою моделлю є високий пресинг, який передбачає агресивний відбір м'яча на половині суперника. Цей підхід дозволяє швидко створювати гольові моменти та зменшувати час володіння м'ячем опонента [4].

Також широко використовується контратакувальна стратегія, що базується на швидкому переході від оборони до атаки. Вона є особливо ефективною проти команд, які домінують у володінні м'ячем.

Контратакувальна стратегія є однією з найефективніших тактичних моделей у сучасному професійному футболі, яка базується на швидкому переході від оборони до атаки після відбору м'яча. Її головна мета полягає у максимальному використанні моменту, коли суперник ще не встиг організувати оборонні дії після втрати м'яча.

Основна ідея контратаки полягає в тому, щоб за мінімальну кількість передач швидко доставити м'яч у небезпечну зону біля воріт суперника. Для цього команда повинна мати добре організовану оборону, дисципліну та швидких гравців, здатних ефективно діяти в умовах простору та високої швидкості прийняття рішень.

Контратакувальна стратегія зазвичай використовується командами, які не володіють перевагою у контролі м'яча. У таких випадках команда свідомо

віддає ініціативу супернику, концентруючись на захисті та очікуванні моменту для швидкого переходу в атаку. Це дозволяє ефективно протидіяти командам, які використовують позиційний футбол або високий пресинг [8].

Важливою складовою контратак є швидкість переходу між фазами гри. Чим швидше команда переходить від оборони до атаки, тим менше часу у суперника на організацію захисту. Саме тому контратаки часто реалізуються через довгі передачі, швидкі флангові прориви або індивідуальні дії гравців.

Ефективність контратакувальної стратегії значною мірою залежить від тактичної дисципліни та розуміння гри всіма гравцями команди. Захисники повинні швидко розпочинати атаку після відбору м'яча, півзахисники – забезпечувати перехід та підтримку, а нападники – правильно обирати позицію для завершення атаки.

У сучасному футболі контратакувальна стратегія активно використовується навіть топ-клубами, оскільки дозволяє досягати високої результативності проти команд із домінуючим стилем гри. Завдяки розвитку аналітики та тактичної підготовки ця модель стала більш структурованою та передбачуваною для тренерів, але все ще залишається надзвичайно ефективною при правильному виконанні [2].

Отже, контратакувальна стратегія є важливим елементом сучасного футболу, який дозволяє команді ефективно використовувати слабкі місця суперника та досягати результату навіть без домінування у володінні м'ячем.

Тактична організація безпосередньо впливає на ключові показники ефективності команди: кількість створених голевих моментів; точність передач; контроль темпу гри; стабільність оборони; реалізація атак.

Команди з чітко структурованою тактикою демонструють вищий рівень стабільності результатів та ефективності дій. Зокрема, використання пресингу дозволяє зменшити час прийняття рішень суперником, що підвищує ймовірність помилки [3; 4].

Сучасні технології відіграють важливу роль у розвитку тактики. GPS-трекінг, відеоаналіз та штучний інтелект дозволяють оцінювати фізичні та тактичні показники гравців.

Аналітичні дані використовуються для: корекції ігрових схем; аналізу суперника; оптимізації навантаження; підвищення ефективності пресингу.

Таким чином, тактика сьогодні є не лише тренерським інструментом, але й результатом глибокої аналітичної роботи [5; 6].

Тактична організація впливає також на психологічний стан команди. Чітка структура гри підвищує впевненість гравців, знижує рівень стресу та покращує взаємодію між лініями. Командна дисципліна є критично важливою умовою ефективності будь-якої тактичної системи.

**Висновки.** Сучасні тактичні підходи є ключовим фактором ефективності команд у професійному футболі. Позиційна гра, пресинг і контратакувальні моделі у поєднанні з аналітичними технологіями значно підвищують результативність гри. Отже, тактика є основним елементом сучасного футболу та визначає рівень конкурентоспроможності команд.

### **Список використаних джерел**

1. Carling C., Williams A. Science and Soccer: Modern Tactical Analysis. London : Routledge, 2023.
2. FIFA. Football Performance Analysis Report. Zurich : FIFA, 2022. URL: <https://www.fifa.com> (дата звернення: 16.04.2026).
3. Kraak W., Coutts A. J. Match running performance in elite football: tactical implications. Journal of Sports Sciences. 2022. Vol. 40(8). P. 912-923. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2045678>
4. Lago-Peñas C., Dellal A. Ball possession strategies in elite soccer: tactical analysis. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2023. Vol. 23(1). P. 45-60. DOI: <https://doi.org/10.1080/24748668.2023.2183456>
5. Rein R., Memmert D. Big data and tactical decision-making in football. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2022. Vol. 22(5). P. 789-805. DOI: <https://doi.org/10.1080/24748668.2022.2101234>
6. Sarmento H., Clemente F. M. Tactical behaviour in professional football: a systematic review. Sports Medicine. 2023. Vol. 53. P. 1201-1218. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01845-2>
7. Stats Perform. Global Football Analytics Report 2023–2025. London : Stats Perform, 2025. URL: <https://www.statsperform.com> (дата звернення: 16.04.2026).
8. UEFA. Technical Report: UEFA Champions League Season 2023/24. Nyon : UEFA, 2024. URL: <https://www.uefa.com> (дата звернення: 16.04.2026).
9. UEFA. European Football Yearbook 2025. Nyon : UEFA, 2025. URL: <https://www.uefa.com> (дата звернення: 16.04.2026).

**Довгань Надія Юріївна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
факультету фізичного виховання та спорту  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>  
**Крупорускін Микита Євгенійович**  
аспірант третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
факультету фізичного виховання та спорту,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
м. Миколаїв, Україна

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ

*Nadiya Dovgan, Kruporushkin Mykyta Interconnection between  
psychological training and physical endurance of athletes*

**Key words:** *psychological training, physical endurance, sport, motivation,  
stress resistance, psychophysiology, sports activity, emotional state, self-  
regulation, training process.*

У сучасному спорті високих досягнень фізична підготовка вже не є єдиним визначальним чинником успіху спортсмена. Умови зростаючої конкуренції, інтенсивність тренувальних навантажень та психологічний тиск змагань висувають підвищені вимоги до психічної стійкості спортсменів. Саме тому психологічна підготовка стає важливою складовою загальної системи спортивної підготовки та безпосередньо впливає на рівень фізичної витривалості [1].

Психологічна підготовка спортсмена – це систематичний процес формування та розвитку психічних якостей, необхідних для ефективної спортивної діяльності. До таких якостей належать мотивація, емоційна стабільність, концентрація уваги, впевненість у власних силах та стресостійкість. Мотивація є базовим чинником, який визначає інтенсивність тренувального процесу та готовність спортсмена долати фізичні й психологічні труднощі [2].

Емоційна стабільність дозволяє спортсмену зберігати контроль над поведінкою у відповідальні моменти змагань, уникати надмірного емоційного напруження та приймати раціональні рішення. Концентрація уваги забезпечує точність виконання технічних елементів, особливо в умовах високої інтенсивності навантаження та дефіциту часу. Стресостійкість, у свою чергу, визначає здатність спортсмена ефективно діяти під впливом зовнішнього тиску, зокрема з боку суперників, глядачів або тренерів.

Фізична витривалість є однією з ключових фізичних якостей спортсмена

і визначається як здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу без значного зниження ефективності. Вона поділяється на загальну та спеціальну. Загальна витривалість характеризує здатність організму виконувати тривалі навантаження середньої інтенсивності, тоді як спеціальна витривалість пов'язана з вимогами конкретного виду спорту [3].

Фізіологічною основою витривалості є робота серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також ефективність енергетичних процесів в організмі. Однак навіть високий рівень фізичної підготовки не гарантує максимального результату без належної психологічної підтримки. У багатьох випадках саме психічний стан спортсмена визначає, наскільки ефективно він здатний реалізувати свій фізичний потенціал.

Взаємозв'язок психологічної підготовки та фізичної витривалості проявляється через вплив психічних процесів на працездатність спортсмена. Одним із ключових факторів є мотивація, яка дозволяє долати втоми та підтримувати високий рівень активності навіть у складних умовах тренувальної або змагальної діяльності. Високий рівень мотивації сприяє підвищенню толерантності до фізичного навантаження та покращує загальну результативність [2].

Водночас негативні психологічні стани, зокрема надмірний стрес або тривожність, можуть суттєво знижувати фізичну працездатність. Вони призводять до швидшого виснаження, порушення координації рухів, зниження концентрації та погіршення технічного виконання вправ. Таким чином, психологічний стан безпосередньо впливає на ефективність використання фізичних ресурсів організму.

Важливу роль у забезпеченні високої витривалості відіграє саморегуляція. Вона передбачає здатність спортсмена контролювати свої емоції, думки, дихання та рівень напруження. Завдяки саморегуляції спортсмен може більш раціонально розподіляти енергетичні ресурси, уникати передчасного виснаження та підтримувати стабільний темп роботи протягом тривалого часу [4].

Психофізіологічні механізми взаємодії психіки та фізичної діяльності базуються на роботі центральної нервової системи, яка координує м'язову активність та регулює реакції організму на навантаження. Емоційні стани впливають на гормональний баланс, зокрема рівні адреналіну та кортизолу, що безпосередньо позначається на працездатності та витривалості спортсмена [5].

Окремо слід відзначити явище психічної втоми, яке може виникати навіть за відсутності значного фізичного навантаження. Психічна втома знижує здатність до концентрації, уповільнює прийняття рішень і зменшує загальну ефективність виконання фізичних вправ. Це свідчить про тісний зв'язок між когнітивними процесами та фізичною продуктивністю.

Для підвищення рівня психологічної витривалості спортсменів використовуються спеціальні методи психологічної підготовки. До них належать візуалізація успішного виконання дій, аутотренінг, дихальні вправи,

моделювання змагальних ситуацій та постановка коротко- і довгострокових цілей. Застосування цих методів сприяє розвитку впевненості, зниженню рівня тривожності та підвищенню загальної ефективності тренувального процесу [3].

Практичні дослідження та тренерський досвід свідчать, що спортсмени з високим рівнем психологічної підготовки демонструють кращу здатність до відновлення після навантажень, довше зберігають працездатність і показують більш стабільні результати на змаганнях. Це особливо важливо у видах спорту, що вимагають тривалої витривалості, таких як біг на довгі дистанції, плавання, футбол та єдиноборства.

Таким чином, взаємозв'язок психологічної підготовки та фізичної витривалості є об'єктивним і науково обґрунтованим явищем. Комплексний підхід до підготовки спортсменів, який поєднує фізичні та психологічні аспекти, є необхідною умовою досягнення високих спортивних результатів і забезпечення стабільної змагальної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проєктування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5 (145). С. 262-270.

2. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 191-206.

3. Отравенко О.В., Довгань Н.Ю., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(355), 2023. С. 136-146. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

4. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3(351). С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20.

5. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World: Monograph / Fedorchenko T., Boltivets S., Dovgan N., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Kukushkin K., Otravenko O., Zavistovskyi O., Khatko A., Kolomoiets H., Berezhna T., Veselova V., Steshyts A., Khimich V., Demchenko N., Yeromenko V., Grechana L., Petrova O., Kozlova K., Ilnytskyi I., Rebryna A., Tsviha A., Kostenko V., Dehtyaryov A. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. 623 p. Pp. 498-597. URL: <https://apiir.dpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/270886be-10a3-4ae3-a75a89266502ec31/content>.



**Довгань Надія Юріївна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
факультету фізичного виховання та спорту  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>  
**Скрипай Максим Олександрович**  
аспірант третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
факультету фізичного виховання та спорту,  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
м. Миколаїв, Україна

## **ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ**

*Nadiya Dovgan, Skripai Maxim Using digital technologies to increase training efficiency*

*Keywords: wearable technologies, sport, training process, GPS tracking, heart rate monitoring, performance analysis, recovery, injury prevention.*

Сучасний спорт характеризується високими фізичними навантаженнями, зростанням інтенсивності тренувального процесу та необхідністю точного контролю стану спортсменів. У цих умовах носимі технології (wearable devices) стають важливим інструментом оптимізації підготовки спортсменів. Вони дозволяють у режимі реального часу отримувати об'єктивні дані про фізичний стан, рівень навантаження та відновлення організму, що значно підвищує ефективність тренувального процесу [1; 5].

Найбільш поширеними пристроями є смарт-годинники, фітнес-браслети, GPS-трекери та біометричні сенсори, які активно використовуються як у професійному, так і в аматорському спорті.

Цифрові технології можна поділити на кілька основних категорій залежно від їх функціонального призначення:

1. Кардіомоніторинг (heart rate sensors) – контроль частоти серцевих скорочень та визначення зон інтенсивності навантаження;
2. GPS-трекінг – аналіз дистанції, швидкості, прискорень та рухової активності;
3. Акселерометри та гіроскопи – вимірювання рухових характеристик та техніки виконання вправ;
4. Смарт-годинники та фітнес-браслети – комплексний моніторинг активності, сну та відновлення.
5. Завдяки цим пристроям тренувальний процес стає більш контрольованим та науково обґрунтованим [2].

Однією з головних переваг використання носимих технологій є

можливість точного контролю навантаження. Це дозволяє уникати як перевантаження спортсменів, так і недостатньої інтенсивності тренувань. Дані про серцевий ритм допомагають визначати оптимальні тренувальні зони, що сприяє розвитку витривалості та покращенню загальної фізичної форми. GPS-дані дозволяють аналізувати рухову активність у командних видах спорту, що є особливо важливим у футболі, баскетболі та регбі [3].

Крім того, носимі пристрої дозволяють оцінювати ефективність тренувальних сесій та коригувати навантаження відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів.

Сучасний спорт активно трансформується під впливом цифрових технологій, які суттєво підвищують ефективність тренувального процесу. Використання цифрових інструментів дозволяє тренерам і спортсменам отримувати точні дані про фізичний стан, навантаження та динаміку розвитку спортивної форми, що робить підготовку більш науково обґрунтованою.

Одним із ключових напрямів є застосування носимих пристроїв (wearable technologies), таких як смарт-годинники, GPS-трекери та датчики серцевого ритму. Вони дозволяють у режимі реального часу контролювати інтенсивність тренувань, вимірювати дистанцію, швидкість, кількість прискорень та рівень фізичного навантаження. Це допомагає уникати перевантаження спортсменів і забезпечує оптимальний баланс між навантаженням і відновленням [4].

Важливу роль відіграє також відеоаналіз. Сучасні цифрові системи дозволяють детально розбирати техніку виконання вправ, тактичні дії та помилки спортсменів. Це особливо актуально у командних видах спорту, де важлива взаємодія гравців та дотримання тактичних схем. Завдяки відеоаналізу тренери можуть коригувати тренувальний процес та підвищувати його якість.

Ще одним важливим елементом є використання штучного інтелекту та аналітики великих даних (Big Data). Ці технології дозволяють обробляти великі обсяги інформації про тренування та змагання, прогнозувати спортивні результати, оцінювати ефективність тактичних рішень та визначати ризики травм. Таким чином, тренувальний процес стає більш персоналізованим і точним.

Цифрові технології також сприяють індивідуалізації тренувань. На основі зібраних даних тренери можуть створювати персональні програми підготовки, враховуючи рівень фізичної підготовленості, швидкість відновлення та особливості організму кожного спортсмена. Це підвищує результативність і знижує ризик перенавантаження [6].

Отже, вплив цифрових технологій на ефективність тренувань є надзвичайно значним. Вони забезпечують точний контроль навантажень, покращують якість аналізу техніки та тактики, а також сприяють розвитку індивідуального підходу в спорті. У сучасних умовах цифрові технології стали невід'ємною частиною спортивної підготовки та ключовим фактором підвищення результативності спортсменів.

Важливим аспектом використання wearable-технологій є контроль процесу відновлення. Моніторинг сну, рівня втоми та варіабельності серцевого ритму дозволяє оцінити готовність спортсмена до наступного навантаження [7].

Сучасні дослідження показують, що регулярне використання носимих пристроїв сприяє зниженню ризику травм, оскільки дозволяє виявляти перевантаження на ранніх етапах [6]. Це особливо важливо у професійному спорті, де навіть незначні перевантаження можуть призвести до серйозних ушкоджень.

Завдяки носимим технологіям тренувальний процес стає індивідуалізованим. Дані, отримані від пристроїв, дозволяють тренерам створювати персональні програми підготовки з урахуванням рівня фізичної підготовленості, швидкості відновлення та специфіки виду спорту.

Такий підхід підвищує ефективність тренувань, покращує спортивні результати та сприяє довгостроковому розвитку спортсменів.

У 2022–2026 роках спостерігається активна інтеграція носимих технологій із системами штучного інтелекту та Big Data. Це дозволяє не лише збирати дані, але й аналізувати їх у режимі реального часу [8].

Алгоритми машинного навчання можуть прогнозувати ризики травм, визначати оптимальні навантаження та навіть оцінювати ефективність тактичних рішень у командних видах спорту [7].

Використання носимих технологій є важливим фактором підвищення ефективності сучасного тренувального процесу. Вони забезпечують точний контроль фізичного стану спортсменів, сприяють індивідуалізації підготовки та знижують ризик травм. Отже, wearable technologies стали невід'ємною частиною сучасного спорту та мають значний вплив на підвищення спортивних результатів.

### **Список використаних джерел**

1. Buchheit M., Simpson B. Monitoring training load in elite sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022.
2. Dovgan N. Y. Передбачення і проектування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5 (145). С. 262-270.
3. Dovgan N. Y., Nosko M. O. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 191-206.
4. Отравенко О.В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів / О. Отравенко, Н. Довгань, В. Ганчева, В. Гончаренко. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3(351). 2022. С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20.

5. Отравенко О.В., Довгань Н.Ю., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(355), 2023. С. 136-146. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
6. Gabbett T. Injury prevention in high-performance sport using wearable technology. *British Journal of Sports Medicine*. 2023.
7. Halson S. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*. 2023.
8. Malone S. et al. GPS tracking in team sports: performance applications. *Journal of Sports Sciences*. 2022.

**Дубовой Володимир Володимирович**  
доктор філософії,  
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9400-3012](https://orcid.org/0000-0002-9400-3012)

**Нескородєв Антон Андрійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності  
«А7 Фізична культура і спорт»,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Volodymyr Dubovoi, Anton Neskorodiev, Methodological Features of  
Planning the Training Process in Powerlifting*

*Key words: powerlifting, training process planning, periodization, maximum strength, microcycle, renewal, supercompensation, superior rights, additional rights.*

Пауерліфтинг належить до видів спорту, у яких спортивний результат безпосередньо залежить від рівня максимальної сили у трьох змагальних вправах – присіданні, жимі лежачи та становій тязі. Однак сам по собі високий силовий потенціал не гарантує стабільного прогресу. Ефективність підготовки пауерліфтера визначається тим, наскільки раціонально побудовано тренувальний процес, як поєднуються обсяг і інтенсивність навантаження, яким є співвідношення базових і допоміжних вправ, а також чи достатньо уваги приділяється відновленню й підведенню до змагань. Саме тому планування тренувального процесу в пауерліфтингу слід розглядати як одну з головних умов довготривалого зростання спортивної майстерності [1; 2].

У поданому матеріалі слушно наголошено, що спортивне тренування є педагогічно організованим процесом, у межах якого формуються рухові навички, розвиваються фізичні якості та вдосконалюються функціональні системи організму, необхідні для досягнення високих спортивних результатів. Для пауерліфтингу це положення має особливе значення, оскільки будь-які зміни тренувального навантаження прямо впливають не лише на силові показники, а й на техніку виконання вправ, характер втоми та швидкість відновлення. Сучасні наукові дані підтверджують, що періодизоване силове тренування в цілому є ефективнішим за неперіодизоване, особливо коли йдеться про розвиток максимальної сили у підготовлених спортсменів [1; 2].

Однією з головних методичних особливостей планування в

пауерліфтингу є індивідуалізація навантаження. У вашому тексті підкреслюється, що кількість підходів і повторень не має універсального стандарту та повинна добиратися з урахуванням морфофункціональних особливостей атлета, рівня підготовленості й типу нервової діяльності. Це є принципово важливим, оскільки одна й та сама програма може виявитися ефективною для одного спортсмена і недостатньо результативною або навіть надмірною для іншого. Метааналізи свідчать, що оптимальні параметри силового навантаження змінюються залежно від тренуваності: новачки краще реагують на помірні навантаження й простіші схеми прогресії, тоді як досвідчені атлети потребують більш точного варіювання інтенсивності, частоти й обсягу роботи [2; 3].

Не менш важливою є раціональна структура окремого тренувального заняття. У поданому матеріалі зазначено, що основні, змагальні або близькі до них вправи доцільно виконувати на початку тренування, а після них використовувати допоміжні засоби, спрямовані на розвиток м'язової маси, покращення м'язової трофіки та усунення слабких ланок. Така послідовність є методично виправданою, оскільки робота над базовими рухами вимагає високого рівня концентрації, свіжості нервово-м'язової системи та максимальної технічної точності. Сучасні підходи до розвитку сили також виходять із того, що найбільший ефект для зростання 1RM дають саме багатосуглобові вправи з високим відсотком від максимуму, тоді як допоміжні вправи виконують коригувальну та підтримувальну функцію [4].

Ключовим у плануванні тренувального процесу в пауерліфтингу є правильне співвідношення інтенсивності й обсягу. У вашому матеріалі акцентовано, що поетапне підвищення робочих ваг дозволяє послідовно збільшувати силові показники, однак при цьому необхідно зберігати правильну техніку, відповідний темп руху, контроль кількості повторень і регламентовані інтервали відпочинку. Це особливо актуально для пауерліфтингу, де робота з великими обтяженнями швидко виявляє будь-які порушення рухового стереотипу. Якщо навантаження зростає швидше, ніж спортсмен адаптується до нього технічно й функціонально, це призводить не до прогресу, а до перевтоми, застою або підвищення ризику травм. Наукові огляди з періодизації підтверджують, що найбільш ефективними є ті системи, у яких обсяг та інтенсивність змінюються цілеспрямовано, а не залишаються сталими протягом тривалого часу [1; 2].

Особливого значення набуває побудова мікроциклу. У вашому тексті слушно зазначено, що після важкого або граничного тренування доцільно проводити полегшене заняття зі зменшенням навантаження, а в межах тижневого циклу ефективним є чергування важких, середніх і легких тренувань. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про управління втомою в силових видах спорту. У пауерліфтингу неможливо систематично працювати на межі без ризику функціонального виснаження, тому чергування різних за напруженістю тренувань є не просто бажаним, а необхідним. Саме завдяки такому підходу вдається підтримувати високу якість виконання

базових вправ, забезпечувати відновлення після значних навантажень і водночас не втрачати стимул до силового прогресу [1; 5].

Окреме місце в системі планування посідає врахування суперкомпенсації та відновлення. У поданому матеріалі підкреслено, що одне із занять може бути граничним або близьким до граничного, після чого через два-три дні проводиться легше тренування, а за умови доброго відновлення можливе й середнє навантаження. Це положення має велике практичне значення, оскільки в пауерліфтингу результат визначається не лише величиною навантаження, а й тим, наскільки вчасно спортсмен встигає відновитися після нього. У сучасних роботах, присвячених tapering і peaking, наголошується, що грамотне зменшення тренувального стресу при збереженні специфічності навантаження перед стартом є необхідною умовою максимальної реалізації силового потенціалу [5].

Значну роль у плануванні тренувального процесу відіграє співвідношення базових і допоміжних вправ. У вашому тексті слушно вказано, що базові вправи забезпечують розвиток силових показників у змагальних рухах, тоді як допоміжні спрямовані на збільшення м'язової маси, зміцнення сухожиль і профілактику травм. Для пауерліфтера це означає, що допоміжна робота повинна не замінювати базову, а підсилювати її. Прогрес у присіданні, жимі й тязі залежить не лише від частоти виконання самих змагальних вправ, а й від стану тих м'язових груп, які забезпечують стійкість корпусу, правильну траєкторію штанги та здатність долати «слабкі точки» в окремих фазах руху. Саме тому в методично правильно побудованій програмі допоміжні вправи підбираються не випадково, а відповідно до індивідуальних технічних недоліків і силових потреб спортсмена [4].

Окремої уваги заслуговує питання передзмагального планування. У поданому матеріалі зазначено, що тривалість передзмагального періоду зазвичай становить близько 12 тижнів і має враховувати індивідуальні строки входження атлета в оптимальну форму. Практика підготовки пауерліфтерів свідчить, що в цей період особливо важливо поступово зменшувати надлишковий обсяг допоміжної роботи, підвищувати специфічність навантаження, зберігати високу інтенсивність у змагальних вправах і водночас не допускати накопичення критичної втоми. Саме на цьому етапі найбільшою мірою проявляється значення попередньої періодизації: якщо навантаження в макро- і мезоциклах були сплановані нерационально, вийти на пік спортивної форми до змагань стає значно складніше [5].

Для початківців і більш кваліфікованих спортсменів методика планування також повинна відрізнятися. У вашому тексті обґрунтовано підкреслюється, що новачкам недоцільно копіювати програми досвідченіших атлетів, а оптимальним для них є режим трьох тренувань на тиждень із достатніми інтервалами відновлення. Для підготовленіших спортсменів доцільним є використання більш спеціалізованих схем із вищою частотою занять і глибшим опрацюванням окремих вправ або м'язових груп. Це узгоджується з сучасними даними про додозалежність розвитку сили: у міру

зростання тренуваності спортсмену потрібні тонші механізми регуляції навантаження і складніша структура підготовки [3].

Отже, планування тренувального процесу в пауерліфтингу слід розглядати як цілісну систему, у якій поєднуються принципи індивідуалізації, поступовості, циклічності, специфічності та раціонального відновлення. Його ефективність визначається не просто збільшенням робочих ваг, а вмінням поєднувати інтенсивність і обсяг, чергувати важкі, середні й легкі навантаження, грамотно використовувати базові й допоміжні вправи та своєчасно підводити спортсмена до змагань. Саме науково обґрунтоване планування, адаптоване до рівня підготовленості й індивідуальних особливостей атлета, створює передумови для стабільного приросту максимальної сили, збереження технічної якості руху і зниження ризику травматизму.

### Список використаних джерел

1. Evans J. W. Periodized Resistance Training for Enhancing Skeletal Muscle Hypertrophy and Strength: A Mini-Review. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. Article 13.
2. Rhea M. R., Alderman B. L. A meta-analysis of periodized versus nonperiodized strength and power training programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2004. Vol. 75, No. 4. P. 413-422.
3. Rhea M. R., Alvar B. A., Burkett L. N., Ball S. D. A meta-analysis to determine the dose response for strength development. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003. Vol. 35, No. 3. P. 456-464.
4. Spiering B. A., Kraemer W. J., Anderson J. M. et al. Maximizing Strength: The Stimuli and Mediators of Strength Adaptations. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2023. Vol. 37, No. 4. P. 877-892.
5. Travis S. K., Mujika I., Gentles J. A. et al. Tapering and Peaking Maximal Strength for Powerlifting Performance: A Review. *Sports*. 2020. Vol. 8, No. 9. Article 125.



**Дубовой Олександр Володимирович**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни  
[orcid.org/0000-0001-8166-6223](https://orcid.org/0000-0001-8166-6223)  
**Хлипавка Володимир Вікторович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності  
А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м.  
Лубни

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ**

***Oleksandr Dubovoi, Volodymyr Khlypavka, Peculiarities of Developing  
Strength Endurance in 15-16-Year-Old Boys Specializing in Kettlebell Sport***

***Key words:** weightlifting, juniors 15-16 years old, strength training, special  
physical training, strength training, technical training, training process, sports  
training.*

Гирьовий спорт належить до тих видів спортивної діяльності, у яких результат значною мірою визначається не лише рівнем сили, а передусім здатністю тривалий час виконувати багаторазові силові дії без суттєвого зниження темпу, амплітуди та технічної якості руху. Саме тому силова витривалість є однією з провідних фізичних якостей у підготовці гирьовиків. Для юнаків 15-16 років проблема її розвитку набуває особливого значення, оскільки цей вік пов'язаний з активними процесами біологічного дозрівання, зростанням м'язової маси, підвищенням можливостей нервово-м'язової системи та розширенням резервів для цілеспрямованого силового вдосконалення. Разом із тим тренувальний процес у цьому віці повинен будуватися з урахуванням вікових особливостей організму, технічної готовності спортсмена і поступовості навантаження [1; 2].

У 15-16 років у юнаків створюються сприятливі передумови для розвитку силових здібностей і різних форм витривалості. Однак ефективність тренувального впливу в цей період залежить не стільки від формального віку, скільки від рівня біологічного дозрівання, тривалості систематичних занять, структури навантаження та правильного співвідношення загальної і спеціальної підготовки. Метааналіз досліджень за участю дітей і підлітків показав, що програми силового тренування позитивно впливають на м'язову силу й інші показники фізичної підготовленості, а величина адаптації зростає за умови достатньої тривалості програми, регулярності занять і поступового збільшення тренувального обсягу [1; 2]. Це дає підстави розглядати вік 15-16 років як важливий етап для розвитку силової витривалості юних гирьовиків, але лише за умови методично грамотної побудови підготовки.

Специфіка гирьового спорту полягає в тому, що силова витривалість тут має виражений спеціальний характер. Виконання поштовху, ривка або вправ довгого циклу потребує здатності багаторазово відтворювати технічно правильні рухи в умовах поступового наростання втоми. Для цього спортсмен повинен не лише мати достатній рівень силової підготовленості, а й уміти зберігати раціональну структуру руху, підтримувати оптимальний темп, контролювати дихання, своєчасно розслабляти окремі м'язові групи та економно використовувати зусилля в кожному циклі. Саме тому в гирьовому спорті силову витривалість не можна розвивати ізольовано від техніки: чим технічно раціональніше виконується рух, тим довше спортсмен здатний підтримувати роботу без різкого зниження її ефективності. Публікації з фізіології гирьового спорту також підкреслюють важливість ритму дихання і технічної організації руху для тривалої роботи з гирями.

Для юнаків 15-16 років розвиток силової витривалості повинен спиратися на поєднання загальної силової підготовки, спеціально-підготовчих вправ і безпосередньо змагальних рухів із гирями. На цьому етапі недоцільно зводити тренувальний процес лише до великої кількості підйомів у змагальному темпі. Якщо силова база, технічна стійкість і координаційна підготовленість ще не сформовані належною мірою, надмірний обсяг спеціальної роботи швидко призводить до порушення структури руху, закріплення технічних помилок і перевтоми. Саме тому розвиток силової витривалості в юних гирьовиків має починатися зі зміцнення основних м'язових груп, удосконалення міжм'язової координації, формування правильної фіксації снаряда і лише після цього – з поступового збільшення тривалості та щільності спеціальної роботи [1; 3].

Однією з найважливіших умов розвитку силової витривалості є достатній рівень базової сили. Без зміцнення м'язів ніг, спини, плечового пояса, передпліч і м'язів-стабілізаторів тулуба тривале виконання поштовху чи ривка швидко викликає локальне м'язове виснаження, погіршення фіксації гирі та зниження ефективності кожного наступного повторення. Огляд сучасних даних про значення м'язової сили у спортивній підготовці підкреслює, що саме зростання сили створює функціональну основу для подальшого вдосконалення інших фізичних якостей, у тому числі витривалості силового характеру [3]. Для гирьового спорту це означає, що спеціальна силова витривалість юнаків 15–16 років повинна розвиватися не окремо від силової бази, а на її основі.

Водночас у гирьовому спорті недостатньо бути просто сильним. Важливо вміти багаторазово реалізовувати силовий потенціал у певному темпі і з мінімальними зайвими енергетичними витратами. Тому силова витривалість у цьому виді спорту завжди пов'язана з координацією, ритмом руху й енергетичною економізацією техніки. Особливо це важливо для юнаків 15-16 років, у яких ще триває вдосконалення рухового контролю. Якщо спортсмен не вміє своєчасно розслабляти м'язи після фази зусилля, неправильно розподіляє навантаження між м'язовими групами або порушує

дихальний ритм, то втома настає значно швидше навіть за відносно невеликої маси снаряда. Саме тому в підготовці юних гирьовиків розвиток силової витривалості доцільно поєднувати з роботою над технікою циклу, темпом, фіксацією і диханням [1].

Важливе значення має і характер навантаження. У 15-16 років силову витривалість доцільно розвивати не через форсоване нарощування інтенсивності, а через поетапне збільшення спеціалізованого обсягу роботи. У практиці це означає перехід від коротших серій із чітким технічним контролем до більш тривалих підходів, наближених до змагальної роботи. Тренер повинен контролювати не лише кількість підйомів, а й темп виконання, тривалість підходу, інтервали відпочинку, стабільність техніки та швидкість відновлення після навантаження. Наукові дані щодо силової підготовки дітей і підлітків свідчать, що найбільш ефективними є саме систематичні програми з поступовим ускладненням навантаження, а не різкі стрибки обсягу чи інтенсивності [1; 2].

У методичному плані для юнаків 15–16 років, які спеціалізуються в гирьовому спорті, доцільно використовувати повторний, інтервальний і комбінований режими роботи, вправи зі стандартними й полегшеними гирями, утримання у фіксації, багаторазові підйоми в обмежених часових інтервалах, а також спеціальні комплекси для м'язів тулуба і плечового поясу. Вправи з гирями загалом мають доведену здатність покращувати силові показники, м'язову витривалість і функціональні характеристики організму [4]. Однак у роботі з юнаками визначальним є не стільки саме використання гирі як снаряда, скільки правильне дозування навантаження, технічний контроль і відповідність програми рівню підготовленості спортсмена.

Окремо слід враховувати, що силова витривалість у гирьовому спорті формується на межі силових і кардіореспіраторних механізмів. Тривала робота з гирями створює значне навантаження не лише на м'язову систему, а й на серцево-судинну та дихальну системи. Дослідження, присвячені фізіологічним реакціям на вправи з гирями, показують, що вони можуть викликати виражений метаболічний і кардіореспіраторний відгук, а отже, бути ефективним засобом одночасного розвитку силових і витривалих якостей [4]. Для юнаків 15–16 років це означає, що розвиток силової витривалості повинен базуватися не тільки на локальній м'язовій роботі, а й на достатньому рівні загальної функціональної підготовленості.

Отже, розвиток силової витривалості юнаків 15-16 років, які спеціалізуються в гирьовому спорті, має ґрунтуватися на поєднанні вікової адекватності, поступового збільшення навантаження, зміцнення силової бази, удосконалення техніки та раціонального дозування спеціальної роботи. У цьому віці вже існують сприятливі морфофункціональні передумови для цілеспрямованого силового вдосконалення, однак тренувальний процес повинен будуватися не за принципом простого збільшення кількості підйомів, а на основі індивідуалізації, технічного контролю та поетапного формування здатності зберігати ефективний рух упродовж тривалої роботи. Саме такий

підхід створює передумови для успішного розвитку спеціальної силової витривалості, необхідної юним спортсменам для подальшого зростання у гирьовому спорті.

#### **Список використаних джерел**

1. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J. R. et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. Vol. 23, No. 5 Suppl. P. 60-79.
2. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 50, No. 13. P. 781-795.
3. Van Hooren B., Hanssen S., Matar C. et al. Optimizing Resistance Training for Sprint and Endurance Athletes: Risks and Recommendations for Resistance Training in Youth Athletes. *Sports Medicine*. 2024.
4. Manocchia P., Spierer D. K., Lufkin A. K. S. et al. Transference of kettlebell training to strength, power, and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013. Vol. 27, No. 2. P. 477-484.

**Ісупов Богдан Сергійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна.

## **СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ДОПРИЗОВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Isupov Bohdan Serhiyovych. The current state of the organization of the process of physical education and pre-conscription training of young men of high school age*

***Key words:** physical education, pre-conscription training, young men, senior school age, military-applied training.*

Сучасний стан організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку набуває особливої науково-практичної ваги в умовах воєнного стану, оновлення змісту шкільної освіти й посилення суспільного запиту на фізично та психологічно підготовлену молодь. Старша школа виступає важливим етапом удосконалення психофізичної підготовки [4], формування рухового досвіду, витривалості, сили, координації, стресостійкості та відповідального ставлення до захисту України.

В сучасних умовах саме школа має забезпечити загальну фізичну підготовку юнаків й сформувані в них початкову готовність до дій у складних, нестандартних і потенційно небезпечних ситуаціях. Особливого значення набуває поєднання традиційних засобів фізичного виховання з елементами прикладної, військово-патріотичної та психологічної підготовки, що відповідає потребам сьогодення. Недостатній рівень рухової активності частини старшокласників, зниження витривалості й сили, а також фрагментарність організації допризовної підготовки зумовлюють необхідність наукового аналізу сучасного стану цієї проблеми. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних підходів до організації фізичного виховання юнаків старшого шкільного віку як складника їхньої готовності до громадянської відповідальності, самозахисту та захисту держави.

До проблеми наукового пошуку зверталась низка науковців. Питання організації фізичного виховання й допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку відображено в низці наукових праць і навчально-методичних видань. Так, Л. Нечипоренко, Я. Олексієнко, В. Шахматова в навчально-методичному посібнику «Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України» розкритті питання фізичної та військово-прикладної підготовки як цілісного педагогічного процесу, що поєднує форми, методи, засоби військово-патріотичного виховання й підготовки

молоді до служби в Збройних Силах України [3].

Однак сучасні умови функціонування закладів загальної середньої освіти потребують подальшого уточнення організаційних підходів до поєднання фізичного виховання, допризовної підготовки, безпекової компетентності й мотивації юнаків до регулярної рухової активності.

Метою дослідження є визначення сучасного стану організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку.

Фізична культура має розглядатися як елемент формування готовності школярів до майбутньої військової служби, а рухова активність має бути цікавою, корисною й доступною для учнів. Зазначене актуалізує потребу в аналізі організаційних умов, за яких фізичне виховання і допризовна підготовка можуть взаємодоповнювати одне одного в освітньому середовищі старшої школи [2].

В науковій розвідці Е. Бородая зазначено, що військово-прикладні види спорту є ефективними засобами розвитку рухових якостей і формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. Для освітньої практики вагомим є акцент на військово-спортивних багатоборствах, подоланні перешкод, вправах на сміливість, рішучість, витривалість і здатність до виконання дій у змінних умовах. Організаційно зазначений підхід вимагає дотримання безпеки, поступового ускладнення завдань, адаптації вправ до рівня підготовленості учнів, а також наявності елементарної матеріальної бази: спортивного майданчика, смуги перешкод або її модифікованих елементів, навчального інвентарю, засобів для командних ігор та естафет. У межах шкільного середовища військово-прикладна спрямованість має реалізовуватися як педагогічно доцільне формування прикладних рухових умінь [1].

З позиції спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді розглянули цю проблему у своїх працях О. Отравенко, Д. Пелипась та ін. [5; 6; 7].

Вартим уваги є твердження М. Пірогова про практичну орієнтацію навчально-методичного забезпечення предмета «Захист України» для 10-11 класів, де серед змістових блоків виокремлено стройову підготовку та прикладну фізичну підготовку. Для юнаків старшого шкільного віку зазначений зміст має бути організаційно узгоджений з уроками фізичної культури, адже фізична готовність до виконання прикладних завдань формується не епізодично, а через систематичну рухову діяльність. Доцільним є включення до освітнього процесу вправ на подолання перешкод, метання, орієнтування, естафети, стройові елементи, командні завдання, вправи на витривалість і координацію. Умовою якості виступає методично виважене поєднання навчального, виховного, безпекового та здоров'язбережувального компонентів [8].

Наукова концепція J Bielski. видається переконливою, оскільки в посібнику з методики фізичного і здоров'язбережувального виховання автор

поєднує теоретичні питання фізичного виховання, розвиток фізичної підготовленості молоді, діагностування рухових можливостей, програмування, планування уроку й оцінювання учня. Для нашої теми корисним є акцент на педагогічному проектуванні фізичного виховання як процесу, у якому зміст уроку повинен відповідати віковим особливостям, мотивації, рівню підготовленості та очікуваним результатам навчання. У контексті допризовної підготовки така позиція дозволяє уникати формального виконання вправ і переорієнтовує увагу вчителя на планомірне формування функціональної готовності, безпечну інтенсифікацію навантаження, індивідуалізацію завдань і педагогічний контроль [9].

Отже, сучасний стан організації процесу фізичного виховання та допризовної підготовки юнаків старшого шкільного віку характеризується переходом від відокремлених навчальних заходів до комплексної моделі, у якій рухова активність, військово-прикладні вправи, безпекова культура, патріотичне виховання й здоров'язбереження мають функціонувати як взаємопов'язані складники освітнього процесу. Провідними умовами результативності виступають системність планування, вікова й індивідуальна відповідність навантажень, безпечна організація занять, оновлення матеріальної бази та мотиваційний супровід юнаків.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення й апробацію моделей інтегрованої фізичної та військово-прикладної підготовки старшокласників у закладах загальної середньої освіти різних типів.

#### **Список використаних джерел**

1. Бородай Е. Військовоприкладні види спорту як ефективні засоби розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок старшокласників у процесі допризовної підготовки. *Педагогічні науки*. 2020. № 75-76. С. 44-49. DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2020.75-76.226366>.
2. Зорій Я., Богатирець В. Важливість фізичної культури як елемента формування готовності школярів до майбутньої військової служби. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 4. С. 66-74. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.7>.
3. Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навч.-метод. посібн. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/854/1/jkeksenko.pdf>.
4. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
5. Отравенко О.В., Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26, 2023. BOSTON, USA. С.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference->

6. Отравенко, О., & Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393-398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>

7. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142-152. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

8. Пірогов М. Захист України. 10–11 класи : навч.-метод. посібн. Довідник вчителя. EdPro, 2023. 186 с.

9. Bielski J. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego : podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych*. Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2005. 361 s.



**Карпов Сергій Михайлович**  
вчитель фізичної культури,  
Ірпінський академічний ліцей «Національного  
університету біоресурсів і природокористування  
України» Ірпінської міської ради,  
м. Ірпінь, Україна.

## **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Serhii Karpov. Methodology for forming tactical thinking in volleyball players at the stage of specialized basic training*

*Key words: volleyball, tactical thinking, specialized basic training, decision-making, anticipation, sports training methodology, game intelligence, technical and tactical actions.*

На сучасному етапі розвитку волейболу, що характеризується атлетизмом, високою швидкістю польоту м'яча та дефіцитом часу для прийняття рішень, роль інтелектуального компонента підготовки стає визначальною. Спеціалізована базова підготовка є критичним періодом, коли закладається фундамент не лише технічного арсеналу, а й здатності до оперативного мислення. Формування тактичного мислення у волейболістів передбачає розвиток когнітивних здібностей до антиципації (передбачення) дій суперника та партнерів, аналізу ігрової ситуації та вибору найбільш ефективного варіанту атаки чи захисту.

У контексті глобальних викликів та стрімкої цифровізації галузі, пошук ефективних методик формування тактичної грамотності стає необхідною умовою для забезпечення конкурентоспроможності спортсменів [6]. Це потребує впровадження інноваційних підходів, що базуються на системному розумінні структури ігрової діяльності та спеціальних принципах тренувального процесу [7].

Проблема тактичної підготовки та методики навчання волейболу постійно перебуває у центрі уваги науковців. Теоретичний базис дослідження спирається на фундаментальні положення теорії і методик фізичного виховання, викладені Т. Ю. Круцевич [3]. Питання початкового навчання та методичного забезпечення навчально-виховного процесу у волейболі детально розкрито у працях В. П. Жули [2] та М. П. Федеки [4], де акцентується увага на послідовності оволодіння техніко-тактичними діями.

Окремий пласт досліджень присвячено особливостям використання засобів волейболу у вищій школі та в групах спортивного вдосконалення (С. А. Абрамов, Д. В. Томашевський) [1], а також специфіці тактичної підготовки на факультативних заняттях (А. А. Чхань, О. А. Колос) [5].

Сучасні вектори вдосконалення системи спортивного тренування, що враховують глобальні тренди та інноваційні моделі, обґрунтовано у роботах

С. І. Шинкарьова та О. Д. Шинкарьової [6]. Зокрема, підкреслюється важливість дотримання спеціальних принципів у системі підготовки спортсменів для оптимізації їхнього функціонального стану та ігрової ефективності [7]. Крім того, наукові розвідки останніх років вказують на необхідність формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури через інтеграцію теоретичних знань та практичних навичок управління тактичною боротьбою [8].

Тактичне мислення у волейболі розглядається як специфічна форма інтелектуальної діяльності, що реалізується в екстремальних умовах змагальної боротьби. На етапі спеціалізованої базової підготовки (13-15 років), коли технічна база вже сформована, фокус зміщується на здатність до антиципації – випереджаючого відображення дій суперника [5].

Методика формування тактичного мислення на цьому етапі має включати наступні ключові компоненти.

Ефективність тактичного рішення залежить від швидкості сприйняття мікросигналів: положення стоп нападника, нахилу тулуба зв'язуючого, напрямку погляду суперника. Використання спеціальних вправ із зоровими орієнтирами дозволяє волейболістам швидше переходити від стадії сприйняття до стадії прийняття рішення [2, 4].

Навчання тактиці базується на засвоєнні «динамічних стереотипів» – типових схем взаємодії (наприклад, «хрест», «ешелон», підстраховка блока). Проте, згідно з принципами вдосконалення системи спортивного тренування, важливо уникати жорсткої шаблонізації, стимулюючи гравців до творчої корекції плану залежно від змінних умов гри [6].

Найбільш ефективним є використання малих ігор (2x2, 3x3) на зменшених майданчиках, де частота контактів із м'ячем зростає, а простір для маневру обмежений. Це змушує гравців постійно шукати вихід із складних ситуацій, що є основою формування оперативного мислення [1].

Формування професійної майстерності майбутнього спортсмена неможливе без розуміння логіки гри. Це передбачає ведення щоденників самоконтролю, розбір тактичних схем на макетах та аналіз відеозаписів, що дозволяє перевести інтуїтивні дії у свідомі тактичні операції [8].

Методика повинна враховувати принцип індивідуалізації (відповідно до ігрового амплуа) та принцип системності, що дозволяє органічно поєднувати фізичні навантаження з інтелектуальними завданнями [7]. Зокрема, тактичні завдання мають пропонуватися на фоні певної фізичної втоми, що імітує умови реального матчу та виховує стійкість мислення.

**Висновки.** Формування тактичного мислення на етапі спеціалізованої базової підготовки є складним багатогранним процесом, що вимагає переходу від простого відтворення технічних прийомів до свідомого керування ігровою ситуацією. Ефективна методика має базуватися на поєднанні ігрового моделювання, розвитку антиципації та інтелектуалізації тренувального процесу. Це дозволяє спортсменам не лише виконувати тренерські настанови, а й демонструвати гнучкість мислення в умовах високої інтенсивності

сучасної гри. Впровадження спеціальних принципів спортивного тренування та орієнтація на формування професійної майстерності фахівців забезпечують цілісність підготовки та створюють надійне підґрунтя для переходу волейболістів на рівень вищої спортивної майстерності. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці цифрових інструментів для оцінки швидкості прийняття тактичних рішень у молодих спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Абрамов, С. А., & Томашевський, Д. В. (2021). Особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 4(134), 7-9. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34548>
2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ, 2017. 448 с.
4. Федека М. П. Волейбол з методикою викладання (методичні рекомендації). Умань, 2009. 56 с. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11202/1/Voleibol\\_z\\_metodykoju\\_vykkladannia%20%28pdf.io%29.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11202/1/Voleibol_z_metodykoju_vykkladannia%20%28pdf.io%29.pdf)
4. Чхань А. А., Колос О. А. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях: методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ, 2021. 22 с. <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34728/90918.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: [https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland\\_060623-1.pdf](https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf)
7. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>
8. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 4 (363), 2024. С. 34-40. Видавничий дім «Гельветика». DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40)

**Касич Сергій Вікторович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності  
А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
**Сіпакова Дар'я Олександрівна**  
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
[orcid.org/0009-0007-8523-6547](https://orcid.org/0009-0007-8523-6547)

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛОВЦІВ 15–16 РОКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА РАЦІОНАЛЬНОЇ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Serhii Kasych, Daria Sipakova Age-Related Characteristics of 15-16-Year-Old Swimmers as a Prerequisite for the Rational Organization of the Educational and Training Process*

*Keywords: age-old features, swimmers, initial training process.*

У системі багаторічної підготовки спортсменів вік 15-16 років посідає особливе місце, оскільки саме в цей період поєднуються інтенсивні процеси морфофункціонального розвитку організму з розширенням можливостей для цілеспрямованого вдосконалення спеціальної працездатності. Для плавання це має принципове значення, оскільки спортивний результат у даному виді спорту зумовлюється не лише рівнем технічної підготовленості, а й особливостями фізичного розвитку, функціонального стану, координаційних здібностей, силових можливостей і психічної готовності спортсмена. Саме тому знання вікових особливостей плавців 15-16 років є необхідною передумовою раціональної побудови навчально-тренувального процесу. Сучасні огляди також підтверджують, що результативність юних плавців визначається поєднанням антропометричних, біомеханічних, фізіологічних і maturational чинників, а оцінювати перспективність спортсмена лише за паспортним віком недостатньо [1].

У 15-16 років у більшості спортсменів триває або завершується пубертатний період, що супроводжується суттєвими змінами у будові та функціях організму. У цьому віці чіткіше проявляються статеві та індивідуальні відмінності в довжині і масі тіла, співвідношенні м'язового та жирового компонентів, функціональних можливостях дихальної та серцево-судинної систем, силових здібностях і характері реакції на навантаження. Як правило, у юнаків більш вираженим є приріст м'язової маси, вищими стають силові показники, більшими – життєва ємність легень та функціональні резерви організму. У дівчат раніше сповільнюються темпи росту, а

морфологічні зміни більшою мірою пов'язані з особливостями жирівідкладення та завершенням процесів окостеніння. Тому однакові за обсягом і інтенсивністю навантаження в цьому віці можуть давати різний тренувальний ефект залежно від статі, темпів біологічного дозрівання і поточного функціонального стану спортсмена. Дослідження у youth swimming показують, що maturational status істотно впливає на спортивний результат і повинен враховуватися під час інтерпретації прогресу плавців підліткового віку [3].

Разом із тим морфологічні показники не можна розглядати як єдину або вирішальну умову майбутньої спортивної успішності. Антропометричні характеристики є важливими, але не визначальними самі по собі, оскільки високий результат забезпечується комплексом здібностей, на формування яких можна цілеспрямовано впливати засобами тренування. Систематичний огляд, присвячений юним і підлітковим плавцям, показав, що успішність у плаванні визначається не тільки довжиною тіла чи масою, а й взаємодією антропометрії з технікою, енергетичними можливостями, ефективністю гребкових рухів, довжиною циклу та біомеханічними характеристиками [1]. Отже, у підготовці плавців 15-16 років орієнтація лише на зовнішні морфологічні ознаки є недостатньою; значно важливіше своєчасно виявити, які саме функціональні й рухові якості є найбільш перспективними для розвитку в конкретного спортсмена.

Однією з провідних передумов спортивного вдосконалення у цьому віці є високий рівень розвитку фізичних якостей, насамперед спеціальної витривалості, сили та швидкісно-силових здібностей. Фізична працездатність, функціональні показники, аеробна продуктивність і анаеробні можливості займають важливе місце у досягненні спортивної майстерності пловців, а показники аеробної та анаеробної продуктивності прямо пов'язані зі спеціальною витривалістю та здатністю переносити навантаження. Це узгоджується з результатами дослідження на підлітках-плавцях, де встановлено тісний зв'язок між результатом на 100-метровій дистанції та сукупністю фізіологічних, силових, біомеханічних і антропометричних параметрів [2]. У практичному плані це означає, що тренер у 15-16 років повинен приділяти увагу не лише збільшенню тренувального обсягу, а й розвитку тих якостей, які безпосередньо забезпечують спеціальну працездатність у воді.

Особливе значення у цій віковій групі має аеробна продуктивність. Саме вона створює функціональну основу для спеціальної витривалості, дозволяє переносити значні обсяги роботи, швидше відновлюватися між повтореннями і стабільніше виконувати тренувальні та змагальні завдання. Разом із цим у 15–16 років уже доцільно послідовно розвивати і анаеробні можливості, однак їх удосконалення має здійснюватися з урахуванням індивідуального розвитку спортсмена, а не за шаблонною схемою. Сучасний систематичний огляд показує, що регулярні заняття плаванням у підлітковому віці позитивно впливають на кардіореспіраторну підготовленість, фізичну працездатність і

склад тіла, але ефект значною мірою залежить від характеру й дозування навантаження [4].

Не менш важливою є силова підготовка. У 15-16 років відкриваються сприятливі можливості для розвитку сили і швидко-силових здібностей, однак силова робота повинна бути функціонально пов'язаною зі специфікою плавальної діяльності. Для плавання це має особливе значення, оскільки виражена асиметрія може негативно позначатися на техніці, ефективності гребка і координації рухів. Отже, на етапі спеціалізованої підготовки доцільно поєднувати засоби загальної силовой підготовки з вправами, спрямованими на стабілізацію тулуба, вирівнювання силових дисбалансів і покращення перенесення сили на рухи у воді. Зв'язок силових і біомеханічних параметрів із результативністю підлітків-плавців підтверджується і спеціальними дослідженнями [2].

У старшому шкільному віці змінюються й умови технічного вдосконалення. З одного боку, у спортсменів 15-16 років значно підвищується здатність розуміти структуру руху, точніше відтворювати просторові, часові та силові характеристики дії, свідомо коригувати технічні помилки та виконувати більш складні рухові завдання. З іншого боку, природний темп розвитку окремих координаційних здібностей уже не є таким високим, як у молодшому віці, тому технічна підготовка вимагає систематичнішої, більш індивідуалізованої та цілеспрямованої роботи. У цьому віці доцільно збільшувати частку вправ, у яких одночасно вдосконалюються техніка плавання, силові якості, спеціальна витривалість, здатність до швидкої перебудови рухів і вестибулярна стійкість. Сучасні огляди свідчать, що технічні та біомеханічні показники є одними з ключових детермінант результату юних плавців, тому саме їх поєднання з функціональною підготовкою має бути в центрі тренувального процесу [1].

Окремої уваги потребують психофізіологічні та мотиваційні особливості спортсменів цього віку. Для підлітків 15-16 років усе ще характерні підвищена збудливість, нестійкість нервових процесів, швидка втомлюваність, емоційна мінливість і залежність поведінкових реакцій від ситуації. У поєднанні з великими тренувальними навантаженнями це вимагає від тренера особливої уваги до психологічного стану спортсмена, адекватної постановки цілей і добору мотиваційних засобів. У роботі з плавцями 15-16 років доцільно формувати мотивацію, орієнтовану на зусилля, самовдосконалення, розбір помилок і особистий прогрес, а не лише на зовнішнє визнання чи порівняння з іншими.

З урахуванням наведеного побудова навчально-тренувального процесу плавців 15-16 років повинна базуватися на принципах індивідуалізації, поступовості та відповідності навантажень біологічному розвитку спортсмена. У цьому віці вже можливе значне підвищення спеціалізованості підготовки, збільшення обсягу роботи, активніше використання повторного й повторно-інтервального методів, ширше залучення силових засобів і спрямованих вправ на розвиток спеціальної витривалості та швидко-си-

силових якостей. Однак така інтенсифікація повинна бути не механічною, а диференційованою з урахуванням статі, індивідуальних темпів дозрівання, технічної готовності, силової симетрії, функціонального стану й особливостей мотиваційної сфери. Саме такий підхід найбільшою мірою відповідає сучасним уявленням про підготовку юних плавців [3].

Отже, вік 15-16 років слід розглядати як один із ключових етапів у спортивному вдосконаленні плавців. У цей період створюються сприятливі передумови для розвитку сили, витривалості, швидкісно-силових і технічних можливостей, але одночасно зростає потреба в точному врахуванні біологічного дозрівання, статевих відмінностей, функціонального стану, координаційних особливостей і мотиваційної спрямованості спортсмена. Тому ефективність навчально-тренувального процесу в цій віковій групі визначається не стільки механічним збільшенням навантажень, скільки вмінням тренера індивідуалізувати підготовку і своєчасно впливати на ті сторони розвитку, які є найбільш значущими для подальшого спортивного зростання.

#### **Список використаних джерел**

1. Alves M., Marinho D. A., Morais J. E. How Anthropometrics of Young and Adolescent Swimmers Are Related to Performance: A Systematic and Meta-Analytical Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 5. Article 2543.
2. Lätt E., Jürimäe J., Haljaste K. et al. Physiological, Biomechanical and Anthropometrical Predictors of Sprint Swimming Performance in Adolescent Swimmers. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010. Vol. 9, No. 3. P. 398-404.
3. Hogan C., Taberner M., Moeskops S. et al. Maturation-based Corrective Adjustment Procedures for Assessing Performance in Youth Female Swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 19. Article 12320.
4. Ferreira F. A., Lemos L. F. M., Nakamura F. Y. et al. Effects of Swimming Exercise on Early Adolescents' Physical Fitness and Body Composition: A Systematic Review. *Sports*. 2024. Vol. 12, No. 9. Article 158.

**Клещевников Руслан Ігорович**  
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності*  
*А7 Фізична культура і спорт,*  
*ДЗ «Луганський національний університет*  
*імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*  
**Дубовой Олександр Володимирович**  
*кандидат педагогічних наук,*  
*доцент кафедри олімпійського і професійного спорту*  
*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни*  
*orcid.org/0000-0001-8166-6223*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОКСЕРІВ**

***Ruslan Kleshchevnikov, Oleksandr Dubovoi Psychophysiological and Psychological Factors of Effective Performance in Boxers***

***Key words:*** *boxing, psychophysiological officials, psychological officials, effective activity, respect, reaction, anticipation, punch accuracy, tactical mentality, mental toughness.*

Ефективність діяльності боксера визначається не окремим показником фізичної чи технічної підготовленості, а комплексом психофізіологічних і психологічних чинників, які забезпечують своєчасне сприймання бойової ситуації, швидке прийняття рішення та точне виконання техніко-тактичних дій в умовах гострого дефіциту часу. У боксі спортсмен змушений постійно діяти в мінливій обстановці, де кожна помилка у сприйнятті, реагуванні або контролі емоцій може безпосередньо вплинути на результат поєдинку. Саме тому високий рівень спортивної майстерності в боксі неможливий без розвинених уваги, реакції, антиципації, точності рухового контролю, ментальної стійкості та здатності керувати власним станом у передзмагальний і змагальний періоди [3].

Цінним для нашого дослідження є проблеми стресостійкості як професійно значущої риси майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту, яку розкрили науковці О. Отравенко, О. Дубовой, В. Гончаренко [1], особливості психофізичної підготовки [2].

Одним із ключових чинників ефективної діяльності в боксі є адекватне сприймання бойової ситуації. Боксер повинен швидко оцінювати дистанцію, положення і дії суперника, помічати підготовчі сигнали до атаки, відрізнити справжні дії від оманливих і одночасно контролювати власне положення на рингу. Поданий матеріал обґрунтовано підкреслює, що в діяльності боксера важливу роль відіграють зорові та м'язово-рухові сприймання, спеціалізовані відчуття, пам'ять, увага і мислення, а точність оцінки бойової обстановки є передумовою своєчасного застосування техніки і тактики. Експериментальні дослідження також показують, що саме специфічні для боксу візуальні



стимули найкраще виявляють особливості реактивної поведінки спортсменів, оскільки сприймання ударної дії у боксерів безпосередньо пов'язане з вибором захисної чи контратакувальної відповіді [4].

Не менш важливим чинником є увага. Умови поєдинку вимагають від спортсмена високої концентрації, здатності розподіляти увагу між кількома значущими об'єктами та швидко переключатися відповідно до зміни ситуації. У вашому тексті слушно зазначено, що у кваліфікованих боксерів добре розвинуті інтенсивність, зосередженість, розподіл і переключення уваги, тоді як у новачків сприйняття дій суперника має більш загальний і недиференційований характер. Це означає, що досвідчений боксер працює не з потоком хаотичної інформації, а з функціонально значущими ознаками, що дозволяє швидше орієнтуватися в бойовій обстановці і точніше прогнозувати розвиток епізоду.

Для боксу надзвичайно велике значення має і швидкість реагування. Спортсмен повинен не просто швидко відповідати на зовнішній сигнал, а миттєво співвідносити його з можливою дією суперника та обирати найбільш доцільний варіант відповіді. У поданому матеріалі акцентується, що боксери демонструють дуже високі показники простого реагування, а у складніших ситуаціях схильні об'єднувати можливі дії суперника у більші смислові блоки, що дає змогу скоротити час прийняття рішення. Сучасні дослідження нейрокогнітивного контролю в єдиноборствах підтверджують, що боксери характеризуються високою швидкістю дії, хоча профіль їхнього реагування відрізняється від представників інших бойових видів спорту, зокрема за співвідношенням швидкості й точності [5].

Особливу роль у структурі ефективної діяльності відіграє антиципація, тобто здатність передбачати подальший розвиток ситуації на основі попередніх сигналів. У боксі це проявляється в умінні «читати» наміри суперника ще до завершення його руху, передбачати атаку, момент зміни дистанції або підготовку фінту. Саме антиципація значною мірою визначає якість захисту, контратаки та темп ведення бою. Дослідження боксерської поведінки в умовах специфічних візуальних стимулів показало, що досвідчені спортсмени частіше обирають функціонально доцільні відповіді на загрозу атаки, тоді як менш підготовлені спортсмени більше тяжіють до шаблонних оборонних реакцій [3]. Це ще раз підкреслює, що ефективність дій у боксі залежить не лише від швидкості, а й від якості випереджального аналізу ситуації.

Окремим чинником є точність ударних і захисних дій. У поданому матеріалі наголошується, що вона формується на основі комплексного сприймання амплітуди, напрямку і швидкості руху, а важливим елементом майстерності є так зване «відчуття удару», яке дозволяє спортсмену дозувати силу, точність і різкість дії відповідно до конкретної ситуації. Сучасні дослідження висококваліфікованих аматорських боксерів показали зв'язок між показниками спортивного зору та ударною результативністю у змаганнях, що підтверджує важливість візуально-моторного забезпечення

точних бойових дій [6]. Таким чином, точність удару слід розглядати не лише як технічну характеристику, а як результат узгодженої роботи сенсорних, когнітивних і моторних механізмів.

Важливу роль у боксі відіграє також тактичне мислення. Боксер повинен швидко аналізувати дії суперника, відокремлювати реальні загрози від оманливих сигналів, приймати рішення в мінімальний час і змінювати власну поведінку залежно від розвитку бою. У вашому матеріалі справедливо підкреслено, що в процесі оволодіння тактикою формуються специфічні розумові якості: здатність до миттєвого аналізу інформації, швидкого узагальнення схожих ситуацій, гнучкість мислення та прийняття рішень, адекватних обстановці. У практичному плані це означає, що техніко-тактична підготовка боксера повинна одночасно розвивати і мислення, і сприймання, і реагування, а не обмежуватися лише відпрацюванням ударних серій.

До провідних психологічних чинників ефективної діяльності належать мотивація, тривожність, емоційна стійкість і ментальна витривалість. Поданий вами текст показує, що важливу роль відіграє співвідношення мотивації досягнення успіху і мотивації уникнення невдачі, оскільки саме воно впливає на поведінку боксера в гострих ситуаціях бою, особливо в кінцівках раундів та у відповідальних поєдинках. Сучасні дані щодо бойових видів спорту підтверджують, що спортсмени з вищою ментальною стійкістю мають нижчий рівень когнітивної і соматичної тривожності та вищу самовпевненість перед стартом, що створює більш сприятливі умови для реалізації підготовленості у змагальній ситуації [3].

Особливого значення у боксі набуває проблема психічної напруженості. У вашому матеріалі обґрунтовано показано, що напруження починає формуватися не лише безпосередньо перед виходом на ринг, а значно раніше – з моменту актуалізації змагального мотиву, включення спортсмена до складу команди, очікування жеребкування та конкретизації суперника. Такий підхід є важливим з практичної точки зору, оскільки контроль і регуляція стану боксера повинні розпочинатися ще на передзмагальному етапі, а не лише в день поєдинку. Психологічна підготовка має включати засоби роботи з очікуванням, тривожністю, самооцінкою, налаштуванням на суперника та адаптацією до стресу.

Не менш важливим є зв'язок психічної напруженості з функціональним станом спортсмена. У поданому тексті наведено підхід, відповідно до якого значущість окремих тренувальних засобів для боксера можна оцінювати за ступенем наближеності до змагального бою, техніко-тактичною складністю, функціональними зрушеннями в організмі та динамікою психічних станів. Такий підхід і сьогодні зберігає методичну цінність, оскільки дозволяє розглядати спеціальну підготовку боксера як єдність фізіологічного та психологічного навантаження. Це особливо важливо для побудови тренування, у якому вправи мають не просто відтворювати технічну дію, а формувати готовність діяти ефективно в умовах реальної бойової напруги.

Отже, ефективність діяльності у боксі визначається складною

взаємодією психофізіологічних і психологічних чинників. Високий рівень уваги, швидкість і точність реагування, розвинена антиципація, точність ударних дій, тактичне мислення, ментальна стійкість, оптимальний рівень тривожності й здатність керувати власним станом у передзмагальному та змагальному періодах створюють підґрунтя для результативного виступу на рингу. Саме тому підготовка боксера повинна мати комплексний характер і охоплювати не лише фізичну та техніко-тактичну складові, а й цілеспрямовану роботу над перцептивними, психомоторними й психологічними механізмами ефективної діяльності.

### Список використаних джерел

1. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)
2. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
3. Ottoboni G., Iacono D., Tessari A. What boxing-related stimuli reveal about response behaviour. *Biological Psychology*. 2015. Vol. 110. P. 150-159.
4. Mojtahedi D., Masrour F. F., Khabiri M. et al. Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Sports*. 2023. Vol. 11. Article 182.
5. Bianco V., Berchicci M., Perri R. L. et al. Different proactive and reactive action control in fencers and boxers. *Neuroscience*. 2017. Vol. 343. P. 260-268.
6. Wu R., Yang Q., Cui W. et al. Relationship between visual ability assessment and punch performance in competition in male amateur boxers. *Frontiers in Physiology*. 2024. Vol. 15. Article 1429554.

**Кузуб Володимир Анатолійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності  
А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
**Сіпакова Дар'я Олександрівна**  
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
[orcid.org/0009-0007-8523-6547](https://orcid.org/0009-0007-8523-6547)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОКСЕРІВ**

***Volodymyr Kuzub, Daria Sipakova Specific Features of Pedagogical  
Control over the Physical Fitness of Young Boxers***

***Keywords:*** *pedagogical control, junior boxers, physical training, testing,  
stage control, continuous control, training process, Swedish strength skills.*

У сучасній системі підготовки спортсменів педагогічний контроль посідає одне з провідних місць, оскільки саме він забезпечує зворотний зв'язок між запланованими тренувальними впливами та реальними змінами у стані спортсмена. Без об'єктивної інформації про рівень фізичної підготовленості, динаміку її розвитку та ефективність використаних засобів тренування неможливо повноцінно керувати навчально-тренувальним процесом. У поданому матеріалі слушно підкреслено, що контроль слід розуміти не лише як збір інформації, а і як її порівняння, аналіз та подальше прийняття рішення, а сам тренувальний процес має бути дійсно керованим. У боксі це має особливе значення, оскільки результативність юного спортсмена визначається поєднанням швидко-силових, силових, координаційних, функціональних і техніко-тактичних показників, які повинні постійно перебувати під контролем [1].

Особливості педагогічного контролю фізичної підготовленості юних боксерів зумовлені передусім віком і специфікою дитячо-юнацького спорту. На ранніх етапах підготовки організм спортсмена зазнає постійних змін під впливом росту, біологічного дозрівання та тренувальних навантажень. Саме тому система контролю не може бути механічно перенесена з дорослого спорту. У поданому тексті обґрунтовано наголошено, що під час створення системи контролю необхідно враховувати спеціалізацію, кваліфікацію, стать і вік спортсменів, а ігнорування хоча б одного з цих чинників призводить до істотного зниження її ефективності. Сучасні огляди youth athlete testing також підтверджують, що тести для молодих спортсменів повинні бути віково адекватними, доступними та пов'язаними з рівнем біологічного дозрівання, а не лише з паспортним віком [2].

Педагогічний контроль у підготовці юних боксерів повинен бути комплексним. У вашому матеріалі наведено важливі принципи його організації: уніфікація методів контролю, комплексність вимірювань, орієнтація на провідні фактори змагальної діяльності, специфічність методів відповідно до виду спорту, включення базових і спеціальних показників, акцент на об'єктивних реакціях організму спортсменів, використання інформативних і необтяжливих методів дослідження, а також чіткий облік параметрів тренувального навантаження й результатів змагань. Саме така структура контролю є методично виправданою, оскільки фізична підготовленість боксера є багатокомпонентною і не може оцінюватися лише одним тестом або окремим показником. Огляд фізичних і фізіологічних характеристик аматорських боксерів також свідчить, що успішність у боксі пов'язана з цілим комплексом якостей, а тому й контроль повинен мати системний характер [1; 5; 6; 7].

Однією з центральних проблем педагогічного контролю є правильний добір тестів. У поданому матеріалі слушно зазначено, що під час організації контролю необхідно обирати такий тест, який найкращим чином характеризує властивість, що вивчається, а результати його виконання повинні мати можливість об'єктивної оцінки. При цьому тести повинні відповідати загальновизнаним вимогам: надійності, інформативності, стандартності й наявності системи оцінок. Надійність передбачає стабільність результатів при повторних вимірюваннях, стандартність – однаковість умов тестування, а інформативність – реальний зв'язок тесту з тією якістю або стороною підготовленості, яку він покликаний оцінювати. Саме ці вимоги визначають методичну цінність будь-якої контрольної батареї.

Для дитячо-юнацького контингенту особливого значення набувають доступність і мінімізація кількості тестів. У поданому тексті підкреслюється, що тренер юних спортсменів часто змушений самотійно проводити тестування значної групи, тому велике значення має скорочення числа контрольних вимірювань за умови збереження їхньої інформативності. Саме тому в практиці доцільно прагнути до створення так званих «наскрізних» тестових батарей, які можна використовувати на різних вікових етапах. Хоча повна уніфікація таких батарей є складною, сам принцип є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє простежувати багаторічну динаміку розвитку підготовленості юного боксера.

Не менш важливим є розмежування етапного, поточного й оперативного контролю. У поданому матеріалі зазначено, що основне завдання етапного контролю полягає у визначенні рівня підготовленості спортсменів, на основі якого складаються перспективні плани підготовки, а сам контроль повинен здійснюватися за допомогою тестів, результати яких мало залежать від щоденних коливань стану спортсмена. Це положення є особливо важливим для юних боксерів, оскільки саме етапний контроль дозволяє оцінити стійкі зміни в підготовленості, а не короточасні коливання, пов'язані з втомою, емоційним станом чи окремим тренувальним днем. Водночас поточний і

оперативний контроль дають змогу своєчасно коригувати навантаження в межах мікроциклу й окремого заняття, що також має велике значення для управління підготовкою.

Стосовно змісту контролю, у вашому матеріалі наведено перелік тестів, які найчастіше застосовуються для оцінки швидкісно-силових, силових і координаційних здібностей єдиноборців: стрибки в довжину й угору з місця, метання набивного м'яча, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи на міст, лазіння по канату та інші контрольні дії. Для юних боксерів такі тести мають практичну цінність, оскільки дозволяють оцінити саме ті якості, які найбільшою мірою пов'язані зі специфікою боксу: вибухову силу, силу м'язів плечового пояса й тулуба, швидкісно-силову витривалість, координацію і рухову спритність. Сучасні дослідження профілю юних боксерів також підтверджують, що оцінка фізичної підготовленості має охоплювати силу, потужність, стрибкові показники, швидкість та м'язову витривалість [3; 4].

Окремої уваги заслуговує питання строків проведення контролю. У поданому матеріалі слушно наголошено, що важливо обрати переломні моменти тренувального циклу і надалі проводити дослідження в один і той самий час із року в рік. Такий підхід дозволяє порівнювати результати не випадково, а на основі однотипних часових і методичних умов. Для підготовки юних боксерів це особливо важливо, оскільки результати тестування залежать не лише від тренувального впливу, а й від природних вікових змін організму. Саме стабільність строків і умов тестування забезпечує вищу об'єктивність оцінювання і дозволяє точніше визначати справжню динаміку фізичної підготовленості.

Таким чином, педагогічний контроль фізичної підготовленості юних боксерів слід розглядати як необхідну умову ефективного управління тренувальним процесом. Його особливості полягають у комплексності, віковій адекватності, специфічності, доступності та використанні надійних і стандартизованих тестів. Для практики дитячо-юнацького боксу особливо важливими є компактні й інформативні батареї контрольних вправ, які дозволяють оцінювати силові, швидкісно-силові, координаційні та функціональні показники спортсмена на різних етапах підготовки. Саме на основі об'єктивних даних педагогічного контролю тренер отримує можливість своєчасно вносити корективи в підготовку, точніше дозувати навантаження та цілеспрямовано керувати розвитком юних боксерів.

### **Список використаних джерел**

1. Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B. et al. Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports Medicine*. 2015. Vol. 45, No. 3. P. 337–352.
2. Hangu S. Ş., Hangu C., Mănescu D. C. Training and Testing Strategies in Young Athletes: A Critical Review Across Sports Specialization Pathways. 2025.
3. Merlo R., Rodríguez-Chávez Á., Gómez-Castañeda P. E. et al. Profiling the Physical Performance of Young Boxers with Unsupervised Machine Learning: A

Cross-Sectional Study. *Sports*. 2023. Vol. 11, No. 7. Article 131.

4. Slimani M., Chaabène H., Davis P. et al. Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing Competitions: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, No. 4. P. 1132–1141.

5. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

6. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163.

7. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. Посилання на номер <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>.

**Лапицький Віталій Олександрович**  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Заслужений тренер України  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4867-6857>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ**

***Vitaly Lapytskyi Features of psychological training in field hockey***

***Keywords: psychological training, field hockey, hockey player, qualities, means, correction.***

Сучасний хокей на траві – командна спортивна гра, яка відноситься до ситуативних складно-координаційних видів спорту, яка має олімпійський статус з 1908 року. За складністю технічних та тактичних дій й різноманітності тактики, величини фізичних навантажень та рівня емоційності він не поступається іншим знаним у світі командним ігровим видам спорту [5. с. 221].

Аналіз сучасної змагальної діяльності в хокеї на траві (Гончаренко В., Лапицький В., 2019.) дозволяє зробити висновок про значне зростання показників активності гри, щільності техніко-тактичних дій гравців, що є свідомством підвищення функціональних можливостей і, відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості, та психологічного напруження хокеїстів, яка приділяється великої уваги цій стороні спортивної підготовки у провідних командах світу [1. с. 214].

Психологічна підготовка – це педагогічний процес спрямований на виховання спортсмена як особистості і його морально вольових якостей. Процес розвитку фізичних якостей і виховання вольових рис характеру взаємопов'язаний. Воля як і м'язи розвиваються тільки у процесі рухової діяльності через подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Ці труднощі полягають у необхідності опанувати складну техніку ігрових прийомів, переборювати втому, зберігати спокій, регулювати емоційний стан, зберігати високу працездатність у важких умовах спортивного протистояння.

У хокеї на траві засобом формування вольових якостей характеру є фізичне навантаження. Специфічність вольових якостей полягає в тому, що вони проявляються під час діяльності в якій відбувається їх розвиток. Звідси необхідність створювати такі умови, в яких би розвивався і закріплювалися кращі риси характеру хокеїстів, де проявляються стійкість, упевненість, рішучість, сміливість, витримка.

Аналіз літературних джерел показав що, психологічна підготовка поділяється на психологічну підготовку тренера і спортсмена, виділяють чотири її види, тісно між собою пов'язаних:



- психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі;
- загальна (базова) психологічна підготовка;
- спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (окремої гри чи туру);
- корекція психологічного стану на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань;

*Психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі хокеїстів передбачала вирішення двох основних завдань:*

1. Формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи
2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму тренувального навантаження

*Загальна (базова) психологічна підготовка включала:*

1. Розвиток важливих психічних функцій та якостей – уваги, уявлення, відчуття, мислення, пам'яті
2. Формування професійно важливих здібностей – організаційних, науково-пізнавальних, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.
3. Виховання значущих моральних і вольових якостей, захоплення від обраного виду спорту, цілеспрямованості, інтенсивності.
4. Психологічну освіту – надання спеціальних знань з психіки людини, психічного стану. Методів формування потрібного стану і способів подолання несприятливого стану.
5. Виховання вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам

*Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (окремої гри чи туру) спиралася на загальну психологічну підготовку і вирішувала такі завдання:*

1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.
2. Оволодіння методикою формування стану бойової готовності до ігор, впевненості в собі, своїх силах.
3. Розробку індивідуального комплексу мобілізуючих заходів
4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.
5. Виховання емоційної стійкості.

*Корекція психологічного стану з метою зміцнення психологічного захисту хокеїстів на заключному етапі підготовки до основних змагань сезону.*

За 35-45 днів до змагань змістом роботи стають різноманітні впливи на спортсменів, які мають попередити зниження інтересу до тренувань в умовах великих навантажень, а також спеціальна мотивація активності, підтримка життєрадісності та відчуття глибокого задоволення від перебування у спорті.

За 30-35 днів до змагань основна увага приділяється формуванню позитивного відношення до фізичного навантаження.

За 25-35 днів підтримується впевненість у повному відновленні після

тренувань.

За 20-25 днів проводиться цілеспрямоване переконання у потребі витримувати психічне напруження і перенапруження.

За 15-20 днів робиться наголос на підвищення ефективності тренувальної роботи.

За 10-15 днів починають актуалізацію перед змагальної настанови за типом «спокійна бойова впевненість».

**Висновки.** Для того щоб забезпечити у спортсменів до моменту початку змагання стан психологічної готовності, необхідно включити в процес перед змагальної підготовки певну систему психолого-педагогічних дій.

### Список використаних джерел

1. Гончаренко В.І., Лапицький В.О., Гончаренко О.М. Удосконалення фізичної підготовки воротарів у хокеї на траві *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал. голов. ред. А. А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 1 (85). С.213-233.

2. Костюкевич В. М. (2009) Модельні показники підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді річного тренувального циклу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2/3. С. 144-148. <http://www.irbis-nbuv.gov>.

3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. <https://moodle.znu.edu.ua>

4. Лапицький В. О., М.С. Шаповал Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин, нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 251-254. <http://irbis-nbuv.gov.ua>

5. Лапицький В.О., Кулик Н.А., Косар Т.І. Моделювання психологічної підготовки спортсменок у хокеї на траві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб.наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. 221-225 с. <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

**Леонтьєва Інна Василівна**  
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» <https://orcid.org/0000-0001-9394-0808>

**Леонтьєв Олег Вікторович**  
старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка» <https://orcid.org/0000-0002-7252-0609>

**Козак Юрій Романович**  
здобувач вищої освіти другого курсу СОФК бакалавр  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ У БАДМІНТОН

*Leontieva Inna, Leontiev Oleg, Kozak Yurii. Basics of badminton technique. Badminton, racket, stroke, shuttlecock, position, tactical preparation, physical preparation, psychological preparation*

*Keywords: badminton, technical techniques, tactical actions, physical and psychological preparation.*

**Вступ.** Актуальність проблеми зумовлена потребою в аналізі існуючої системи підготовки бадмінтоністів, що уможливить ціленаправлено добирати засоби та методи тренування. В. Пристинський, О. Гончаренко [5]. І. Каратник [1; 2], Р. Сіренко, Б. Семен, С. Нікітенко, В. Мудра [4].

**Мета роботи** – обґрунтувати основні методики гри у бадмінтон розглянувши технічні прийоми, тактичні дії, фізичну та психологічну підготовку спортсменів.

**Бадмінтон** – це динамічний ракетковий вид спорту, що поєднує швидкість, техніку та тактичне мислення спортсмена. Гра підкорює увагу як молоді, так і професійних спортсменів, оскільки розвиває координацію, витривалість та реакцію. Актуальність дослідження полягає у системному аналізі техніки, тактики та фізичної підготовки, що сприяє ефективному навчанню та вдосконаленню гравців різного рівня. Основні технічні навички, зазначені у таблиці 1.

Таблиця 1.

### Основні технічні навички

| Технічні навички | Загальна характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подачі           | <i><b>Які існують подачі:</b></i> Низька подача, висока подача, плоска подача, коротка подача, обманна подача.<br><i><b>Положення гравця:</b></i> Подавач стоїть у межах своєї зони подачі, обидві стопи торкаються підлоги, корпус злегка нахилений вперед для кращого контролю руху. |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p><b>Хват ракетки:</b> Використовується універсальний або «подачний» хват, що забезпечує точність і контроль, а не максимальну силу удару.</p> <p><b>Контакт з воляном:</b> Удар виконується по корку волана, нижче рівня талії гравця; волан спрямовується плавним рухом без різких махів.</p> <p><b>Положення ракетки:</b> У момент удару стрижень ракетки має бути спрямований донизу, що відповідає офіційним правилам гри.</p> <p><b>Траєкторія польоту:</b> Волан летить по контрольованій траєкторії, залежно від типу подачі - низькій, високій або плоскій.</p> <p><b>Точність подачі:</b> Волан має потрапити в діагональну зону подачі суперника, не торкаючись сітки.</p> <p><b>Ритм і стабільність:</b> Важливо зберігати однакову техніку та темп, щоб уникати помилок і не видавати наміри супернику.</p> <p><b>Тактичне значення:</b> Подача використовується як засіб створення початкової переваги або нейтралізації атак суперника.</p> |
| <b>Удари</b>                              | <p><b>Клір (Clear):</b> Високий дальній удар у задню частину корту суперника, використовується для переведення гри в захисний режим або виграшу часу.</p> <p><b>Смеш (Smash):</b> Потужний атакуючий удар зверху вниз, спрямований на завершення розіграшу та здобуття очка.</p> <p><b>Дроп (Drop shot):</b> М'який укорочений удар у передню зону корту, застосовується для зміни темпу гри.</p> <p><b>Драйв (Drive):</b> Швидкий плоский удар на середній висоті, ефективний у швидких обмінах.</p> <p><b>Лоб (Lift):</b> Високий захисний удар з передньої зони у задню частину корту.</p> <p><b>Нет-шот (Net shot):</b> Точний удар поблизу сітки з мінімальною висотою польоту волана.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Основні способи пересування гравця</b> | <p><b>Кроки та приставні кроки:</b> Використовуються для коротких переміщень і збереження рівноваги.</p> <p><b>Випади (Lunges):</b> Застосовуються під час гри біля сітки для досягнення волана з максимальною точністю.</p> <p><b>Бокові переміщення:</b> Дають змогу швидко реагувати на удари у бокові зони корту.</p> <p><b>Стрибки:</b> Використовуються під час атакуючих ударів (смешів).</p> <p><b>Повернення до базової позиції:</b> Забезпечує готовність до наступного удару суперника.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Далі розглянемо особливості тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів з бадмінтону в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Особливості тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів з бадмінтону**

| <i>Види підготовок</i>                | <i>Загальна характеристика</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тактична підготовка</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Атакувальні тактичні аспекти</b>   | <p><b>Контроль центру корту:</b> Дає можливість швидше реагувати на дії суперника.</p> <p><b>Зміна темпу гри.</b> Поєднання швидких і повільних ударів для дезорієнтації суперника.</p> <p><b>Гра по слабких зонах:</b> Спрямування ударів у менш зручні ділянки корту або під слабку руку суперника.</p> <p><b>Обманні дії:</b> Використання фінтів і маскування намірів перед ударом</p> <p><b>Тактика в парній грі:</b> Чіткий розподіл ролей: атакуючий і підтримуючий гравець.</p> |
| <b>Фізична підготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Розвиток швидкості</b>             | <p><b>Реакційні вправи з сигналами</b> (зоровими або звуковими) для прискорення прийняття рішень.</p> <p><b>Спринтерські ривки</b> на 5–10 м для розвитку стартової швидкості.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Розвиток витривалості</b>          | <p><b>Аеробні бігові вправи</b> для підвищення загальної витривалості.</p> <p><b>Інтервальні тренування</b> з чергуванням роботи та відпочинку для імітації ігрових умов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Розвиток сили</b>                  | <p><b>Вправи з власною вагою тіла</b> (випади, присідання, віджимання) для загального силового розвитку.</p> <p><b>Пліометричні вправи</b> (стрибки, вистрибування) для розвитку вибухової сили.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Розвиток координації</b>           | <p><b>Вправи з координаційною драбиною</b> для покращення рухового контролю.</p> <p><b>Комбіновані рухи</b> з ракеткою і воланом для розвитку точності дій.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Розвиток гнучкості</b>             | <p><b>Динамічні розтягування</b> перед тренуванням для підготовки м'язів до навантаження.</p> <p><b>Статичні вправи</b> на розтягування після тренування для профілактики травм.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Психологічна підготовка</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Актуальні психологічні аспекти</b> | <p><b>Концентрація уваги:</b> Здатність зосереджуватися на кожному розіграві.</p> <p><b>Емоційна стійкість:</b> Контроль емоцій у напружених ігрових ситуаціях.</p> <p><b>Мотивація:</b> Прагнення до самовдосконалення та перемоги.</p> <p><b>Подолання стресу:</b> Використання дихальних технік та технік з релаксації.</p>                                                                                                                                                          |

У якості аналізу гри, зробимо акцент на вивчення суперників:

- аналіз сильних та слабких сторін суперника;
- використання відеозаписів ігор для побудови стратегії.

Для проведення самоаналізу рекомендовано:

- використання відеозаписів для оцінки власної гри;
- виявлення помилок та зон для вдосконалення;
- розробка індивідуальних планів тренувань на основі аналізу ігор.

**Висновки.** Отже у публікації доведено, що основні технічні навички (удари, подачі та пересування) а також тактична, фізична, психологічна підготовки вдосконалюють індивідуальні здібності гравців і покращують ефективність гри бадмінтоніста.

### Список використаних джерел

1. Каратник І. В. Бадмінтон : навч. посіб. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. 112 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/06a9df8f-cdbb-45fab47d-5928d740397e/content>
2. Каратник І. В. Техніка і тактика гри в бадмінтон. Методика їх навчання : лекція. Львів, 2019. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/items/a0a4fb5c-ce28-4e42-a89d-522e66653599?utm\\_source=chatgpt.com](https://repository.ldufk.edu.ua/items/a0a4fb5c-ce28-4e42-a89d-522e66653599?utm_source=chatgpt.com)
3. Правила гри у бадмінтон. Федерація бадмінтону України. Київ, 2021. URL: [https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/bd3a2070f58b30b41486734ee3c9a1ac4873411?utm\\_source=chatgpt.com](https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/bd3a2070f58b30b41486734ee3c9a1ac4873411?utm_source=chatgpt.com)
4. Сіренко Р. Р., Семен Б. В., Нікітенко С. А., Мудра В. В. та ін. Спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. Дрогобич: Коло, 2019.
5. В. М. Пристинський, О. С. Гончаренко Методика навчання гри у бадмінтон студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021.

**Маєвський Микола Іванович**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та освіти,  
Маріупольський державний університет, м. Київ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-2736-0017>

## **МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ЗАСОБІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ**

***Mykola Maievskyi. Methodology of Teaching Gymnastics Using Multimedia Tools and Their Impact on the Physical Condition Indicators of Students***

***Key words:** gymnastics, teaching methodology, multimedia tools, physical condition, students, digitalization of sports, physical education, interactive learning.*

У системі сучасної вищої освіти фахівців галузі фізичної культури і спорту гімнастика посідає фундаментальне місце, забезпечуючи базу для розвитку координації, гнучкості та силових якостей. Однак традиційні методики навчання потребують модернізації через впровадження інноваційних технологій, що дозволяють інтенсифікувати навчальний процес та підвищити мотивацію здобувачів освіти.

Основи класичної методики викладання гімнастики, що заклали фундамент для професійної підготовки, детально розкриті у працях Айунца В. І. та Мельничука Д. Р. [1], а також Савченка М. І. [2]. Теорія та практика дисципліни постійно оновлюються, адаптуючись до сучасних стандартів вищої освіти, що відображено в методичних рекомендаціях Хіміча В. Л. та ін. [7] та навчальних посібниках Мички І. В. та ін. [3].

Сьогодні гімнастика розглядається як ключова навчальна дисципліна у професійному становленні майбутніх учителів, де методика викладання трансформується під впливом нових освітніх парадигм Стасенко О. та Балашова Д. [6]. Особливу увагу науковці приділяють впровадженню цифрових інструментів у фізичну культуру, що дозволяє оптимізувати тренувальний та навчальний процеси Геревенко А. М. та Шинкарьової О. Д. [2]. Застосування інтерактивних методів навчання стає необхідною умовою підготовки бакалаврів, забезпечуючи вищу якість засвоєння складних технічних елементів Отравенко О. В. та Шинкарьової О. Д. [4].

Мета дослідження – вивчити ефективність методики викладання гімнастики з використанням мультимедійних засобів та оцінити її вплив на динаміку показників фізичного стану студентів протягом навчального семестру.

Запропонована методика передбачає використання таких мультимедійних засобів:

1. Відеоаналіз техніки виконання: уповільнена зйомка та

накладання графічних маркерів на фази гімнастичних вправ (наприклад, кути в суглобах під час стійки на руках).

2. Інтерактивні навчальні посібники: використання QR-кодів у залі, що ведуть до 3D-моделей виконання елементів.

3. Системи самоконтролю: цифрові щоденники для моніторингу ЧСС та самопочуття студентів.

Для перевірки ефективності розробленої методики викладання гімнастики з використанням мультимедійних засобів було проведено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп. Оцінювання проводилося за тестами, що відображають базовий рівень розвитку гнучкості, сили та координаційних здібностей, які є критично важливими для опанування гімнастичних вправ. Результати тестування наведено у таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студентів до та після експерименту (n=40)**

| Показники (тести)                                            | Група | До експерименту (X±S) | Після експерименту (X±S) | Приріст P (%) | (достовірність) |
|--------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|--------------------------|---------------|-----------------|
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)                 | КГ    | 12,4 ± 0,5            | 13,8 ± 0,4               | 11,2          | > 0,05          |
|                                                              | ЕГ    | 12,2 ± 0,6            | 15,9 ± 0,3               | 30,3          | < 0,05          |
| Згинання та розгинання рук в упорі (кількість разів)         | КГ    | 22,1 ± 1,2            | 24,5 ± 1,1               | 10,8          | > 0,05          |
|                                                              | ЕГ    | 21,8 ± 1,3            | 28,4 ± 1,0               | 30,2          | < 0,05          |
| Утримання рівноваги на одній нозі (тест Бондаревського, сек) | КГ    | 15,2 ± 0,8            | 17,4 ± 0,7               | 14,4          | > 0,05          |
|                                                              | ЕГ    | 15,5 ± 0,9            | 22,8 ± 0,6               | 47,1          | < 0,01          |
| Піднімання ніг до торкання перекладини (кількість разів)     | КГ    | 6,2 ± 0,4             | 7,1 ± 0,3                | 14,5          | > 0,05          |
|                                                              | ЕГ    | 6,0 ± 0,5             | 9,4 ± 0,4                | 56,6          | < 0,05          |

Аналіз даних таблиці 1 свідчить про те, що до початку експерименту групи були однорідними ( $P > 0,05$ ). Проте після впровадження мультимедійного супроводу в Експериментальній групі зафіксовано статистично значущий приріст за всіма показниками. Зокрема, у тесті на утримання рівноваги (тест Бондаревського) показник зріс на 47,1% ( $P < 0,01$ ), що підтверджує позитивний вплив відеоаналізу на формування пропріоцептивної чутливості та координації рухів.

Результати впровадження цифрових інструментів [2] свідчать про те, що візуалізація власних помилок у реальному часі дозволяє скоротити термін засвоєння вправ на 20-25%. Поєднання класичних підходів [1, 5] з інтерактивними методами [4] сприяє покращенню показників фізичного



стану, зокрема спритності та статичної рівноваги.

У ході експерименту було зафіксовано достовірне покращення результатів у тестах на гнучкість та силову витривалість у групі, де застосовувався мультимедійний супровід. Це пояснюється чіткішим розумінням біомеханічної структури руху, що мінімізує зайві зусилля та запобігає травматизму.

**Висновки.** Використання мультимедійних засобів у викладанні гімнастики є ефективним інструментом модернізації навчального процесу, що відповідає сучасним вимогам цифровізації освіти. Впровадження інтерактивних та цифрових методів навчання дозволяє не лише підвищити технічну майстерність студентів, а й позитивно впливає на показники їхнього фізичного стану та теоретичну підготовку. Перспективи полягають у створенні віртуальних тренажерів-симуляторів для вивчення складних акробатичних вправ.

#### Список використаних джерел

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д. Впровадження цифрових інструментів у фізичну культуру і спорт. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів. Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка». 2025. С. 230-232. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>
3. Мичка І. В. Теорія і методика викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020, 103 с.
4. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Застосування інтерактивних методів навчання у підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. *Psychology and pedagogy as sciences of formation and development of modern personality*: матер. Міжнародної науково-практичної конференції. (27-28 грудня 2019 року): збірник тез. Влоцлавек, Республіка Польща. С. 154-158. ISBN 978-9934-588-27-3.
5. Савченко М.І. Гімнастика та методика її викладання: навч.-метод. посіб. Херсон, 2005. 200 с.
6. Стасенко О., & Балашов Д. (2025). Методика викладання гімнастики як навчальна дисципліна у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(188), 288-291*. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).67)
7. Хіміч В.Л., Квасниця І.М., Квасниця О.М. Теорія і практика гімнастики: метод. рекомендації до практичних занять для здобув. першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Хмельницький: ХНУ, 2025. 68 с.

**Мельниченко Вадим Віталійович**  
вчитель фізичної культури,  
Ірпінський академічний ліцей «Національного  
університету біоресурсів і природокористування  
України» Ірпінської міської ради, м. Ірпінь, Україна.

## **МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Vadym Melnychenko. Methodology for improving the tactical thinking of judokas at the stage of specialized basic training*

*Keywords: judo, tactical thinking, technical and tactical preparation, specialized basic training, decision-making, sports performance, situational modeling.*

Сучасний етап розвитку дзюдо характеризується значним зростанням інтенсивності змагальної діяльності, що висуває високі вимоги до інтелектуального компонента підготовленості спортсменів. Успішність виступу на міжнародній арені сьогодні залежить не лише від рівня фізичних кондицій, а й від здатності оперативно аналізувати ситуацію та приймати адекватні тактичні рішення в умовах жорсткого дефіциту часу. Особливого значення це набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, де відбувається трансформація базових технічних навичок у варіативні тактичні дії.

Питання структуризації навчального процесу та нормативного забезпечення підготовки дзюдоїстів детально висвітлені у профільних програмах для ДЮСШ та ШВСМ, де визначено базові орієнтири багаторічного тренування Алексєєв А. Ф. та ін. [1]. Важливим аспектом професіоналізму тренера в контексті техніко-тактичного вдосконалення є також забезпечення безпеки та запобігання травматизму, що безпосередньо впливає на стабільність спортивних результатів Булеєв М. В. та ін. [2].

Дослідження сучасних підходів до вивчення техніко-тактичних дій вказують на необхідність пошуку нових методичних рішень для підвищення ефективності тренувального процесу Мартинов Ю. Ю., Крилов А. Г. [5]. Зокрема, науковці акцентують увагу на специфіці виконання прийомів з низькою амплітудою в умовах реального поєдинку Грибан Г., Філіна В. [3], а також на використанні ігрових методів як ефективного інструменту для підвищення якості технічних дій Індіченко Л. С., Хауссі О. А. [4].

У контексті глобальних викликів спортивної науки, ключовими залишаються питання вдосконалення загальної системи тренування через впровадження інноваційних підходів Шинкарьов С. І. та ін. [6]. Важливе місце в цій системі посідає дотримання спеціальних принципів підготовки, які дозволяють оптимізувати процес адаптації спортсменів до змагальних

навантажень Шинкарьова О. Д. [7]. Разом з тим, незважаючи на ґрунтовні напрацювання, методика цілеспрямованого вдосконалення тактичного мислення як самостійного компонента підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки потребує подальшого уточнення та доповнення сучасними алгоритмами прийняття рішень.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення тактичного мислення дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки через впровадження ситуаційних алгоритмів та засобів відеоаналізу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження за змагальною діяльністю, метод експертних оцінок техніко-тактичних дій, методи математичної статистики.

Вдосконалення тактичного мислення на етапі спеціалізованої базової підготовки вимагає відходу від механічного повторення прийомів до формування здатності розпізнавати «пускові сигнали» для атаки. Запропонована методика базується на трьох ключових блоках:

1. Алгоритмізація тактичних рішень (Decision-Making Maps). Спортсменам пропонується система «якщо – то». Наприклад: «Якщо суперник блокує праву руку – перехід до кидка з колін», «Якщо суперник веде в рахунку та уникає захвату – перехід до пресингу на краю татамі». Це дозволяє зменшити час на обробку інформації в умовах стресу.

2. Використання інтерактивного відеоаналізу. Впровадження переглядів відеозаписів власних поєдинків та сутичок лідерів світового рейтингу дозволяє візуалізувати типові помилки. На основі досвіду впровадження інноваційних підходів у систему тренування Шинкарьов С. І. та ін. [6], ми інтегрували аналіз «таймінгу» атаки, що сприяє кращому розумінню дистанції та моменту виведення з рівноваги (*kuzushi*).

3. Метод ситуативного моделювання (Scenario Training). Тренувальні сутички проводяться з конкретними завданнями (наприклад, проведення атаки в останні 15 секунд періоду *Golden Score*). Використання ігрових та ситуаційних методів, як зазначають Індиченко Л. С., Хауссі О. А. [4], значно підвищує якість реалізації технічного арсеналу.

Для оцінки ефективності методики було проведено тестування за показниками: коефіцієнт результативності: відношення оцінених атак до загальної кількості спроб; варіативність тактики: кількість різних груп прийомів, застосованих у поєдинку.

За результатами педагогічного спостереження, впровадження спеціальних принципів підготовки дозволило спортсменам експериментальної групи підвищити стабільність виконання технічних дій на 12-15% порівняно з контрольною групою. Особливо ефективною виявилася робота над технікою низької амплітуди в умовах щільного контакту, що підтверджує висновки Грибана Г., Філін В. [3].

**Висновки.** Тактичне мислення в дзюдо є складним когнітивним процесом, який на етапі спеціалізованої базової підготовки має базуватися на

гнучких алгоритмах прийняття рішень та здатності до антиципації дій суперника.

Впровадження запропонованої методики, що поєднує ситуаційне моделювання, відеоаналіз та чітку алгоритмізацію дій, сприяє зростанню результативності змагальної діяльності та мінімізації помилок, що ведуть до травматизму.

### Список використаних джерел

1. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Середа В. А., Перета В. С., Руденко М. М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів/ФДУ, 2019. С. 100-111.

2. Булеєв М. В., Ткаченко С. В., Жара Г. І. Запобігання травматизму в дзюдо як ознака професіоналізму тренера-викладача. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: зб. наук. Праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147). С. 66-71. URI <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42077>

3. Грибан Г., Філіна В. Техніка виконання прийомів дзюдо з низькою амплітудою в умовах спортивного поєдинку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2024. Вип. 1. С. 42-49.

4. Індиченко Л. С., Хауссі О. А. Використання ігрових методів із дзюдоїстками для підвищення якості техніко-тактичних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*, (152 (1)), 2019. С. 172-175.

5. Мартинов Ю. Ю., Крилов А. Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 2 (130) 2021. С. 86-89.

6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85 89. URL: [https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland\\_060623-1.pdf](https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf)

7. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*». Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

**Міщенко Олександр Володимирович**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри олімпійського та  
професійногоспорту,  
ДЗ «Луганський національний університет імені  
Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська обл.,  
Україна

**Кузуб Володимир Анатолійович**  
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ІГРОВИЙ МЕТОД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ БОКСЕРІВ 10-12 РОКІВ**

*Kuzub Volodymyr, Mishchenko Oleksandr Game method in special physical training of boxers 10-12 years old*

*Key words: young boxers, game method, sports training.*

Сучасний тренувальний процес вимагає від юних спортсменів планомірного створення спеціальних навичок в обраному виді спорту, які у перспективі будуть позитивно впливати на покращення майстерності, і саме ігровий метод є дуже корисним як матеріал для впровадження його у діяльність тренера. Такий підхід передбачає покращення навчально-тренувального процесу, де ігрові вправи впливають на розвиток фізичних якостей, удосконалення технічної підготовленості, а також допомагають вирішувати низку допоміжних завдань, спрямованих на активізацію уваги і покращення емоційного стану вихованців [1; 8].

Ігровий метод в системі спортивного тренування боксерів 10-12 років займає дуже важливе місце. Рухливі ігри та естафети позитивно впливають на настрій юних спортсменів, на відновлення працездатності, активізують увагу. Застосування у тренувальному процесі ігрових і змагальних засобів проявляється у покращенні сили, швидкості та спритності основних груп м'язів, точності рухових дій, рухливості в суглобах [4].

У тренуванні юних боксерів ігри слід застосовувати в усіх частинах занять, де широко використовуються ігрові методи і форми проведення загально-розвиваючих і особливо спеціальних вправ: рухливі ігри, естафети, змагальне виконання бігових і стрибкових вправ, пересування у виконанні атак, захисні дії і відповіді з неправдивими і ігровими діями, вправа в «контрдіях», бої за завданням. Важливим моментом при підборі ігор є відповідність їх змісту специфіці процесу єдиноборства, тобто, виховання в грі здібностей перемикатися в обмежені проміжки часу з одних дій на інші,

швидко оцінювати обстановку і приймати відповідні рішення. Для цього використовують командні рухливі ігри з динамічною зміною тактичних ситуацій або ігрові вправи в парах [1; 3; 7].

Для тренувального процесу характерним є постійне чергування відповідних періодів, де впровадження рухливих ігор може мати місце у будь-якому з них (підготовчому, змагальному і перехідному), але характер ігрового матеріалу і його обсяг значно змінюються у зв'язку із постановкою завдань на кожному із зазначених етапів [6; 8].

Використання ігор на початковому етапі підготовчого періоду сприяють розвитку сили, швидкості, спритності і інших якостей, де ігри повинні включати як вправи, подібні до боксу, так і суттєво відмінні від нього. У другій половині підготовчого періоду при виборі і проведенні ігрового методу (як допоміжного засобу) необхідно збільшити спрямовану, вибіркову його дію на розвиток спеціальних якостей і навичок, необхідних юному боксеру.

Важливим засобом удосконалення спортивної майстерності у змагальному періоді є безпосередні змагання, які вимагають максимальної мобілізації всіх фізичних і психічних здібностей. Тому тренувальні заняття у перервах між змаганнями направлені, з одного боку, на збереження і удосконалення техніко-тактичних прийомів, засвоєних раніше за допомогою спеціальних засобів, а з іншої сторони, ці тренування направлені на активну релаксацію. Найкращим у цьому випадку є різноманітні, але не складні, а швидше „забавні” атракціони, естафети та колективні ігри.

Щодо включення для юних боксерів ігрового методу у перехідний період, як найбільш легкому за типом напруження, то він повинен посідати особливо велике місце. Це пов'язано з тим фактором, що основним у цьому періоді є загально-фізична підготовка, спрямована на активний відпочинок, підтримку досягнутого рівня спортивної форми. Тому зміст і характер ігор та естафет, задіяних у тренуваннях, повинні бути самими різноманітними і бажано новими, раніше не відомими. Це необхідно для того, щоб діти постійно навчались виконувати незнайомі рухи і вони були для них цікавими. Особливо корисно проводити їх в умовах різноманітної місцевості – в лісі, парку, на березі річки. Необхідно підкреслити, що ігри є лише доповненням до звичайного навчально-тренувального процесу [2; 5].

Підкреслюється також ефективність ігрового методу у вихованні характеру юних боксерів і, зокрема, таких рис, як сміливість, рішучість, сила волі і витримка. Також в іграх створюються сприятливі умови для виховання згуртованості, товариства та колективізму, подолання індивідуалізму, егоїзму і інших негативних рис [8].

### **Список використаних джерел**

1. Акопов О., Савченко В., Москаленко Н., Микитчик О., Бакурідзе-Маніна В.. Ефективність впливу програми фізичної підготовки боксерів на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*; Науково-

практичний журнал, №2, 2024. С. 143-150. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2024-02/2024-02-15.pdf>.

2. Бугайов М. Л., Бугайов Н. М. Основи застосування колового тренування для підвищення рівня розвитку фізичних якостей боксерів. *Фізична культура і спорт, актуальні питання* : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф. Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 97-98.

3. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. 80 с.

4. Макаров О.М., Тодощенко Р.П. Удосконалення фізичної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»*, (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 225- 228.

5. Савченко В., Акопов О., Микитчик О. Обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки боксерів 10-11 років в умовах онлайн-тренувань. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 189-198. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-189>.

6. Савченко В.Г., Лукіна О.В.. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. 1. 65-70.

7. Фізична підготовка засобами боксу: методичні рекомендації. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

8. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

**Носок Максим Іванович**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт,*

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

**Дубовой Володимир Володимирович**

*доктор філософії,*

*старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,*

*Державний заклад «Луганський національний університет*

*імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

*orcid.org/0000-0002-9400-3012*

## **ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ**

***Maksym Nosok, Volodymyr Dubovoi General and Special Endurance in the System of Boxers' Training***

***Keywords:*** *boxing, outdoor training, special training, sports training, special training, boxing match, functional training, training process.*

У сучасному боксі витривалість належить до тих фізичних якостей, які безпосередньо визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена. Поєдинок вимагає від боксера не лише високої швидкості, сили чи технічної підготовленості, а й здатності підтримувати результативність бойових дій упродовж усього бою в умовах наростаючого стомлення. Саме тому витривалість слід розглядати як одну з провідних складових спеціальної підготовленості боксера, від рівня якої залежить стабільність техніко-тактичних дій, швидкість відновлення між раундами, здатність зберігати концентрацію уваги та ефективно діяти в кінцівках поєдинку [1; 4].

У системі спортивної підготовки прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризує функціональні можливості організму, які забезпечують тривале виконання роботи помірної інтенсивності без істотного зниження її ефективності. Вона формує основу високої фізичної працездатності, сприяє кращому перенесенню тренувальних навантажень, прискорює відновні процеси і створює передумови для розвитку спеціальної витривалості. У поданому матеріалі слушно підкреслено, що загальна витривалість пов'язана насамперед із функціональним станом серцево-судинної та дихальної систем і є фундаментом для успішної підготовки боксера.

Водночас однієї лише загальної витривалості для успішного ведення бою недостатньо. Боксеру необхідна спеціальна витривалість, тобто здатність тривалий час переносити навантаження, характерні саме для боксерського поєдинку. Її специфіка полягає в тому, що спортсмен повинен не просто довго



працювати, а зберігати швидкість ударних і захисних дій, точність рухів, координацію, раціональність пересувань і тактичну доцільність у ситуації стомлення. Саме тому спеціальна витривалість у боксі є складною багатокомпонентною якістю, яка поєднує енергетичні можливості організму, рівень швидкісно-силової підготовленості, технічну економічність і психомоторну стійкість [1; 3].

Поданий вами текст обґрунтовано наголошує, що спеціальна витривалість боксера взаємопов'язана зі спеціальними бойовими навичками, досконалою координацією рухів і якостями, які мають найбільше значення в умовах поєдинку. Це означає, що її не можна розвивати ізольовано від техніко-тактичної підготовки. Чим раціональніше боксер виконує удари, захист, пересування і зміну дистанції, тим менше енергетичних витрат супроводжує його бойова діяльність і тим довше він здатний підтримувати високу результативність. Отже, спеціальна витривалість у боксі виявляється не лише у фізичній здатності працювати довго, а й в умінні діяти економно, розраховано і технічно стабільно.

Суттєвою особливістю витривалості в боксі є її тісний зв'язок зі швидкісно-силовою підготовленістю. Поєдинок вимагає від спортсмена багаторазового виконання вибухових ударів, серійних атак, швидких переміщень і різких захисних дій. У зв'язку з цим витривалість боксера не може розглядатися окремо від сили і швидкості. У вашому матеріалі слушно зазначається, що витривалість у боксі вимагає прояву сили, швидкості та їх взаємодії. Саме тому в тренувальному процесі доцільно поєднувати розвиток спеціальної витривалості з удосконаленням швидкісно-силових якостей, оскільки лише в такому разі спортсмен здатний підтримувати високу щільність бойових дій упродовж усього бою [1; 4].

Не менш важливим є те, що витривалість у боксі має виражений спеціалізований характер. Це пов'язано з особливостями самого поєдинку: інтервальною структурою роботи, чергуванням високої активності й коротких пауз, необхідністю швидко відновлюватися між серіями та раундами, а також підтримувати концентрацію уваги в умовах фізичного й емоційного напруження. У вашому тексті підкреслюється, що здатність боксера до тривалої роботи залежить також від уміння розподіляти зусилля, діяти розраховано і розслабляти м'язи одразу після удару, що дозволяє зменшити зайві енерговитрати. Це має принципове значення, адже втома в боксі проявляється не лише в зниженні фізичної потужності, а й у погіршенні точності ударів, уповільненні реакцій і зниженні тактичної адекватності.

У системі спортивної підготовки загальну витривалість доцільно розвивати переважно в підготовчому періоді, коли закладається функціональна база для подальшої спеціалізації. На цьому етапі можуть широко використовуватися циклічні засоби тренування, вправи помірної й змінної інтенсивності, які підвищують аеробні можливості організму та загальну працездатність спортсмена. Такий підхід створює передумови для перенесення значних тренувальних навантажень і більш ефективного

відновлення між окремими заняттями [2]. Надалі, зі збільшенням частки спеціальної роботи, основна увага має переноситися на розвиток спеціальної витривалості, яка вдосконалюється за допомогою вправ, максимально наближених до структури бою.

До таких засобів належать робота на боксерських снарядах, серійна ударна діяльність, раундові інтервальні завдання, спаринги, спеціальні техніко-тактичні вправи з контрольованим темпом та інтенсивністю. Поданий вами матеріал слушно вказує, що спеціальна витривалість боксера розвивається різними спеціальними і допоміжними вправами, а їхній вплив на морфологічні, функціональні та регуляторні механізми потрібно обов'язково враховувати в процесі підготовки. Це означає, що тренувальні засоби повинні добиратися не формально, а відповідно до того, наскільки вони дійсно відтворюють вимоги реальної змагальної діяльності.

Важливо враховувати і той факт, що структура спеціальної підготовленості боксерів може дещо відрізнятися залежно від вагової категорії. У вашому матеріалі наведено дані, згідно з якими в легших категоріях більшого значення набувають швидкість серійних ударів, вибухова сила та швидко-силова витривалість, тоді як у важчих категоріях особливо важливими є силова витривалість до спеціальної роботи великої потужності та сила одиночного удару. Це положення має важливе практичне значення, оскільки свідчить про необхідність індивідуалізації розвитку витривалості в боксі. Одна й та сама модель навантаження не може бути однаково ефективною для спортсменів різних вагових груп, стилів ведення бою та рівня підготовленості [4].

Фізіологічною основою витривалості в боксі є ефективність аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення, здатність м'язової системи тривалий час виконувати інтенсивну роботу та адаптаційні зміни в серцево-судинній і дихальній системах. У поданому тексті акцентується, що тренування витривалості пов'язане з первинними змінами на рівні м'язових клітин і подальшими вторинними адаптаціями в інших системах організму. Хоча сучасний бокс характеризується високою інтенсивністю окремих бойових епізодів, успішна змагальна діяльність значною мірою залежить і від аеробної підготовленості, яка забезпечує швидке відновлення між вибуховими серіями роботи [1].

Для практики підготовки боксерів важливим є те, що розвиток витривалості має бути тісно пов'язаний із техніко-тактичною структурою бою. У вашому тексті зберігає актуальність підхід, відповідно до якого тренувальні вправи слід оцінювати за ступенем наближеності до змагальної діяльності, рівнем техніко-тактичної складності, величиною функціональних зрушень і динамікою психічних станів спортсмена. Саме це дозволяє розглядати витривалість не як абстрактну фізичну якість, а як реальний чинник бойової ефективності. Боксер повинен бути витривалим не просто в загальнофізичному розумінні, а саме в тих формах діяльності, які характерні для поєдинку: багаторазових ударних дій, швидких переміщень, серійних

атак, захисних маневрів та постійної концентрації в умовах стомлення [3; 4].

Отже, загальна та спеціальна витривалість у системі підготовки боксерів становлять єдину, але не тотожну основу спортивної працездатності. Загальна витривалість забезпечує функціональний фундамент для перенесення значних навантажень, швидшого відновлення і розвитку інших фізичних якостей, тоді як спеціальна витривалість визначає здатність боксера зберігати техніко-тактичну ефективність у специфічних умовах поєдинку. Саме тому підготовка боксерів повинна передбачати послідовний розвиток обох форм витривалості, індивідуалізацію навантаження відповідно до вагової категорії та рівня підготовленості, а також використання засобів, максимально наближених до реальної структури змагальної діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B. et al. Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports Medicine*. 2015. Vol. 45, No. 3. P. 337-352.
2. Vasconcelos B. B., Protzen G. V., Galliano L. M. et al. Effects of High-Intensity Interval Training in Combat Sports: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020. Vol. 34, No. 3. P. 888-900.
3. Davis P., Benson P. R., Pitty J. D. et al. The energetics of semicontact 3 × 2-min amateur boxing. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2014. Vol. 9, No. 2. P. 233-239.
4. Slimani M., Chaabène H., Davis P. et al. Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing Competitions: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, No. 4. P. 1132-1141.

**Петренко Сергій**  
старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Дніпровський державний університет внутрішніх справ  
(м. Дніпро, Україна)  
**Васецька Аліна**  
курсант  
Факультету підготовки фахівців для органу досудового розслідування  
Національної поліції України, Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ

## **ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДІ ПРИЗОВНОГО ВІКУ**

***Serhiy Petrenko, Alina Vasetska. The impact of martial law on the level of physical fitness of young people of draft age***

**Abstract.** *The article presents a theoretical analysis of the impact of martial law and the ongoing full-scale war in Ukraine on the physical fitness of pre-conscription youth. The author emphasizes that the physical readiness of future defenders is a strategic component of the state's defense capability, as modern combat operations demand exceptional endurance, strength, speed, and psychological resilience. The study identifies key factors contributing to the decline in physical activity among young men, including the transition to remote or hybrid learning models, restricted access to sports infrastructure due to destruction or safety concerns, mass migration processes, and chronic psychological stress. Statistical data and scientific sources analyzed in the work indicate a concerning trend: approximately 90% of students have functional health impairments, and over 70% fail to meet basic physical fitness standards for running, pull-ups, and strength exercises.*

**Keywords:** *martial law, physical fitness, youth of draft age, physical education, physical activity.*

**Постановка проблеми.** В умовах повномасштабної війни питання фізичної підготовленості молоді призовного віку набуває особливої актуальності та стратегічного значення для забезпечення обороноздатності держави. Сучасні бойові дії висувають до військовослужбовців значно вищі вимоги щодо фізичної витривалості, сили, швидкості, координації рухів та психологічної стійкості. Від рівня фізичної підготовленості майбутніх захисників держави значною мірою залежить їхня здатність ефективно виконувати бойові завдання, витримувати значні фізичні навантаження та діяти в екстремальних умовах. Разом із тим введення воєнного стану в Україні суттєво змінило умови життя молоді. Перехід значної частини закладів освіти на дистанційні або змішані форми навчання, обмежений доступ до спортивної інфраструктури, вимушене переміщення населення, а також

вплив постійного психологічного стресу призвели до зниження рівня рухової активності молодих людей. У результаті значна частина юнаків призовного віку має недостатній рівень фізичної підготовленості та погіршення загального стану здоров'я. Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемам фізичного виховання молоді, питання впливу воєнного стану на рівень фізичної підготовленості молоді призовного віку досліджено недостатньо. Зокрема, потребують подальшого вивчення проблеми зниження рухової активності молоді, трансформації системи фізичного виховання в умовах війни та пошуку ефективних підходів до підвищення рівня фізичної підготовки майбутнього мобілізаційного резерву держави. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення системи фізичного виховання молоді призовного віку та адаптації її до сучасних умов воєнного часу. Дослідження виконано в межах наукових напрямів, пов'язаних із розвитком фізичного виховання, фізичної підготовки молоді та формуванням здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема фізичної підготовленості молоді призовного віку протягом останніх років привертає значну увагу науковців у галузі фізичного виховання, спортивної науки та військової підготовки. У наукових дослідженнях зазначається, що фізична підготовка молоді є важливою складовою формування мобілізаційного потенціалу держави та одним із чинників забезпечення обороноздатності країни. Результати сучасних досліджень свідчать про поступове погіршення фізичного стану молоді. Багато науковців відзначають значне зростання кількості юнаків із різними відхиленнями у стані здоров'я, зниження рівня фізичної працездатності та витривалості. Зокрема, дослідження показують, що значна частина старшокласників і студентів має функціональні порушення організму, що негативно впливає на їхню фізичну готовність до майбутньої військової служби. Окремі дослідження присвячені проблемі недостатньої рухової активності молоді. Встановлено, що сучасні студенти значну частину часу проводять у сидячому положенні, що спричиняє розвиток гіподинамії та зниження загального рівня фізичної працездатності. Особливо актуальною ця проблема стала в умовах дистанційного навчання, яке значно обмежило можливості регулярних занять фізичною культурою.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є теоретичний аналіз впливу воєнного стану на рівень фізичної підготовленості молоді призовного віку та визначення основних чинників, що впливають на зниження рухової активності та фізичної працездатності молодого покоління.

**Організація та методи дослідження.** У межах даної роботи експериментальне дослідження із залученням учасників не проводилося. Об'єктом дослідження виступають наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені проблемам фізичної підготовленості молоді призовного віку та впливу воєнного стану на рівень їхньої рухової активності.

Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення та

систематизація наукових джерел, порівняльний аналіз результатів сучасних досліджень, метод теоретичного узагальнення.

**Результати дослідження.** Питання фізичної підготовленості молоді призовного віку в Україні сьогодні набуло особливого стратегічного значення. Повномасштабна війна суттєво змінила вимоги до підготовки майбутніх захисників держави, адже сучасні бойові дії потребують не лише високого рівня професійної підготовки, але й значної фізичної витривалості, сили, швидкості та психологічної стійкості. Фізична готовність військовослужбовця безпосередньо впливає на його здатність ефективно виконувати бойові завдання, витримувати тривалі фізичні навантаження, діяти у складних умовах та швидко адаптуватися до змін на полі бою. У сучасній війні солдат повинен бути здатним переносити важке спорядження, долати великі відстані пішки, діяти в умовах постійної небезпеки та стресу, а також швидко відновлювати сили після інтенсивних навантажень. Саме тому рівень фізичної підготовки молоді призовного віку розглядається як один із ключових елементів обороноздатності держави.

Разом з тим введення воєнного стану в Україні спричинило низку соціальних, економічних та освітніх змін, які безпосередньо вплинули на спосіб життя молоді. Часті повітряні тривоги, руйнування інфраструктури, вимушене переміщення населення, перехід навчальних закладів на дистанційні або змішані форми навчання, а також психологічний стрес значно змінили умови, у яких формується фізичний стан сучасної молоді. У результаті багато юнаків, які в майбутньому становитимуть основу мобілізаційного резерву країни, мають недостатній рівень фізичної підготовленості та погіршення загального стану здоров'я. Це створює серйозні виклики для системи допризовної підготовки та потребує пошуку нових підходів до організації фізичного виховання молодого покоління.

Аналіз сучасних наукових досліджень, медичної статистики та даних освітніх установ свідчить про поступове погіршення фізичного стану молоді призовного віку. Однією з найбільш тривожних тенденцій є значне зростання кількості молодих людей із різними відхиленнями у стані здоров'я. За даними досліджень, близько дев'яноста відсотків старшокласників і студентів мають певні функціональні порушення або хронічні захворювання [1, с. 474]. До найпоширеніших проблем належать порушення постави, захворювання серцево-судинної системи, надлишкова маса тіла або, навпаки, недостатня вага, а також зниження рівня загальної фізичної витривалості. Такі показники свідчать про те, що значна частина молоді не готова до серйозних фізичних навантажень, які можуть виникнути під час військової служби.

Особливо показовими є результати виконання базових нормативів фізичної підготовленості. Більше сімдесяти відсотків юнаків призовного віку не здатні виконати навіть мінімальні вимоги щодо бігу, підтягувань, силових вправ або витривалості [2, с. 49]. Це означає, що значна частина молодих людей має низький рівень фізичної працездатності та швидко втомлюється навіть під час відносно простих фізичних навантажень. У мирний час такі

показники вже викликали занепокоєння, однак у період війни вони стають особливо критичними.

Сучасні бойові дії висувають до військовослужбовців значно вищі вимоги, ніж традиційні стандарти фізичної підготовки. Солдати повинні бути здатними долати багатокілометрові марші з повним комплектом спорядження, вага якого може перевищувати двадцять або навіть тридцять кілограмів. Крім того, їм необхідно швидко пересуватися складною місцевістю, долати природні та штучні перешкоди, переносити поранених товаришів, працювати зі зброєю та технікою, а також виконувати бойові завдання у стані фізичного та психологічного виснаження [3, с.114]. В умовах сучасної війни фізична слабкість або низька витривалість можуть не лише знизити ефективність військовослужбовця, але й поставити під загрозу його життя та життя інших бійців.

Однак існуюча система фізичного виховання у багатьох навчальних закладах тривалий час орієнтувалася переважно на формальне виконання нормативів, а не на реальне підвищення фізичної працездатності. У багатьох випадках учні та студенти готувалися лише до складання конкретних тестів, таких як біг на короткі чи довгі дистанції або підтягування на перекладині. Такий підхід часто перетворював фізичну підготовку на своєрідне «натаскування» на результати, а не на комплексний розвиток організму. У результаті молодь може демонструвати прийнятні результати у певних вправах, але при цьому не мати достатньої загальної витривалості, сили та координації, необхідних для виконання реальних бойових завдань.

Воєнний стан суттєво змінив повсякденний спосіб життя молоді, що призвело до значного зниження рівня рухової активності. Однією з головних причин цього стало поширення дистанційного або змішаного навчання. Через постійні загрози обстрілів та необхідність дотримання безпекових заходів багато шкіл і закладів вищої освіти змушені проводити заняття онлайн. У таких умовах учні та студенти більшу частину дня проводять за комп'ютерами або смартфонами, що значно обмежує їхню фізичну активність [4, с.54].

Дослідження показують, що середній рівень щоденної рухової активності сучасних студентів становить приблизно одинадцять-дванадцять тисяч кроків на день. Водночас фізіологічна норма для молодої людини може сягати близько тридцяти тисяч кроків на добу. Таким чином, дефіцит рухової активності становить майже дві третини від необхідного рівня. Такий стан називається гіподинамією і є серйозною проблемою сучасного суспільства [1, с.473].

Гіподинамія негативно впливає на всі системи організму. Вона призводить до зниження тону м'язів, погіршення роботи серцево-судинної системи, зменшення витривалості, уповільнення обміну речовин і зниження загального рівня працездатності. У молодому віці ці процеси можуть розвиватися поступово і залишатися непомітними, однак у довгостроковій перспективі вони значно погіршують фізичний стан людини.

Ще одним важливим фактором є руйнування або пошкодження спортивної інфраструктури. Внаслідок бойових дій значна кількість спортивних залів, стадіонів, тренувальних баз і центрів підготовки була зруйнована або зазнала серйозних пошкоджень [4, с.54]. У багатьох містах та населених пунктах доступ до спортивних об'єктів став обмеженим або повністю відсутнім. Це суттєво ускладнює можливість регулярних тренувань для дітей і молоді.

Серйозний вплив на фізичну активність молоді мають також міграційні процеси, спричинені війною. Мільйони людей були змушені покинути свої домівки і переїхати до інших регіонів країни або за кордон. Серед них значну частину становить молодь. У результаті руйнуються спортивні колективи, припиняється діяльність багатьох секцій і клубів, порушується система регулярних тренувань [5, с.79-80]. Для багатьох молодих людей спорт був не лише способом підтримки фізичної форми, але й важливою частиною соціального життя, тому втрата звичного спортивного середовища негативно впливає як на фізичний, так і на психологічний стан.

Фізична підготовка нерозривно пов'язана з психологічним станом людини. В умовах війни молодь постійно перебуває під впливом сильних стресових факторів. Повітряні тривоги, новини про бойові дії, переживання за рідних і близьких, невизначеність майбутнього – усе це створює високий рівень емоційного напруження. Хронічний стрес може призводити до зниження мотивації до навчання, фізичних занять і активного способу життя.

У багатьох молодих людей формується так звана мотиваційна криза щодо фізичної культури. Часто це пов'язано з тим, що заняття фізичним вихованням у навчальних закладах сприймаються як обов'язкова дисципліна, а не як можливість саморозвитку. Одноманітність програм, відсутність індивідуального підходу та недостатня різноманітність видів діяльності призводять до того, що студенти втрачають інтерес до занять.

Водночас психологічна готовність є одним із найважливіших компонентів підготовки майбутнього військовослужбовця. Вона включає здатність людини мобілізувати свої фізичні та психічні ресурси для виконання складних завдань, контролювати емоції, швидко приймати рішення в екстремальних умовах і адаптуватися до нових ситуацій [6, с.7]. Фізичні вправи відіграють важливу роль у формуванні таких якостей, адже регулярні тренування підвищують стійкість до стресу, покращують настрій і сприяють розвитку сили волі.

Дослідження показують, що одним із ефективних способів підвищення мотивації молоді до фізичної активності є надання можливості самостійно обирати вид спорту або форму фізичних занять. Коли студенти можуть займатися тим, що їм дійсно цікаво, їхня залученість значно зростає. Наприклад, у навчальних закладах, де було запроваджено змішану систему фізичного виховання з можливістю вибору різних видів спорту, рівень зацікавленості ігровими видами діяльності, такими як футбол, баскетбол або волейбол, зріс майже до половини всіх учасників [4, с.55].



Для подолання негативних наслідків воєнного стану необхідно суттєво реформувати систему фізичного виховання молоді. Насамперед важливо забезпечити тісний зв'язок між програмами фізичної підготовки у школах, закладах вищої освіти та реальними потребами Збройних сил. Така інтеграція дозволить сформувати єдину систему підготовки, у якій кожен етап навчання буде логічно продовжувати попередній.

Одним із перспективних напрямів є впровадження спеціальної фізичної підготовки, яка орієнтована на розвиток прикладних навичок. До таких занять можуть належати тренування на смугах перешкод, вправи з елементами військової підготовки, тренування витривалості, силові комплекси та вправи на координацію. Особливо ефективними є заняття на єдиній смузі перешкод, які дозволяють одночасно розвивати силу, швидкість, спритність і витривалість.

Важливу роль можуть відігравати сучасні технології. Використання комп'ютерних програм та спеціальних мобільних додатків дозволяє визначати оптимальний рівень фізичного навантаження для кожної людини. Наприклад, аналіз частоти серцевих скорочень під час тренування дає можливість контролювати інтенсивність вправ і запобігати перевантаженню організму. Такий індивідуальний підхід підвищує ефективність тренувань і робить їх безпечнішими.

Окрему увагу слід приділяти формуванню свідомого ставлення до здорового способу життя. Дуже часто після завершення шкільного навчання молоді люди поступово втрачають навички самостійної підтримки фізичної форми. Тому система фізичного виховання повинна не лише забезпечувати певний рівень фізичного розвитку, але й формувати у молоді розуміння важливості регулярної рухової активності, правильного харчування та здорового способу життя.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведений теоретичний аналіз наукових джерел показав, що воєнний стан суттєво вплинув на рівень фізичної підготовленості молоді призовного віку. Основними чинниками зниження рухової активності стали перехід навчальних закладів на дистанційне навчання, обмежений доступ до спортивної інфраструктури, міграційні процеси та підвищений рівень психологічного стресу. Результати аналізу свідчать про поступове погіршення фізичного стану молоді, зниження рівня фізичної працездатності та зростання кількості молодих людей із різними порушеннями здоров'я. Така ситуація створює серйозні виклики для системи підготовки майбутнього мобілізаційного резерву держави. У зв'язку з цим виникає необхідність удосконалення системи фізичного виховання молоді та її адаптації до сучасних умов воєнного часу. Особливо важливим є впровадження програм спеціальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток витривалості, сили, швидкості та координації рухів, а також формування у молоді свідомого ставлення до здорового способу життя. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних моделей організації фізичного виховання

молоді призовного віку в умовах воєнного стану та вивченні можливостей використання сучасних технологій для підвищення рівня фізичної активності молодого покоління.

### Список використаних джерел

1. Холодний О. І., Лебединський В. А. Фізична підготовленість призовної молоді та її значення в умовах сучасної служби. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.). 2025. С. 470-475.
2. Христенко О., Глушцов І., Вербицька А., Музальова В. та ін. Фізична підготовка юнаків призовного віку в системі фізичного виховання закладів вищої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 15 (34). С. 47-52.
3. Суло В. В., Пронтенко В. В., Грибан С. П. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів засобами спеціальної фізичної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4 (74). С. 113-120.
4. Темченко В. О., Коленченко А. М., Коник Г. О., Чупир К. І., Сіренко Р. Р. Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*. 2025. № 1(35). С. 49-58. DOI: 10.15391/si.2025-1.06.
5. Єременко Н., Ковальова Н., Садовський О. Основні проблеми сучасного спорту і сфери фізичної культури під час бойових дій в Україні. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Всеукр. науково-практ. інтернет-конфер. 2023. Вип. 91. С. 79-82.
6. Алещенко В. І. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4 (74). С. 5-13. DOI: 10.33099/2617-6858-23-74-4-5-13.

**Польовий Ігор Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Дубовой Олександр Володимирович**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Лубни  
[orcid.org/0000-0001-8166-6223](https://orcid.org/0000-0001-8166-6223)

## РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ У ФУТБОЛІ

### *Ihor Polovyi, Oleksandr Dubovoi Motor Abilities and Their Influence on Technical Preparation in Football*

**Keywords:** football, youth football, leadership skills, technical training, coordination skills, agility, fluidity, speed-strength skills, technical-tactical skills, initial-training process.

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, дефіцитом часу на прийняття рішень і постійною зміною просторових умов. За таких обставин ефективність футболіста визначається не лише рівнем загальної фізичної підготовленості, а насамперед здатністю якісно виконувати технічні прийоми в умовах рухової та психологічної напруги. Саме тому технічну підготовку у футболі слід розглядати в нерозривному зв'язку з розвитком рухових здібностей, які забезпечують точність, швидкість, варіативність і надійність виконання ігрових дій. Дані сучасних досліджень свідчать, що у юних футболістів рівень моторної підготовленості, швидкісних і координаційних здібностей пов'язаний з якістю технічного виконання та подальшим спортивним зростанням [1; 2].

На початкових і наступних етапах багаторічної підготовки саме технічна підготовка є однією з основ спортивного вдосконалення. У поданому матеріалі слушно наголошено, що тренер має приділяти головну увагу основам технічної підготовки, а також систематичному виправленню типових помилок при виконанні фінтів, передач, ведення і відбору м'яча. Водночас техніка не формується лише шляхом механічного повторення окремих прийомів. Для того щоб футболіст міг ефективно реалізувати технічний арсенал у грі, він повинен мати належний рівень координації, спритності, швидкості, рівноваги, швидкісно-силових якостей і здатності до швидкої перебудови руху [2; 3].

Рухова діяльність футболіста є надзвичайно різноманітною. Під час гри спортсмен виконує прискорення, гальмування, ривки, зміни напрямку, стрибки, повороти, дії з м'ячем і без нього, одночасно оцінюючи положення

партнерів, суперників і м'яча. Саме тому технічна підготовленість безпосередньо залежить від рівня розвитку координаційних здібностей. Координація рухів забезпечує точність просторово-часових параметрів дії, узгодженість роботи окремих ланок тіла, контроль положення корпусу і раціональне дозування м'язових зусиль. Без належної координаційної основи навіть добре вивчений технічний прийом втрачає ефективність у складній ігровій ситуації [2; 4].

Особливе значення координації проявляється під час виконання передач, ведення та фінтів. У вашому тексті справедливо підкреслено, що для дітей і юних футболістів найбільш привабливими є ситуаційні та ігрові вправи, тоді як стандартні повторення одних і тих самих технічних дій можуть швидко викликати психічну втому. Це має важливе методичне значення. Технічний прийом слід не лише відпрацьовувати ізольовано, а й одразу включати в змінні ігрові ситуації, де футболіст мусить швидко перебудовувати рух, змінювати темп, напрям і спосіб виконання залежно від дій суперника. Такий підхід дозволяє розвивати не тільки техніку, а й її функціональну гнучкість [3].

Не менш важливими для технічної підготовки є швидкісні здібності. У сучасному футболі якість технічного прийому визначається не тільки правильністю його структури, а й швидкістю виконання. Передача, прийом м'яча, удар, фінт чи відбір мають бути технічно точними й водночас достатньо швидкими, щоб бути ефективними у змагальній ситуації. Перспективні дослідження показують, що швидкість разом із технічними навичками має прогностичне значення для подальшої успішності молодих футболістів. Це свідчить про те, що розвиток швидкісних здібностей повинен бути важливою складовою технічної підготовки, а не розглядатися окремо від неї [1].

Окремої уваги потребують спритність і здатність до зміни напрямку руху. Саме ці якості значною мірою визначають ефективність дриблінгу, обігрування суперника один в один, швидкого виходу з-під опіки та відбору м'яча. Дослідження за участю юних футболістів U16 показало, що включення координаційно-агілітійного тренування впродовж 10 тижнів сприяло покращенню показників спритності та вибухової сили, тобто тих рухових якостей, які прямо впливають на якість технічних дій. Інші роботи також показують, що поєднання технічних і агіліти-вправ може покращувати виконання дій, пов'язаних із контролем, передачею та переміщенням з м'ячем [3; 4].

У структурі технічної підготовленості важливе місце належить також швидкісно-силовим здібностям. Вони забезпечують вибухове виконання стартового ривка, різке прискорення після фінту, ефективний поштовх під час зміни напрямку, силу удару і стабільність руху при силовому контакті. У поданому матеріалі слушно підкреслюється, що навчити гравця правильно рухатися по полю можна лише за комплексного й диференційованого впливу на організм. Саме тому технічне навчання у футболі повинно поєднуватися з

розвитком тих рухових якостей, які безпосередньо забезпечують результативне виконання конкретних ігрових прийомів [2; 3].

У футболі техніка ніколи не існує окремо від тактики. Технічний прийом має цінність лише тоді, коли він виконаний своєчасно, доцільно і відповідає ігровій ситуації. Саме тому доцільно говорити не просто про технічну, а про техніко-тактичну майстерність. У вашому матеріалі наголошено, що техніка повинна бути стабільною і гнучкою, різноманітною та невід'ємною від тактики, а футболісту необхідно постійно розширювати арсенал технічних прийомів. Рухові здібності створюють основу для такого розширення: чим вищий рівень координації, швидкості, спритності та спеціальної сили, тим легше гравець адаптує техніку до змінних умов матчу [1; 2].

Важливим є і те, що рухові здібності мають значення не тільки для атакуючих, а й для захисних технічних дій. Перехоплення, відбір м'яча, підкат, вибір правильної дистанції та моменту вступу в єдиноборство вимагають високого рівня координації, точності рухового реагування, швидкості пересування та контролю положення тіла. У поданому матеріалі це чітко простежується через акцент на необхідності навчання всіх польових гравців способам відбору м'яча. Отже, розвиток рухових здібностей слід розглядати як загальну основу всієї технічної підготовки футболіста, а не лише її окремих розділів.

Суттєве значення має і правильна побудова самого процесу навчання. У вашому тексті зазначено, що тренувальний процес необхідно поділяти на етапи, а співвідношення його елементів має змінюватися залежно від віддачі гравців, періоду підготовки та виявлених недоліків. Це означає, що розвиток рухових здібностей і технічне навчання повинні плануватися у тісному взаємозв'язку. На початковому етапі доцільно більше уваги приділяти координаційній базі, спритності, швидкості та правильній структурі технічних рухів, тоді як на наступних етапах дедалі більшого значення набуває вдосконалення техніки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності [2].

**Висновки.** Отже, рухові здібності є однією з ключових передумов ефективної технічної підготовки у футболі. Саме вони забезпечують якісне оволодіння технічними прийомами, стабільність і варіативність їх виконання, здатність адаптувати техніку до змінних умов гри та підвищують загальну результативність техніко-тактичної діяльності.

Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних футболістів доцільно поєднувати розвиток координаційних, швидкісних, швидкісно-силових і спритнісних здібностей із системною технічною підготовкою, в якій стандартні вправи доповнюються ситуаційними та ігровими формами навчання. Саме такий підхід створює підґрунтя для формування сучасного технічно підготовленого футболіста.

### Список використаних джерел

1. Abarghoueinejad M., Baxter-Jones A. D. G., Gomes T. N. et al. Motor Performance in Male Youth Soccer Players: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports*. 2021. Vol. 9, No. 4. Article 53.
2. González-Fernández F. T., Rey E., Padrón-Cabo A. et al. Effects of a 10-Week Combined Coordination and Agility Training Program on Young Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 19. Article 10125.
3. Hammami A., Randers M. B., Kasmi S. et al. Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018. Vol. 13, No. 2. P. 120-126.
4. Höner O., Leyhr D., Kelava A. et al. The influence of speed abilities and technical skills in early adolescence on adult success in soccer: A prospective study. *Journal of Sports Sciences*. 2017.

**Приймак Марія Михайлівна**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,  
професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

## КОУЧИНГОВІ ПІДХОДИ ТА МЕНТОРСТВО ЯК ІНСТРУМЕНТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

*Maria Pruymak Coaching Approaches and Mentorship as Tools for Social Adaptation of Athletes*

**Keywords:** *social adaptation, coaching approaches, mentorship, dual career, soft skills.*

**Вступ.** Процес соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри є складним багатофакторним явищем, успішність якого визначає здатність атлета до гармонійної інтеграції в суспільство. Проблема полягає в тому, що інтенсивний тренувальний процес часто обмежує можливості для всебічного розвитку особистості, створюючи ризики соціальної дезадаптації та «освітнього дефіциту». В таких умовах тренер постає не просто технічним фахівцем, а ключовим агентом соціалізації, чия діяльність визначає життєву траєкторію атлета поза межами спортивної арени.

Актуальність теми зумовлена необхідністю трансформації традиційної авторитарної ролі тренера в модель менторства. Сучасні умови вимагають впровадження коучингових підходів, які фокусуються на розвитку «м'яких навичок» (soft skills) – комунікації, емпатії та емоційного інтелекту. Саме soft skills стають ключовим фактором успіху та основою для побудови «подвійної кар'єри» атлета [2]. Реалізація менторської функції через коучингові технології дозволяє формувати адаптаційний потенціал, необхідний для успішної соціалізації [5].

Аналіз наукових праць підтверджує системність виховної функції спорту. Т. Арабаджи [1] обґрунтував технологію готовності до професійного самовизначення, а М. Булатова та співавтори [2] висвітлили системні виклики соціальної адаптації в Україні. Психолого-педагогічні засади менторства та коучингу в освітньому процесі ґрунтовно представлені у працях А. Жукової [5] та Г. Горгіу [3]. Проте механізми прямого впливу коучингу на динаміку адаптації атлета на різних етапах кар'єри потребують подальшого уточнення.

**Мета дослідження** – обґрунтувати роль коучингових підходів та менторства у діяльності тренера як інструментів забезпечення цілісного процесу соціальної адаптації спортсменів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичних джерел; системно-функціональний аналіз.

**Результати дослідження.** Сучасна спортивно-педагогічна парадигма

передбачає суттєву трансформацію діяльності тренера, що полягає у відході від авторитарного стилю директивного керівництва на користь реалізації менторської та фасилітативної функцій. Використання коучингу перетворює тренера на наставника та партнера. Такий підхід будується на довірі та щирому спілкуванні. У такій атмосфері спортсмен не боїться помилятися, вчиться брати на себе відповідальність та стає впевненішим у собі. Замість суворого контролю тренер створює умови для розвитку життєвих навичок, що допомагає атлету краще пристосуватися до вимог суспільства. Кожна порада тренера стає кроком до зміцнення здатності спортсмена долати життєві труднощі.

Для наочності ми розробили матрицю, яка показує, як саме різні напрями виховної роботи тренера-коуча допомагають спортсмену адаптуватися в соціумі (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Матриця взаємозв'язку коучингових стратегій тренера та результатів соціальної адаптації атлетів**

| Складова виховної роботи | Зміст діяльності наставника                             | Адаптаційний результат               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Мотивація та підтримка   | Створення стимулюючого середовища без токсичної критики | Впевненість у силах, стресостійкість |
| Особистий приклад        | Демонстрація дисципліни та етичних норм діями           | Засвоєння соціальних стандартів      |
| Розвиток лідерства       | Залучення до прийняття рішень у стресових умовах        | Ініціативність та відповідальність   |
| Емоційний баланс         | Допомога у подоланні страху помилок та вигорання        | Високий рівень саморегуляції         |
| Індивідуальний підхід    | Врахування особистісних рис при плануванні кар'єри      | Зростання рівня довіри до соціуму    |
| Виховання дисципліни     | Встановлення чітких правил та режиму взаємодії          | Формування самоконтролю              |
| Навчання через помилки   | Позитивний аналіз невдач як джерела досвіду             | Розвиток конструктивного мислення    |
| Підтримка цінностей      | Виховання поваги до суперника та принципів чесної гри   | Соціальна зрілість та етичність      |

Джерело: створено автором.

Отримані дані свідчать, що коучинговий підхід виступає механізмом мінімізації ефекту «відкладеного усвідомлення» соціальних проблем. На відміну від директивного управління, де атлет є лише виконавцем, коучинг стимулює рефлексію та самоаналіз, що дозволяє формувати життєві компетенції вже на піку спортивної активності. Це пояснюється тим, що коучингові методи (активне слухання, відкриті питання) трансформують тренувальний процес у майданчик для напрацювання «кар'єрного капіталу»,



забезпечуючи психологічну готовність до зміни соціальних ролей.

Результати дослідження узгоджуються з висновками Р. Вокера [4] щодо необхідності парадигмального зсуву від моделі «спорт заради спорту» до методів «коучингу для розвитку», які слугують потребам особистості та громади. Отримані дані підтверджують тези А. Жукової про те, що коучинговий стиль керівництва прямо корелює з розвитком лідерських компетенцій та автономії підопічних. Водночас наша робота доповнює концепцію Т. Арабаджи, акцентуючи увагу на тому, що менторська підтримка тренера має бути безперервною та інтегрованою в кожен етап підготовки, а не лише в період завершення кар'єри.

**Висновки.** Впровадження коучингових підходів трансформує роль тренера у ментора, який готує спортсмена до цілісного життєвого шляху. Це забезпечує не лише спортивні досягнення, а й високу готовність до соціальної адаптації на кожному етапі кар'єри. Системна виховна взаємодія, що базується на партнерстві, створює фундамент для успішної реалізації стратегії «подвійної кар'єри». Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих коучингових програм для підтримки атлетів.

#### Список використаних джерел

1. Арабаджи Т. Д. Формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2017. 21 с.
2. Bulatova M., Radchenko L., Pryimak M. Social Adaptation of Athletes in Ukraine: Challenges and Priority Areas of Support. *Physical Education Theory and Methodology*. 2025. Vol. 25, no. 6. P. 1311-1320. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.6.01>.
3. Gorghiu G., Bîzoi M., Santi E.-A. Exploring Students' Perception Concerning Educational Coaching: Premises for the Design and Implementation of an Online Coaching Platform in Academia. *Postmodern Openings*. 2022. Vol. 13, No. 4. P. 142-157. DOI: <https://doi.org/10.18662/po/13.4/511>
4. Walker R. Coaching for Development: Generating Social Impact through Improved Emotional Wellbeing. *Journal of Sport for Development*. 2026. URL: <https://jsfd.org/> (дата звернення: 10.04.2026).
5. Zhukova A. R. Teacher as a Coach in the Process of Forming Students' Leadership Competencies. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*. 2024. No. 1 (116). P. 91-98. DOI: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.1\(116\).2024.7](https://doi.org/10.35433/pedagogy.1(116).2024.7)

**Рассказова Софія Максимівна**  
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*  
*Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара»,*  
*м. Дніпро, Україна*  
**Науковий керівник:**  
**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*Дніпровський національний університет*  
*імені Олеся Гончара», м. Дніпро, Україна*

## **ЦИФРОВІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ І ТРЕНУВАНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЕФЕКТИВНІСТЬ, ПРОБЛЕМИ, МАЙБУТНЄ**

*Rasskazova Sofiya    Digitalization of sports education and training in  
martial arts conditions: efficiency, problems, future*

*Keywords: digitalization, sports education, physical training, martial law,  
effectiveness, challenges and prospects.*

Цифровізація спортивної освіти та тренувань в умовах воєнного стану стала для України не просто технічним рішенням, а справжнім порятунком системи фізичного виховання [4; 5; 8; 10; 11; 12]. Через початок повномасштабного вторгнення країни агресора, з лютого 2022 року тисячі шкіл, коледжів та університетів втратили спортивні зали, майданчики та обладнання. Виною всього стала війна та постійні обстріли та бойові дії, а мільйони учнів і студентів навчаються в укриттях, під блекаутами або в евакуації.

Через це традиційні очні заняття фізичною культурою стали неможливими в багатьох регіонах, особливо на Херсонщині, Харківщині та в прифронтових зонах. Важко розуміти те, що з кожним днем стає все більше сіл та міст, де небезпечно залишатися, а тим більше – навчатися. Саме через таку ситуацію у країні, платформи Zoom, Microsoft Teams, Google Classroom, мобільні додатки Nike Training Club, Strava, Google Fit та прості відеоуроки на YouTube перетворилися на основний інструмент збереження рухової активності. Таке навчання було вимушеним через обставини, що склалися, проте воно виявилось надзвичайно ефективним. Завдяки йому вдалося не лише підтримати фізичну форму учнів та студентів, але й зміцнити психологічну стійкість молоді, формуючи в них дисципліну, витривалість та впевненість у власних силах. У багатьох випадках воно також підвищило мотивацію до саморозвитку та активної участі в суспільному житті. Такий досвід показав, що навіть вимушені зміни можуть стати каталізатором позитивних трансформацій, допомагаючи молодому поколінню адаптуватися до складних умов і залишатися продуктивним та цілеспрямованим [1].

Реальний аналіз власного досвіду викладання та узагальнення даних українських досліджень 2024–2025 років показує, що цифровізація працює,

але має чіткі межі ефективності та потребує системних змін у майбутньому.

Ефективність цифрових форм фізичного виховання проявляється насамперед у забезпеченні неперервності процесу навіть у найскладніших умовах. Учні та студенти продовжують виконувати комплекси вправ у підвалах, коридорах гуртожитків чи на балконах. Важливим є те, що можна виконувати завдання та відвідувати онлайн-заняття з різних куточків світу. Через війну в Україні багато учнів та студентів були змушені покинути свої домівки та переїхати в інші регіони або країни.

Індивідуалізація стала реальністю. Тепер кожен може обрати рівень навантаження, тривалість і тип вправ під свій стан здоров'я та наявний простір. Мобільні додатки фіксують пульс, кроки та калорії, дозволяючи викладачам отримувати звіти у вигляді відео чи скріншотів. Варто вказати, що практика із онлайн-платформами стала реальною ще з часів пандемії COVID-19. Тоді з'явилася потреба адаптувати фізичну активність до умов обмеженого простору та дистанційного формату. Сьогодні кожен може обирати рівень навантаження, тривалість і тип вправ відповідно до свого стану здоров'я та доступного простору. Мобільні додатки фіксують пульс, кроки та калорії, а викладачі отримують звіти у вигляді відео чи скріншотів, що дозволяє ефективно контролювати процес навіть на відстані.

Особливо цінним став психологічний ефект – регулярні 15-20-хвилинні онлайн-тренування знижують тривожність, покращують сон і допомагають боротися з апатією. Групові челенджі в Zoom, віртуальні естафети та спільні ранкові зарядки відновлюють відчуття спільноти, яке так важливо під час війни [7].

Дослідження підтверджують ці спостереження реальними цифрами. За результатами анкетування, проведеного в закладах освіти, 40,5 % учнів позитивно ставляться до дистанційних занять фізичною культурою, вважаючи їх цікавими та зрозумілими. Ще 44 % нейтральні, а лише 15,5 % негативно оцінюють формат через технічні проблеми. Серед школярів 58 % відзначають, що їм подобається відвідувати онлайн-уроки, бо можна займатися вдома в безпеці [10].

*Таблиця 1.*

**Ставлення учнів до дистанційних занять фізичною культурою в умовах воєнного стану (узагальнені дані анкетувань 2024 р., %)**

| Ставлення до занять             | Відсоток респондентів |
|---------------------------------|-----------------------|
| Позитивно (цікаво, зрозуміло)   | 40,5                  |
| Негативно (не влаштовує формат) | 15,5                  |
| Нейтрально (немає різниці)      | 44                    |
| Подобається онлайн-формат       | 58                    |

*Джерело: [8; 9].*

Ще один важливий аспект ефективності – збереження соціальної складової. Спілкування з друзями в чаті під час виконання вправ (12 %

мотиваційних факторів) та авторитет викладача (14 %) продовжують працювати навіть онлайн. У вищих закладах освіти дистанційні форми доповнюють традиційні, сприяючи самостійному та вмотивованому навчанню. Студенти на Херсонщині, наприклад, успішно використовують мобільні додатки та гейміфікацію, що дозволяє підтримувати фізкультурну компетенцію попри блекаут та стрес.

Однак реальна картина використання цифрових технологій у навчанні та фізичній активності не така ідеальна, як можна було б очікувати. Попри всі переваги онлайн-платформ і мобільних додатків, на практиці виявилися численні серйозні проблеми, які обмежують їхню ефективність.

Найбільша перешкода – технічна. В Україні під час війни нестабільний інтернет та часті блекаут стали звичними явищами. У великих містах це проявляється у тимчасових перебоях зв'язку, коли під час онлайн-уроків або тренувань сигнал раптово пропадає. У сільській місцевості ситуація ще складніша, оскільки якісний інтернет часто відсутній, і учні змушені користуватися мобільними даними з низькою швидкістю, що робить перегляд відеоуроків або синхронні тренування майже неможливими. Додатково до цього, у багатьох родинах просто немає необхідних гаджетів – комп'ютера, планшета чи навіть смартфона з достатньою пам'яттю та камерою. Також, не у всіх викладачів чи закладів освіти є можливість для забезпечення потрібними гаджетами для проведення уроків. Наприклад, у невеликих селах чи містах, родини з трьома–чотирма дітьми часто мають лише один пристрій на всіх, що значно ускладнює участь у дистанційних уроках або тренуваннях.

Друга проблема – неможливість викладача контролювати техніку виконання вправ у реальному часі. Онлайн-платформи дозволяють демонструвати вправи та слідкувати за показниками пульсу чи кроків, але вони не замінюють живого спостереження тренера або вчителя фізкультури. Якщо учень неправильно виконує присідання або віджимання, помилка закріплюється, що може призвести до травм. Наприклад, під час дистанційних уроків з фізкультури в школах вчителі помічають, що багато дітей неправильно виконують планку або вправи на спині, що в реальному класі можна було б легко виправити.

Третя перешкода – мотиваційний спад. Стресові умови війни, постійна тривога та невизначеність сильно впливають на психіку дітей і молоді. Самодисципліна падає, і навіть за наявності гаджетів та інтернету учні часто не включаються в онлайн-уроки або тренування. Соціологічні опитування показують, що близько 24 % школярів взагалі не бажають заходити на дистанційні уроки під час війни. У більшості випадків це стосується підлітків, які втратили рутинний розпорядок, або тих, хто опинився у новому місті чи країні і не мають знайомого оточення для підтримки.

Ще один аспект – обмеженість простору укриттів та житлових приміщень. Під час повітряних тривог заняття фізично неможливі, бо у підвалах та бомбосховищах бракує місця для повноцінних комплексів вправ. Також, жорсткі умови, такі як бетонні підлоги, відсутність вентиляції,

роблять тренування небезпечними або малоефективними. Навіть вдома, у маленьких квартирах, часто немає простору для рухливих вправ, тому тренування обмежуються лише мінімальним набором рухів.

Варто також зазначити, що учні розташовані в різних регіонах країни, і це створює значні відмінності у режимі навчання та фізичної активності. На заході України, де загроза обстрілів зменшилася або повітряні тривоги майже завершилися, діти можуть займатися без перерв і відносно спокійно виконувати онлайн-завдання чи фізичні вправи. Натомість у центральних і східних областях тривоги звучать набагато частіше і тривають довше, що постійно перериває уроки та тренування. Учні змушені залишати свої домівки або укриття, а плани на день доводиться коригувати залежно від сигналів повітряної тривоги. Така різниця у регіонах ускладнює організацію дистанційного навчання, оскільки одні школярі можуть виконувати завдання без проблем, тоді як інші постійно стикаються з перебоями та перервами, що впливає на якість засвоєння матеріалу та регулярність фізичних занять [2].

До цього додається соціальний фактор – відсутність живого спілкування. Дистанційні заняття позбавляє комунікації з однолітками та викладачами, що посилює відчуття ізоляції. Діти і підлітки стають менш активними не тільки фізично, а й емоційно, що негативно впливає на психологічну стійкість (табл. 2).

*Таблиця 2.*

**Основні мотиваційні фактори до дистанційних занять фізичною культурою (дані анкетування школярів, 2024 р., %)**

| Мотиваційний фактор                    | Відсоток |
|----------------------------------------|----------|
| Заняття вдома в безпеці, без переїздів | 17       |
| Авторитет і повага до вчителя          | 14       |
| Спілкування з друзями                  | 12       |
| Виконання вправ самостійно без нагляду | 18       |
| Поєднання теорії з практикою           | 11       |
| Використання ІТ-технологій             | 28       |
| Гарна фігура / популярність            | 29–32    |

*Джерело: [5].*

Із таблиці 2 чітко видно, що цифровізація ефективна лише за умови сильної підтримки з боку викладача та родини (53 % батьків підтримують дітей). Без цього мотивація швидко зникає.

Також, нижче представлено узагальнення основних проблем цифровізації фізичного виховання в умовах воєнного стану на основі досліджень 2023-2025 років. Таблиця 3 систематизує ключові виклики, що виникають під час дистанційного навчання та онлайн-тренувань, включаючи технічні, організаційні та мотиваційні аспекти. Вона демонструє, як нестабільний інтернет, обмежений простір для вправ, неможливість контролю техніки виконання та психологічні фактори впливають на ефективність фізичного виховання під час війни.

**Основні проблеми цифровізації фізичного виховання в умовах  
воєнного стану (узагальнення досліджень 2023–2025 рр.)**

| <b>Проблема</b>                        | <b>Частота згадування (%)</b> | <b>Вплив на ефективність</b>      |
|----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Нестабільний інтернет / блекаути       | 42–55                         | Високий (зриви занять)            |
| Відсутність гаджетів / техніки         | 30–40                         | Високий (виключення з процесу)    |
| Брак цифрової компетентності педагогів | 35–50                         | Середній (низька якість контенту) |
| Неможливість корекції техніки          | 60–70                         | Високий (помилки, травми)         |
| Зниження мотивації / самодисципліни    | 24–55                         | Високий (пропуски занять)         |
| Обмежений простір укриттів             | 50–65                         | Середній (обмеження вправ)        |

*Джерело: [1; 4].*

Варто зазначити, що майбутнє цифровізації спортивної освіти в Україні – це обов’язково гібридні моделі. Повного повернення лише до очних занять не буде. Тому, треба окреслити найперспективніші напрями, такі як: створення єдиної національної платформи з готовим відеоконтентом, тестами та челенджами для всіх вікових груп, інтеграція носимих пристроїв (фітнес-браслети) у систему оцінювання, впровадження елементів віртуальної реальності для симуляції тренувань (особливо для військово-прикладної підготовки), обов’язкове підвищення цифрової компетентності викладачів через системні курси, поєднання онлайн-підготовки з очними заняттями в безпечних умовах.

Як зрозуміло, майбутнє цифровізації фізичного виховання, особливо в умовах воєнного стану, все більше формуватиметься гібридними моделями навчання, де онлайн- і очні заняття доповнюють одне одного. Очні заняття, у свою чергу, дозволяють викладачам корегувати техніку в реальному часі, усувати помилки та уникати травм, забезпечуючи безпечне й ефективне виконання вправ.

Перспективи розвитку цифровізації включають створення національної платформи, яка міститиме готовий відеоконтент, інтерактивні тести, челенджі та інші мотиваційні інструменти для учнів різного віку. Така платформа дозволить стандартизувати навчальний процес, забезпечити доступ до якісних матеріалів навіть у віддалених регіонах та зменшити залежність від локальних ресурсів.

Важливим елементом стане інтеграція фітнес-браслетів та інших носимих пристроїв у систему оцінювання, що дозволить більш точно відстежувати активність, пульс, витрачені калорії та прогрес учнів. Саме це відкриває можливості для індивідуалізації тренувань та підвищення мотивації через персоналізовані цілі та звіти.

Ще однією перспективною новацією є використання елементів віртуальної реальності (VR) для моделювання вправ, особливо військово-прикладних або складних технічних рухів. VR дозволяє створювати безпечне середовище для освоєння складних технік, яке максимально наближене до реальних умов, і при цьому мінімізує ризик травм [3].

Не менш важливим є підвищення цифрової грамотності викладачів через спеціалізовані курси та тренінги. Освітняни повинні вміти ефективно використовувати цифрові платформи, аналізувати дані з додатків та фітнес-браслетів, а також інтегрувати онлайн-інструменти у класну роботу.

Крім того, цифровізація повинна поєднуватися з психологічною підтримкою, щоб допомогти учням зберігати мотивацію, подолати стрес і адаптуватися до змінних умов. Навчання та фізична активність мають стати не лише корисними для тіла, а й ресурсом для підтримки психічного здоров'я.

Та дуже важливим є державна підтримка, оскільки вона виступає ключовою для успіху гібридної моделі. Забезпечення учнів та закладів технікою, стабільним інтернетом у укриттях та підготовка методичних матеріалів дозволять перетворити вимушену адаптацію до дистанційних умов на сталу, системну модель фізичного виховання, яка буде ефективною навіть у мирний час. Така комплексна стратегія гарантує, що цифровізація стане не тимчасовим рішенням, а фундаментом сучасної та стійкої системи розвитку фізичної культури серед молоді [6].

Отже, гібридний формат, де дистанційний компонент готує до очних тренувань, а очні – корегують техніку, вже довів свою ефективність у ЗВО. Державна підтримка (забезпечення технікою, психологічна допомога педагогам) дозволить перетворити вимушену цифровізацію на потужний інструмент післявоєнного відновлення фізичного здоров'я нації.

У підсумку, цифровізація спортивної освіти та тренувань в умовах воєнного стану довела свою стратегічну важливість. Вона зберегла мільйони годин рухової активності, підтримала психічне здоров'я молоді та показала високу адаптивність української системи освіти.

Реальні дані анкетувань 2024–2025 років підтверджують, що ефективність є, проблеми – теж, але їх можна подолати. Майбутнє залежить від швидкого переходу до якісних гібридних моделей, національних цифрових платформ і системної підготовки педагогів. Лише так фізичне виховання залишиться надійним фундаментом здорової та стійкої України.

### Список використаних джерел

1. Гнатюк О. В. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану // Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744970/1/Текст.pdf> (дата звернення: 04.03.2026).

2. Забіяко Ю. О. Дистанційне навчання фізичній культурі в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. № 2(160). С. 1-10.



3. Кривенцова О. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Наукові праці*. 2024. С. 1-15.

4. Литвин О. В. Особливості дистанційного навчання фізичної культури в школі в умовах воєнного стану. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. II наук.-практ. конф., присвяч. 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди, Харків, 27–28 жовт. 2022 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2022. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/12416> (дата звернення: 04.03.2026).

5. Мунтян В. С. Особливості організації онлайн занять з фізичного виховання та оцінки результатів навчання в умовах воєнного стану. *Університетські наукові записки*. 2023. № 1. С. 45-52.

6. Невмержицька Ю. А. Вплив воєнного стану на розвиток фізичної культури в системі освіти : кваліфікац. робота. Київ, 2025. 60 с.

7. Семененко В., Теліус В. Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С. 1-8.

8. Стрикаленко Є. А. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. *Спортивна педагогіка: паспорт, проблеми, перспективи*. 2024. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1864> (дата звернення: 04.03.2026).

9. Стрикаленко Є. А., Стрикаленко А. Ю., Шалар О. Г., Шалар Г. П. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. № 3(175). С. 36-45.

10. Отравенко, О., & Карпенко, М. (2023). Дистанційне навчання в підготовці майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти. Збірник наукових праць «ΛΟΓΟΣ», (24 листопада 2023 р.; Сеул, Південна Корея), 205–210. <https://doi.org/10.36074/logos-24.11.2023.62>

11. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33

12. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *Journal of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564.



**Рибачик Валерій Юрійович**  
здобувач першого / другого рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна.

## **СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

*Rybachyk Valeriy. Sectional taekwondo classes as a means of developing self-regulation in high school students*

**Keywords:** *taekwondo, sectional classes, high school students, self-regulation, emotional control, discipline.*

У сучасному освітньому просторі посилюється увага до формування здатності старшокласників керувати емоційними реакціями, поведінкою, навчальним навантаженням і власною руховою активністю [2; 4].

В умовах воєнного стану, інформаційного перевантаження та зниження рухової активності учнів старшої школи саморегуляція набуває значення важливої особистісної якості, що підтримує психологічну стійкість, навчальну організованість і соціальну відповідальність.

Секційні заняття тхеквондо мають значний педагогічний потенціал, оскільки поєднують фізичні вправи, етикет єдиноборства, контроль дихання, дотримання правил, самодисципліну та свідоме ставлення до власної поведінки. Практична цінність обраної теми полягає в можливості використання тхеквондо як засобу фізичного розвитку й як інструмента формування витримки, зосередженості, відповідальності за власні дії та готовності діяти в напружених ситуаціях. У шкільній практиці секційні форми занять дозволяють створити більш гнучке середовище для виховної роботи, ніж обов'язковий урок фізичної культури, оскільки ґрунтуються на добровільній участі, особистій мотивації та систематичному тренувальному режимі.

Проблема використання єдиноборств у фізичному вихованні та розвитку особистісних якостей учнів розглядалася в працях українських і зарубіжних дослідників. Важливим у нашому дослідженні наукова праця С. Січова, який наголошує на значенні єдиноборств як засобу розвитку фізичної підготовленості, волевих якостей, організованості та самоконтролю в процесі систематичних занять. Цінною є наукова розвідка К. Kistorz та А. Skorupińska, в котрій обґрунтовано зв'язок занять бойовими мистецтвами і спортивними єдиноборствами. Однак практичний аспект застосування секційних занять тхеквондо саме для розвитку саморегуляції учнів старшої школи потребує подальшого уточнення на рівні конкретних показників, доступних для педагогічного спостереження та анкетування [1; 3].

Метою дослідження є практичне визначення впливу секційних занять

тхеквондо на розвиток саморегуляції учнів старшої школи.

Для досягнення мети було використано анкетування учнів 10-11 класів, які відвідували секційні заняття тхеквондо. Вибірку практичного дослідження становили 24 старшокласники, з них 14 юнаків і 10 дівчат; середній вік опитаних – 16 років. Анкета містила 6 питань із відповідями за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означав мінімальний прояв ознаки, а 5 балів – високий прояв. Питання були спрямовані на самооцінку змін, які учні пов'язують із регулярними секційними заняттями тхеквондо: уміння стримувати імпульсивні реакції, зберігати спокій у конфліктних ситуаціях, планувати власні дії, концентрувати увагу, долати хвилювання перед контрольними завданнями або виступами, виконувати вимоги тренера без зовнішнього примусу.

Результати анкетування показали, що найвищі середні показники зафіксовано за твердженнями, пов'язаними з дисциплінованістю, дотриманням правил і вмінням зосереджуватися на завданні (табл. 1). Дещо нижчі, але позитивні результати отримано за показниками емоційної стриманості та подолання хвилювання, що свідчить про потребу тривалішої педагогічної підтримки в розвитку емоційно-вольової сфери.

*Таблиця 1.*

**Середні результати анкетування учнів старшої школи щодо впливу секційних занять тхеквондо на розвиток саморегуляції**

| №/п | Питання анкети                                                    | Середній бал | Рівень прояву |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| 1   | Уміння стримувати імпульсивні емоційні реакції                    | 4,1          | достатній     |
| 2   | Збереження спокою в конфліктній або напруженій ситуації           | 3,9          | достатній     |
| 3   | Дотримання режиму, правил і вимог тренера                         | 4,5          | високий       |
| 4   | Концентрація уваги під час виконання складних завдань             | 4,3          | високий       |
| 5   | Подолання хвилювання перед контрольними, змаганнями або виступами | 3,8          | достатній     |
| 6   | Перенесення навичок самоконтролю в навчання і спілкування         | 4,0          | достатній     |

Узагальнення середніх значень дозволяє стверджувати, що секційні заняття тхеквондо найбільш виразно впливають на організованість поведінки старшокласників, здатність діяти за правилами та зосереджуватися на конкретній дії. Практично значущим є показник 4,5 бала за питанням щодо дотримання режиму, правил і вимог тренера, адже дисциплінарний компонент у тхеквондо підтримується ритуалом привітання, ієрархією поясів, системою повторення технічних дій і постійним контролем якості виконання вправ.

Практичний аналіз відповідей учнів засвідчив, що тхеквондо доцільно розглядати як педагогічно керований засіб розвитку саморегуляції за умови

систематичного включення спеціальних методичних прийомів. До таких прийомів належать короткі дихальні паузи після інтенсивних серій ударів, самооцінка технічної дії за двома-трьома критеріями, ведення щоденника тренувального самоконтролю, робота в парах із взаємним коректним зворотним зв'язком, обговорення поведінки в умовах спарингу.

Отримані середні результати анкетування мають практичне значення для вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій і тренерів, які працюють зі старшокласниками. Під час планування занять варто передбачати розвиток сили, швидкості, гнучкості та координації, й окремі завдання саморегуляційного спрямування: контроль дихання, збереження паузи перед дією, словесне формулювання власної мети на тренування, аналіз помилки без емоційного самозвинувачення, коректне прийняття зауваження тренера.

Отже, секційні заняття тхеквондо можуть бути ефективним засобом розвитку саморегуляції учнів старшої школи, якщо тренувальний процес поєднує технічну підготовку з цілеспрямованим формуванням емоційного контролю, дисциплінованості, зосередженості та відповідального ставлення до власних дій. Середні результати анкетування засвідчили найвищий прояв дисциплінованості (4,5 бала) та концентрації уваги (4,3 бала), що підтверджує практичну значущість тхеквондо для організації поведінки старшокласників. Показники емоційної стриманості (4,1 бала), збереження спокою в напружених ситуаціях (3,9 бала), подолання хвилювання (3,8 бала) та перенесення навичок самоконтролю в навчання і спілкування (4,0 бала) свідчать про позитивну динаміку, однак потребують тривалої методичної підтримки.

Перспективним напрямом подальшої роботи є розроблення комплексу вправ тхеквондо з елементами дихального контролю, рефлексії та самооцінювання.

### **Список використаних джерел**

1. Січов С. О., Попадюха Ю. А. Основи силових видів спорту та єдиноборств : навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Київський політехнічний інститут, 2007. 156 с.
2. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Збірник наукових праць Педагогічні науки*, № 109. 2025: 70–77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
3. Kostorz K., Skorupińska A. Napięcie regulacji nastroju ćwiczących sztuki i sporty walki na tle osób nietrenujących walki wręcz. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*. 2017. T. 56. S. 73–87. URL: [https://www.rozprawynaukowe.pl/index.php/articles/articles\\_number/2017-56/](https://www.rozprawynaukowe.pl/index.php/articles/articles_number/2017-56/)
4. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

**Самсонов Ілля Віталійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна.

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ ІГРОВИХ ВПРАВ**

*Samsonov Ilya Increasing the effectiveness of technical training of high school boys using specially selected game exercises*

*Keywords: physical education, technical training, high school boys, game exercises, sports games.*

На сучасному етапі розвитку фізичної культури підвищення ефективності технічної підготовки юнаків старшого шкільного віку набуває особливої значущості через потребу поєднання освітньої, оздоровчої та спортивно-прикладної спрямованості занять. Особливо під час дистанційного навчання [4] та формування творчої особистості під час занять фізичними вправами [5].

Старшокласники швидко реагують на вправи з елементами змагання, партнерської взаємодії, обмеження часу й простору, тому спеціально підібрані ігрові вправи можуть бути дієвим засобом удосконалення передач, ведення, ударів, переміщень, вибору позиції та швидкого прийняття рішень.

Проблема технічної підготовки юнаків у процесі спортивних ігор залишається актуальною через недостатню практичну спрямованість окремих занять, коли відпрацювання прийомів зводиться до механічного повторення без подальшого застосування у динамічній взаємодії з партнером і суперником. У старшому шкільному віці важливо підтримувати інтерес до фізичних вправ, а ігровий метод забезпечує емоційність, змагальність і природну потребу учнів у самоствердженні.

Питання використання рухливих і спортивних ігор у фізичному вихованні школярів було предметом науково-методичного аналізу учених. В науковій праці В. Наумчук обґрунтовує потребу навчання спортивним іграм через поєднання спеціальних і навчально-ігрових вправ, оскільки така побудова занять сприяє поступовому засвоєнню технічних елементів [1]. Разом із тим науковий пошук у межах цієї проблематики потребує більш чіткого спрямування.

Метою дослідження є визначення практичних можливостей спеціально підібраних ігрових вправ у підвищенні ефективності технічної підготовки юнаків старшого шкільного віку.

Для практичного уточнення порушеної проблеми нами було зосереджено увагу на тому, як самі юнаки оцінюють ефективність спеціально підібраних

ігрових вправ у процесі засвоєння технічних дій, що надало змогу виявити загальне ставлення старшокласників до ігрового методу й простежити його вплив на мотивацію, упевненість, активність і готовність застосовувати технічні прийоми в умовах навчальної гри.

Для досягнення мети було організовано анкетне опитування 22 юнаків 10-11 класів, які відвідували секційні заняття зі спортивних ігор у позаурочний час. Анкета містила 6 питань, спрямованих на з'ясування ставлення учнів до ігрових вправ, самооцінки технічного прогресу, рівня зацікавленості, відчуття впевненості під час виконання технічних дій, сприйняття змагального компонента та готовності застосовувати засвоєні прийоми у грі. Відповіді оцінювалися за п'ятибальною шкалою, де 1 бал означав низький рівень вияву ознаки, 5 балів – високий рівень (табл. 1). Для аналізу даних застосовано науковий підхід О. Худолія, оскільки педагогічна оцінка технічної підготовленості має враховувати результат виконання вправи й умови її засвоєння, мотивацію та стабільність рухової дії [2].

*Таблиця 1*

**Середні результати опитування юнаків 10–11 класів щодо впливу спеціально підібраних ігрових вправ на технічну підготовку**

| <i>№/n</i> | <i>Питання анкети</i>                                                                        | <i>Середній бал</i> | <i>Практична інтерпретація результату</i>                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|
| 1          | Чи допомагають ігрові вправи краще засвоювати технічні дії?                                  | 4,42                | високий рівень усвідомлення навчальної користі             |
| 2          | Чи підвищується інтерес до занять під час виконання спеціально підібраних ігрових вправ?     | 4,58                | виражене зростання мотивації                               |
| 3          | Чи легше виконувати технічні прийоми у грі після попереднього опрацювання в ігрових вправах? | 4,21                | позитивне сприйняття перенесення техніки в ігрову ситуацію |
| 4          | Чи сприяють вправи з партнером і суперником точності передач, ведення, ударів або ловіння?   | 4,17                | достатньо високий рівень практичної результативності       |
| 5          | Чи зростає впевненість під час участі у навчальній грі після таких вправ?                    | 4,04                | помітне зміцнення впевненості у власних діях               |
| 6          | Чи варто частіше використовувати ігрові вправи на секційних заняттях?                        | 4,63                | дуже висока підтримка запропонованого методичного підходу  |

Результати анкетування засвідчили, що юнаки найвище оцінили доцільність частішого використання ігрових вправ на секційних заняттях (4,63 бали) та підвищення інтересу до занять у процесі їх виконання (4,58 бали). Достатньо високі середні показники зафіксовано щодо засвоєння технічних дій (4,42 бали), перенесення техніки у навчальну гру (4,21 бали), підвищення точності технічних прийомів у взаємодії з партнером і суперником (4,17 бали). Показник упевненості під час навчальної гри (4,04

бали) також має позитивне значення, однак потребує більш тривалого педагогічного супроводу.

Практичний зміст спеціально підібраних ігрових вправ було згруповано за трьома напрямками: вправи на точність і швидкість передач у русі, вправи на ведення або переміщення зі зміною напрямку, вправи на завершальну технічну дію в умовах часової та просторової обмеженості. Ігрові вправи мають забезпечувати зрозуміле завдання, активну участь, емоційність і кероване педагогом ускладнення. У роботі з юнаками 10-11 класів ефективними виявилися малі ігрові формати 2×2, 3×3, естафети з технічним завданням, вправи «передача після відкриття», «ведення з вибором коридору», «удар або кидок після обмеженої кількості дотиків», оскільки вони поєднували повторення техніки з прийняттям рішення.

Спостереження за виконанням вправ показало, що найбільші труднощі в юнаків виникали не під час ізолюваного виконання технічного елемента, а під час застосування в умовах протидії, дефіциту часу й необхідності взаємодіяти з партнером. Особливу увагу привертають положення, сформульовані L. Dobrý, а саме потреба організації навчання спортивним іграм через ситуаційні завдання. Практична цінність такого підходу полягає в тому, що учень навчається правильно виконувати прийом й обирати момент для його застосування, оцінювати розташування партнерів і швидко змінювати спосіб дії залежно від ігрової ситуації [3].

Отже, отримані середні результати [1-7] надають підстави виокремити провідні методичні умови підвищення ефективності технічної підготовки юнаків старшого шкільного віку: добір вправ відповідно до провідної технічної дії заняття; поступове ускладнення правил, темпу й простору; регулярне використання парної та групової взаємодії; поєднання короткого пояснення з багаторазовим практичним виконанням; педагогічний зворотний зв'язок після кожної серії вправ. Проведене прикладне дослідження засвідчило, що спеціально підібрані ігрові вправи мають помітний позитивний вплив на ефективність технічної підготовки юнаків 10-11 класів.

Перспективним напрямом подальшої роботи є розроблення комплексу ігрових вправ для окремих спортивних ігор з подальшою перевіркою їхнього впливу на об'єктивні показники технічної підготовленості старшокласників.

### **Список використаних джерел**

1. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посібн. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с. URL: [http://library.tnpu.edu.ua/images/stories/vudannja\\_tnpu/2025\\_vudannja\\_pdf/NaumshukV-sport-igry\\_2025.pdf](http://library.tnpu.edu.ua/images/stories/vudannja_tnpu/2025_vudannja_pdf/NaumshukV-sport-igry_2025.pdf)
2. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с. URL: <https://www.ovc.kharkov.ua/sotmfv-2ed.pdf>
3. Dobrý L. Didaktika sportovních her : učebnice pro fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Praha : SPN, 1988.

4. Otravenko O. V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загально-освітній школах*. 2020. Т. 3. Вип. 70. С. 180-184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

5. Otravenko O. V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. No 2 (15-02). P. 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

6. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрбоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163.

7. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

**Середа Вероніка Віталіївна**  
*студентка факультету психології та спеціальної освіти*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,*  
*м. Дніпро, Україна*

**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,*  
*м. Дніпро, Україна*

## РОЛЬ СПОРТУ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Veronika Sereda, Anna Lopuga The role of sport in overcoming stress among student youth***

***Abstract.*** The article deals with the problem of chronic stress among student youth caused by intensive academic workload, socio-economic difficulties and martial law in Ukraine. The author analyzes biochemical, physiological and psychological mechanisms of the influence of regular physical activity on stress resistance. Special attention is paid to the neurobiological effects of sports: increased endorphin levels, decreased cortisol, stimulation of BDNF synthesis. The results of the author's own empirical study involving 60 students showed a significant decrease in stress levels, anxiety and improvement of psycho-emotional state in those who regularly engage in sports (3-4 times a week). The most effective types of sports for overcoming stress are identified: aerobic exercise, team games, yoga. The role of sport as a resource for psychological adaptation of students in war conditions is proved.

***Keywords:*** stress, student youth, sport, physical activity, psycho-emotional unloading, adaptation.

**Вступ** Сучасне студентське життя характеризується надзвичайно високим психоемоційним навантаженням. Інтенсивний навчальний процес, підготовка до сесій, поєднання навчання з роботою, матеріальні труднощі, складнощі в міжособистісних стосунках – усе це створює потужний стресовий фон. В умовах воєнного стану до цих чинників додаються постійна загроза безпеці, вимушена міграція та втрата звичного життєвого середовища [1; 2].

Численні дослідження підтверджують, що студентська молодь належить до групи підвищеного ризику розвитку хронічного стресу, тривожних розладів і емоційного вигорання [4; 9]. Тривалий стрес виснажує адаптаційні можливості організму, негативно впливає на когнітивні функції (пам'ять, увагу, концентрацію), порушує сон, посилює тривожність, сприяє появі депресивних симптомів і провокує соматичні захворювання [10, с. 134].

Особливої гостроти проблема набула в останні роки у зв'язку з пандемією COVID-19, яка спричинила тривале дистанційне навчання та



соціальну ізоляцію, а також повномасштабним вторгненням, що принесло постійну небезпеку, вимушені переїзди та руйнування звичного способу життя [9, с. 78].

У таких складних умовах особливо актуальним стає пошук ефективних, доступних і природних засобів протидії стресу. Одним із найбільш дієвих засобів є регулярні заняття спортом і фізичною активністю, які мають доведений позитивний вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини [7, с. 148].

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ролі спорту у подоланні стресу серед студентської молоді, а також визначення найбільш ефективних форм фізичної активності для зниження рівня стресового навантаження.

**Теоретичні механізми впливу спорту на стрес.** У психології стрес традиційно розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що до нього висувається (за Г. Сельє) [1, с. 12]. Для студентського віку характерний так званий академічний стрес, який виникає внаслідок навчального перевантаження, дефіциту часу та страху перед іспитами [10, с. 78]. В умовах війни до цього додаються потужні травматичні стресові фактори [9, с. 112].

У цьому контексті спорт виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й потужним психопрофілактичним та психокорекційним інструментом [3, с. 3; 6, с. 114]. Механізми його впливу на стрес є багаторівневими.

По-перше, під час фізичного навантаження в організмі активно синтезуються ендорфіни – «гормони щастя», які мають природну анальгетичну та ейфоризуючу дію, знижуючи відчуття тривоги [8, с. 35]. По-друге, регулярні тренування зменшують рівень кортизолу та адреналіну – основних стресових гормонів [5, с. 78]. По-третє, спорт стимулює вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF), який сприяє росту нових нейронів, покращує нейропластичність і підвищує загальну стресостійкість організму [8, с. 42].

По-четверте, фізична активність позитивно впливає на якість сну, який найчастіше порушується при хронічному стресі [10, с. 91]. По-п'яте, спорт нормалізує роботу вегетативної нервової системи, знижуючи тонус симпатичного відділу та посилюючи парасимпатичний, що призводить до загального заспокоєння організму [1, с. 18].

**Психологічні механізми впливу спорту.** Окрім біохімічних і фізіологічних механізмів, важливу роль відіграють психологічні фактори. Регулярні заняття спортом повертають студенту відчуття контролю над власним тілом і емоціями, допомагаючи долати стан вивченої безпорадності [1, с. 22].

Крім того, спорт сприяє формуванню дисципліни та структуризації дня. Стабільний графік тренувань створює «острівці стабільності» в умовах воєнної невизначеності та хаосу [4, с. 115]. Це суттєво знижує рівень стресу, спричиненого непередбачуваністю.

Командні види спорту посилюють соціальну підтримку, зменшують відчуття ізоляції та сприяють відчуттю приналежності до групи, спільної мети й взаємодопомоги [7, с. 150].

Також спорт виконує функцію активного відпочинку. Перемикання уваги з інтелектуальної діяльності на фізичну дозволяє «перезавантажити» нервову систему і зняти накопичену психоемоційну напругу. Це особливо важливо для студентів, які проводять більшу частину дня за комп'ютером чи навчальною літературою.

Нарешті, важливим психологічним механізмом є відволікання. Під час тренування увага студента повністю переключається на контроль рухів, техніку виконання вправ і дихання, що дає можливість хоча б тимчасово відійти від тривожних думок і румінативних переживань.

**Порівняльний аналіз ефективності різних видів спорту.** З метою емпіричної перевірки впливу спорту на рівень стресу студентської молоді було проведено дослідження за участю 60 студентів віком від 18 до 23 років (по 30 дівчат і юнаків). Учасників розділили на дві групи: експериментальну (30 осіб, які регулярно займалися спортом не менше 3 разів на тиждень) та контрольну (30 осіб, які не мали систематичної фізичної активності). Для діагностики рівня стресу використовувалися тест PSM-25 та опитувальник Спілбергера-Ханіна [4; 10]. Дослідження проводилося у два етапи з інтервалом у 3 місяці.

В експериментальній групі додатково аналізувалася ефективність різних видів спорту. Учасників розподілили на чотири підгрупи залежно від переважаючого типу фізичної активності: підгрупа А – циклічні аеробні види (біг, плавання, ходьба) – 8 осіб; підгрупа Б – командні ігрові види (волейбол, баскетбол) – 7 осіб; підгрупа В – силові тренування (важка атлетика, кросфіт) – 8 осіб; підгрупа Г – йога та пілатес – 7 осіб.

Отримані результати виявили статистично значущі відмінності між групами. У студентів експериментальної групи середній показник за шкалою PSM-25 становив 98,4 бали (низький рівень стресу), тоді як у контрольній групі – 147,2 бали (середній рівень, близький до високого) [6, с. 116]. Рівень ситуативної тривожності у студентів, які регулярно займалися спортом, був на 32 % нижчим, а особистісної тривожності – на 28 % нижчим порівняно з контрольною групою. Крім того, лише 17 % респондентів експериментальної групи повідомляли про порушення сну, головні болі та зниження працездатності, тоді як у контрольній групі такі скарги спостерігалися у 63 % студентів [2; 4].

Аналіз динаміки стресу в різних підгрупах показав чіткі відмінності. Найвищий антистресовий ефект продемонстрували циклічні аеробні види спорту (підгрупа А) – рівень стресу знизився на 38 %, а концентрація кортизолу після тренувань зменшувалася в середньому на 40-45 % [8, с. 52]. Командні ігрові види (підгрупа Б) дали зниження стресу на 34 %, що пояснюється поєднанням фізичного навантаження із соціальною взаємодією та емоційним розвантаженням [7, с. 152]. Силові тренування (підгрупа В)

ефективно знімали гостру стресову напругу, особливо у юнаків, зі зниженням рівня стресу на 25-30%. Найбільш стабільний і комплексний ефект спостерігався у підгрупі Г (йога та пілатес) – зниження рівня стресу на 36 %, з помітним покращенням не лише емоційного стану, а й когнітивних функцій (пам'яті, уваги та концентрації) [5, с. 92].

Важливо підкреслити, що антистресовий ефект спорту є дозозалежним. Оптимальним вважається режим 3-4 тренування на тиждень тривалістю 40-60 хвилин. Надмірні виснажливі навантаження, навпаки, можуть посилювати стрес. Стабільний позитивний результат зазвичай проявляється після 6-8 тижнів регулярних занять [8, с. 58].

**Спорт як ресурс адаптації в умовах воєнного стану.** Окремої уваги заслуговує роль спорту в подоланні стресу, спричиненого воєнними діями. Проведене дослідження підтвердило, що регулярні заняття фізичною активністю допомагають студентам ефективніше адаптуватися до складних умов воєнного часу. Студенти, які продовжували тренуватися навіть після вимушеного переміщення в безпечніші регіони чи за кордон, демонстрували значно нижчі показники посттравматичних стресових реакцій порівняно з тими, хто повністю припинив фізичні навантаження [2; 9].

Спорт виконував функцію стабілізуючого фактора, надаючи відчуття нормальності, контролю та передбачуваності в умовах загального хаосу. Більше того, чимало студентів, які раніше не займалися спортом, під час війни почали бігати, відвідувати спортзал або тренуватися вдома за відеоуроками. Для багатьох із них це стало потужною стратегією подолання тривоги та панічних атак [3; 4].

Особливо цінним є використання спорту як засобу екстреної самодопомоги при гострій стресовій реакції. При виникненні панічної атаки або сильного занепокоєння рекомендуються інтенсивні фізичні вправи (присідання, віджимання, біг на місці), які швидко «спалюють» надлишок адреналіну та допомагають відновити контроль над диханням. Дихальні техніки, що часто застосовуються в йозі та пілатесі, активують парасимпатичну нервову систему і сприяють швидкому заспокоєнню [5, с. 104].

Крім того, групові заняття спортом у воєнний період створюють відчуття спільності та взаємопідтримки, суттєво зменшуючи відчуття ізоляції та самотності. Для внутрішньо переміщених студентів спортивні секції та клуби стають важливим місцем соціальної інтеграції, де вони можуть знайти нових друзів і відновити зруйновані соціальні зв'язки.

Особливо важливо, що спорт не лише знижує рівень стресу, але й сприяє формуванню психологічної *resilience* – здатності відновлюватися після травматичних подій. Це робить його одним із найбільш доступних і ефективних інструментів підтримки психічного здоров'я студентів в умовах тривалого воєнного стресу.

**Практичні рекомендації.** На основі отриманих результатів дослідження можна сформулювати низку конкретних практичних рекомендацій щодо

використання спорту для зниження рівня стресу серед студентської молоді.

По-перше, заклади вищої освіти повинні забезпечити доступність спортивної інфраструктури (спортзали, басейни, майданчики) та запровадити гнучкий графік занять з фізичного виховання, особливо для студентів, які поєднують навчання з роботою [6, с. 117]. Бажано, щоб спортивні об'єкти працювали у вечірні години та у вихідні дні, що значно підвищить можливість регулярних занять.

По-друге, важливо пропонувати широкий вибір форм фізичної активності – від традиційних видів спорту до фітнесу, йоги, танців та бойових мистецтв. Це дозволить кожному студенту знайти заняття, яке відповідає його інтересам і фізичним можливостям, що суттєво підвищить мотивацію та регулярність тренувань [3, с. 10].

По-третє, доцільно інтегрувати в освітній процес психоедукаційні програми, які пояснюють зв'язок між регулярною фізичною активністю та психічним здоров'ям. Лекції, тренінги, семінари та інформаційні матеріали допоможуть студентам краще розуміти механізми антистресової дії спорту та правильно його використовувати для саморегуляції [4, с. 117].

По-четверте, особливу увагу слід приділяти студентам, які перебувають у складних життєвих обставинах (внутрішньо переміщені особи, учасники бойових дій, студенти з сімей загиблих). Для них рекомендується створювати спеціальні групи рекреаційно-оздоровчої спрямованості під керівництвом психологів та інструкторів, які мають досвід роботи з психотравмою [2, с. 146].

По-п'яте, для студентів, які навчаються дистанційно або перебувають за кордоном, варто розробити якісні онлайн-програми фізичної активності: відеоуроки, мобільні додатки, тематичні челенджі та онлайн-марафони. Це дозволить підтримувати регулярні тренування навіть без доступу до спортивної інфраструктури [7, с. 153].

По-шосте, доцільно проводити моніторинг психоемоційного стану студентів і за необхідності рекомендувати індивідуальні програми фізичної активності з урахуванням рівня стресу та особливостей здоров'я.

**Висновки.** Проведене дослідження підтверджує важливу роль спорту у подоланні стресу серед студентської молоді. Фізична активність чинить комплексний позитивний вплив на біохімічному (підвищення рівня ендорфінів, зниження кортизолу, стимуляція синтезу BDNF), фізіологічному (нормалізація сну, покращення вегетативної регуляції) та психологічному рівнях (відчуття контролю, соціальна підтримка, відволікання від тривожних думок).

Регулярні заняття спортом (3-4 рази на тиждень по 40-60 хвилин) є ефективним немедикаментозним засобом профілактики та корекції хронічного стресу. Найбільший антистресовий ефект демонструють аеробні навантаження, командні ігрові види спорту та практики йоги.

В умовах воєнного стану спорт виступає потужним ресурсом психологічної стійкості та адаптації студентської молоді. Він допомагає не

лише знижувати рівень стресу і тривожності, але й формувати психологічну resilience – здатність швидко відновлюватися після травматичних подій.

Популяризація фізичної активності, створення доступної спортивної інфраструктури та інтеграція спортивно-психологічних програм у систему вищої освіти є важливим стратегічним завданням для збереження психічного здоров'я молодого покоління.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні довготривалого впливу різних видів спорту на когнітивні функції студентів, розробці комплексних програм поєднання психотерапії з фізичною активністю для студентів, які пережили травматичний досвід, а також у дослідженні впливу спорту на академічну успішність і соціальну адаптацію студентів-ВПО.

### Список використаних джерел

1. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с. URL: <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2017/02/Psyhologiya-stresu.pdf>.
2. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77–84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)
3. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
4. Донева Л.Л., Борисюк О.М. Дослідження рівня прояву тривожності студентів в умовах воєнного часу. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 111-115. URL: <https://ndekc.lviv.ua/pdf/15.11.2024.pdf>.*
5. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: [https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko\\_2018\\_160.pdf](https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko_2018_160.pdf).
6. Шкляр А.Л., Шинкарьова О.Д. Фізична активність як чинник психоемоційної стійкості студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт*. 2024. № 2(168). С. 112-118. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.2\(168\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.2(168).18).
7. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. Vol.

12(3). P. 146-154. ISSN: 1989-9572.

8. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21(1). P. 33-61. DOI: 10.1016/S0272-7358(99)00032-X. PMID: 11148895.

9. Овчаренко О.Ю. (уклад.). Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. ISBN 978-966-388-665-7.

10. Максименко С.Д. Психологія стресу та його подолання: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 312 с. ISBN 978-617-673-542-3.

**Сидорченко Катерина**  
канд. наук фіз. вих. і спорту, доцент  
Інститут Військово-Морських Сил Національного  
університету «Одеська морська академія», м. Одеса, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-3304-6307>

**Скрипник Ксенія**  
курсант I курсу  
Інститут Військово-Морських Сил Національного  
університету «Одеська морська академія», м. Одеса, Україна

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ НА ВИЖИВАННЯ ПІСЛЯ АВАРІЙ І КАТАСТРОФ У МОРСЬКИХ УМОВАХ**

*Kateryna Sydorchenko, Ksenia Skrypnyk The influence of cadets' physical  
fitness on survival after a catastrophic accident in marine conditions*

*Key words: cadets, sea conditions, accident, survival.*

Фізична підготовка курсантів ВВНЗ є ключовим елементом їхньої професійної компетентності [1]. У морських умовах аварії та катастрофи (зіткнення суден, пожежі, шторми, затоплення) становлять серйозну загрозу життю. За даними Міжнародної морської організації, щорічно фіксується понад 1000 інцидентів з екіпажами, де виживання залежить не лише від технічних засобів, а й від фізичної підготовленості особового складу.

Метою роботи є аналіз впливу фізичної підготовки на шанси виживання курсантів після катастроф, з урахуванням фізіологічних, психологічних та практичних аспектів, а саме: фізіологічні основи виживання в морських умовах; психологічний аспект і стресостійкість; практичні приклади та статистика.

Фізична підготовка безпосередньо впливає на адаптацію організму до екстремальних факторів: гіпотермії, зневоднення, виснаження та травм [2]. Курсанти з високим рівнем аеробної витривалості демонструють кращу терморегуляцію. Наприклад, під час гіпотермії у воді температурою 5-10°C час до втрати свідомості зростає з 15-20 хв. до 40-60 хв. за даними досліджень US Coast Guard.

Сила м'язів і координація дозволяють ефективно використовувати рятувальні засоби: евакуацію на плоти, сигналізацію, подолання хвиль. У катастрофі «Адмірал Нахімов» (1986 р.) виживаність екіпажу (тренуваних моряків) склала приблизно 70% проти 45% пасажирів, демонструючи перевагу фізичної підготовленості під час евакуації та боротьби з гіпотермією. В свою чергу, добрий фізичний стан посилює психологічну стійкість, так як регулярні навантаження підвищують рівень ендорфінів і знижують кортизол, зменшуючи паніку в критичних ситуаціях [3; 4]. Дослідження Військово-

Морської академії США (2020) фіксують: курсанти з індексом фізичної підготовки >80% (за шкалою Cooper) на 40% рідше страждають від «групової паніки» у симуляціях затоплення.

Отже, аналіз морських катастроф свідчить: виживання екіпажів з високою фізичною підготовкою вища на 25-35%.

Науковцями встановлено, що шляхами удосконалення підготовки може стати:

1. Інтеграція спеціалізованих тренувань: імітація катастроф у басейнах з гіпотермічною водою, інтервальні навантаження для витривалості.
2. Психофізична комбінація: тренування з елементами стресу (темрява, шум) для моделювання реальних умов.

Впровадження таких заходів підвищить виживання курсантів на 30-50%, сприяючи безпеці морського флоту.

### **Висновки.**

Фізична підготовка курсантів є визначальним фактором виживання після морських катастроф, впливаючи на фізіологію, психіку та дії. Системний підхід до тренувань не лише рятує життя, а й формує професіоналів.

### **Список використаних джерел**

1. Багас О. П., Ніколаєнко К. Р., Глівінська Л. О. Вплив та важливість фізичного виховання курсантів прикордонників під час війни. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя) / за заг. ред. В. В. Бурназової*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. № 4. С 146-151.

2. Сергій Романчук, Мирослава Данилевич, Максим Кузнецов, Олег Небожук, Максим Яровий, Віктор Романчук, Олександр Боярчук, Євген Куришко. Вплив занять фізичними вправами у військовому спорядженні на показники функціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців. (2022). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 24, 2022. С 30-36.

3. Попович О. І., Федак С. С., Романчук С. В. (2010). Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 11. С. 88-91.

4. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511-1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504>. [https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students\\_.pdf](https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf)



**Сіпакова Дар'я Олександрівна**

*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
orcid.org/0009-0007-8523-6547*

**Максимчук Денис Олександрович**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

## **АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ**

***Daria Sipakova, Denys Maksymchuk, anatomical and physiological  
features of children aged 4-6 during swimming lessons***

***Keywords:*** *children 4-6 years of age, swimming, anatomical and  
physiological characteristics, preschool age, physical development, coordination  
abilities, motor development, swimming initiation.*

Дошкільний вік є важливим етапом розвитку дитини, упродовж якого відбуваються інтенсивні морфологічні, функціональні та психомоторні зміни організму. Саме в цей період формуються основи фізичного здоров'я, рухової підготовленості та адаптації до систематичної рухової діяльності. У зв'язку з цим заняття плаванням із дітьми 4-6 років повинні будуватися з обов'язковим урахуванням їхніх анатомо-фізіологічних особливостей. Такий підхід має принципове значення, оскільки в дошкільному віці організм ще перебуває в стадії активного росту, а будь-який педагогічний вплив може мати як виражений позитивний, так і небажаний ефект за неправильно підібраного навантаження. Саме тому плавання в цій віковій групі слід розглядати передусім як засіб гармонійного фізичного розвитку, оздоровлення та формування базових рухових умінь [1; 2].

Однією з характерних особливостей дітей 4-6 років є нерівномірність ростових процесів. У цей період змінюються пропорції тіла, дитина поступово витягується, а в 5-7 років спостерігається так званий напівростовий стрибок, коли кінцівки починають рости швидше, ніж тулуб. У поданому матеріалі слушно наголошено, що саме в дошкільному віці відбуваються важливі зрушення у фізичному розвитку, які мають враховуватися під час організації занять. Для плавання це особливо важливо, оскільки зміна пропорцій тіла безпосередньо впливає на координацію рухів, положення тіла у воді, здатність утримувати рівновагу та якість засвоєння елементарних плавальних дій.

Скелетно-м'язова система дітей цього віку також має свої специфічні

особливості. У дошкільному віці триває окостеніння скелета, формування правильної постави, розвиток м'язів і вдосконалення координації рухів. Водночас кістково-зв'язковий апарат ще недостатньо зміцнілий, а тому потребує обережного ставлення до навантажень. Саме тому в заняттях плаванням із дітьми 4-6 років не можна застосовувати форсовані силові або надмірно тривалі навантаження. Перевагою плавання є те, що у водному середовищі зменшується осьове навантаження на хребет і суглоби, а рухова діяльність набуває більш щадного характеру, що створює сприятливі умови для фізичного розвитку дитини [1; 3].

Важливою анатомо-фізіологічною особливістю дітей 4-6 років є висока пластичність нервової системи. У цьому віці інтенсивно розвиваються аналізатори, удосконалюється координація, зростає спритність, гнучкість, здатність до керування простими й поступово складнішими руховими діями. У поданому тексті підкреслено, що саме в дошкільному віці активно формуються передумови для розвитку координаційних здібностей і загальної рухової керованості. Для плавання це має особливе значення, оскільки заняття у воді вимагають від дитини нових форм рухового контролю: узгодження роботи рук і ніг, відчуття водного середовища, ритму дихання, орієнтації у просторі та збереження рівноваги в незвичних умовах. Саме тому дошкільний вік вважається сприятливим для формування базових передумов до навчання плаванню [1; 4].

Суттєвих змін у віці 4-6 років зазнають серцево-судинна і дихальна системи. Хоча функціональні можливості організму дитини в цьому віці ще обмежені, саме дошкільний період є важливим для вдосконалення механізмів адаптації до фізичного навантаження. У поданому матеріалі слушно зазначено, що до 6-7 років дитина досягає такого рівня морфологічного і функціонального розвитку, який пов'язують зі шкільною зрілістю. У контексті плавання це означає, що заняття можуть позитивно впливати на функціональний стан дихальної системи, навички ритмічного дихання, загальну витривалість і рівень фізичної працездатності. Проте цей вплив буде позитивним лише за умови суворого дозування навантаження, урахування температурного режиму води та використання доступних за складністю вправ [3].

Для дітей 4-6 років особливо важливим є формування правильної постави й гармонійного м'язового розвитку. У дошкільному віці хребет ще залишається функціонально нестійким, а тому потребує постійної уваги з боку педагога. Плавання в цьому плані має значний оздоровчий потенціал, оскільки сприяє симетричному зміцненню м'язів тулуба, поліпшенню рухливості суглобів, розвитку координації та загального м'язового тону. Разом із тим необхідно пам'ятати, що позитивний ефект виникає не автоматично, а лише за правильної організації занять, коли дитина виконує посильні вправи в ігровій формі та не переживає фізичного чи емоційного перенапруження.

Не менш важливою особливістю дошкільників є сенситивність до

формування базових рухових навичок. Саме в 4-6 років дитина активно опановує локомоції, рівновагу, ритмічні дії, координацію рухів і початкову довільну регуляцію моторики. Заняття плаванням можуть істотно сприяти цьому процесу, оскільки вода стимулює роботу великої кількості м'язових груп, розвиває відчуття тіла, простору й ритму. За даними сучасних досліджень, систематичні заняття плаванням позитивно впливають на розвиток фундаментальних рухових навичок і загальної моторної компетентності дітей дошкільного віку [1; 2]. Саме тому плавання в цьому віці доцільно розглядати не як ранню спортивну спеціалізацію, а як універсальний засіб розвитку рухової культури дитини.

У методичному аспекті це означає, що заняття плаванням із дітьми 4-6 років повинні мати переважно оздоровчо-розвивальну та ігрову спрямованість. Пріоритет мають адаптація до водного середовища, формування відчуття безпеки, розвиток дихальних умінь, елементарної координації, загальної рухової активності та позитивного ставлення до занять. На цьому етапі недоцільно форсувати вивчення спортивних способів плавання, оскільки функціональні системи організму ще не готові до значного спеціалізованого навантаження. Сучасні підходи до навчання плаванню дітей дошкільного віку також наголошують на важливості поступовості, емоційної привабливості занять і вікової адекватності педагогічних засобів [4].

Отже, анатомо-фізіологічні особливості дітей 4-6 років визначають необхідність особливого підходу до організації занять плаванням. У цьому віці спостерігаються інтенсивні процеси росту, зміни пропорцій тіла, формування постави, вдосконалення координації, розвиток нервової системи та становлення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Саме тому плавання може бути ефективним засобом гармонійного фізичного розвитку дошкільників лише за умови врахування вікових анатомо-фізіологічних особливостей, поступового характеру навантаження, ігрової організації занять і пріоритету оздоровчо-розвивальних завдань над ранньою спортивною спеціалізацією.

#### **Список використаних джерел**

1. Costa A. M., Marinho D. A., Rocha H. et al. Deep and Shallow Water Effects on Developing Preschoolers' Aquatic Skills. *Journal of Human Kinetics*. 2012.
2. Pratt N. A., Hill A. P., LeGear M. et al. The Effects of a 6-Week Swimming Intervention on Gross Motor Competence in Children. 2023.
3. Sinclair L., Morgan P., Kime N. et al. The Impact of Swimming on Fundamental Movement Skill Development in Children: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023.
4. Yu Y., Chen Z., Liu J. et al. Effects of 8 Weeks Parent-Accompanied Swimming on Physical Capacity and Intelligence of Preschool Children. 2024.

**Скворцов Олег Сергійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УЧАСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ШКІЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАННЯХ**

***Skvortsov Oleh Serhiyovych. Psychological factors of high school students' participation in school sports competitions***

***Keywords:** physical education, high school students, school sports competitions, motivation, psychological factors, self-confidence.*

У сучасному освітньому просторі участь старшокласників у шкільних спортивних змаганнях розглядається як форма рухової активності, як важливий чинник особистісного становлення, розвитку відповідальності, комунікації та емоційної стійкості [6; 7]. Для учнів 10-11 класів змагальна діяльність має особливе значення, оскільки поєднує потребу в самореалізації, прагнення до визнання серед ровесників і необхідність подолання психологічного напруження. Шкільні змагання створюють умови для вияву лідерських якостей, здатності діяти в команді, приймати рішення в умовах обмеженого часу та зберігати контроль над власними емоціями. Готовність старшокласника брати участь у таких заходах залежить від рівня фізичної підготовленості й від мотивації, упевненості у власних силах, підтримки вчителя, впливу класного колективу та попереднього досвіду виступів.

В умовах інтенсивного навчального навантаження, цифрової зайнятості та зниження інтересу частини підлітків до активного дозвілля шкільні спортивні змагання можуть виконувати функцію практичного механізму соціалізації. Позитивний змагальний досвід сприяє формуванню адекватної самооцінки, готовності долати труднощі, навичок саморегуляції та конструктивної взаємодії в колективі.

Психологічні чинники у структурі психофізичної підготовки розглянула О. Отравенко [3] та підвищення стресостійкості учнівської молоді в умовах сучасних змін [4].

Важливою для нашого дослідження є наукова розвідка Н. Олійник та С. Войтенка, де доведено, що психологічні особливості спортивної діяльності виявляються через єдність мотивів, емоційних станів, вольових зусиль і характеру міжособистісної взаємодії [2]. Питання психологічного забезпечення спортивної діяльності, мотивації до участі у змаганнях та регуляції психічних станів розглядали J. Gracz і T. Sankowski. Науковцями розкрито питання мотивації, емоцій, здібностей і поведінкових реакцій дітей та учнів у спортивному середовищі [5]. Однак практичне вивчення психологічних чинників участі старшокласників саме у шкільних спортивних

змаганнях потребує подальшої конкретизації, оскільки шкільний формат змагань істотно відрізняється від спеціалізованої спортивної підготовки за рівнем вимог, мотиваційними стимулами та характером педагогічного супроводу.

Метою дослідження є визначення провідних психологічних чинників участі старшокласників у шкільних спортивних змаганнях.

Значна частина старшокласників уникає участі у змаганнях через страх помилки, невпевненість у фізичних можливостях, хвилювання перед публічним виступом або недостатню підтримку з боку ровесників. Для практичного уточнення проблеми було проведено анонімне анкетування серед 30 старшокласників 10-11 класів, які брали участь або мали досвід підготовки до шкільних спортивних змагань. Анкета містила 6 питань, спрямованих на з'ясування рівня впливу таких чинників: бажання захистити честь школи, особистий інтерес до спорту, підтримка однокласників, упевненість у власних силах, підтримка вчителя фізичної культури або тренера, страх невдачі перед виступом. Оцінювання здійснювалося за 5-бальною шкалою, де 1 бал означав мінімальний вплив чинника, а 5 балів – максимальний. Наукові здобутки І. Іванія та В. Сергієнка застосовувалися для аналізу отриманих даних, оскільки автори пов'язують психологічний супровід фізичного виховання з мотивацією, саморегуляцією, емоційним станом і характером педагогічної взаємодії [1].

Зміст анкети було побудовано так, щоб учні фактично визначили, які психологічні умови спонукають або стримують їхню участь. До анкети увійшли наступні запитання: наскільки для Вас важливе бажання представити школу на змаганнях; наскільки участь у змаганнях пов'язана з особистим інтересом до спорту; якою мірою підтримка однокласників впливає на готовність виступати; наскільки Ви впевнені у власних силах перед стартом; як впливає підтримка вчителя фізичної культури або тренера; наскільки страх невдачі заважає брати участь у змаганнях (Рис. 1).

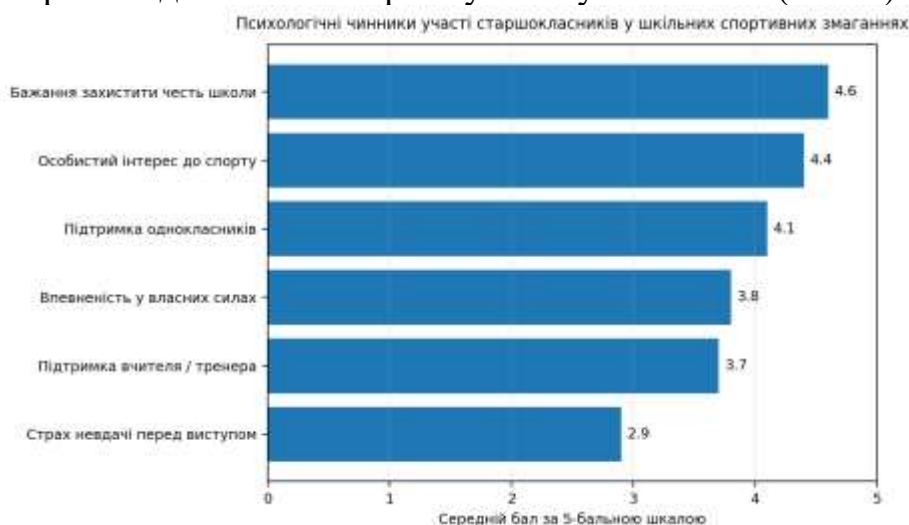


**Рис. 1. Результати анкетування старшокласників щодо психологічних чинників участі у шкільних спортивних змаганнях (n=30, середній бал)**

Отримані результати засвідчили, що найвищий середній показник зафіксовано стосовно питання стосовно бажання захистити честь школи – 4,6 бала. Результат указує на значущість соціально престижного мотиву, коли участь у змаганнях сприймається старшокласниками як можливість представити клас, команду або заклад освіти. Особистий інтерес до спорту також виявився вагомим чинником і становив 4,4 бала, що підтверджує практичну важливість внутрішньої мотивації. Підтримка однокласників отримала 4,1 бала, що дозволяє розглядати класний колектив як помітний психологічний ресурс участі у змаганнях. Старшокласники частіше погоджуються виступати, коли відчують схвалення, довіру й очікування команди, оскільки змагальна діяльність у шкільному середовищі має виразний соціальний характер. Упевненість у власних силах була оцінена у 3,8 бала, що свідчить про наявність певного внутрішнього резерву, але вказує на потребу в підготовчих вправах, пробних стартах і педагогічній підтримці.

Показник підтримки вчителя фізичної культури або тренера становив 3,7 бала, що підтверджує значення педагогічного впливу, але демонструє потребу в більш адресному психологічному супроводі учнів перед стартами. Учитель може зменшити напруження через індивідуальне пояснення ролі учня в команді, добір посильного виду змагання, позитивне підкріплення й створення атмосфери безпечної помилки. Найнижчий показник серед досліджуваних чинників мав страх невдачі – 2,9 бали, однак його значення не можна ігнорувати, оскільки для окремих учнів саме побоювання осуду або помилки стає причиною відмови від участі.

Результати проведеного опитування полягають в можливості виокремити психологічні умови, які варто враховувати під час організації шкільних спортивних змагань. Узагальнення результатів дозволяє визначити провідні психологічні чинники участі старшокласників у шкільних спортивних змаганнях: соціально значущий мотив представлення школи, особистий інтерес до спорту, підтримка ровесників, упевненість у власних силах, педагогічна підтримка та здатність долати страх невдачі. Їхній вплив має комплексний характер, оскільки готовність учня до виступу формується на перетині внутрішньої мотивації, емоційного стану, досвіду командної взаємодії та якості педагогічного супроводу. Наукові положення допомагають окреслити практичний напрям роботи вчителя фізичної культури, пов'язаний із розвитком саморегуляції, позитивного ставлення до рухової активності та психологічної готовності до змагальної діяльності.

Психологічні чинники участі старшокласників у шкільних спортивних змаганнях мають важливе значення для залучення учнів до активної змагальної діяльності. Проведене анкетування показало, що найсильніше на готовність учнів впливають бажання представити школу, особистий інтерес до спорту та підтримка однокласників, тоді як упевненість у власних силах і підтримка вчителя потребують цілеспрямованого педагогічного підсилення. Страх невдачі не є провідним для всієї вибірки, проте залишається значущим бар'єром для частини старшокласників, тому підготовка до змагань має

включати елементи психологічної підтримки, формування командної довіри та розвитку навичок саморегуляції.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є розроблення практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури щодо психологічного супроводу учнів перед шкільними спортивними стартами.

### Список використаних джерел

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посібн. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/3153/1/2016.pdf>.
2. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <https://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>.
3. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
4. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)
5. Gracz J., Sankowski T. Psychologia sportu. Poznań : Wydawnictwo AWF, 1995. 490 p.
6. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163.
7. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113.                      Посилання                      на                      номер <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>.

**Степанюк Світлана**

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту,  
доцентка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет  
м. Кропивницький, Україна,  
<https://orcid.org/0000-0002-6035-3575>

**Дудка Дар'я**

здобувачка другого магістерського рівня, МСМК з кульової стрільби

## **АНАЛІЗ НОВІТНІХ ЗАРУБІЖНІХ ТЕХНОЛОГІЙ СПОРТИВНОЇ ПОДГОТОВКИ У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ**

*Stepanyuk Svitlana, Daria Dudka: Analysis of new foreign technologies of sports training in shooting*

**Keywords:** shooting, technical and tactical readiness, postural stability, optoelectronic training devices.

Кульова стрільба є одним з найпопулярніших видів спорту, що пов'язані з доступністю незалежно від статі, віку та фізичних даних. Стрільба як вид спорту є відмінним засобом виховання багатьох фізичних та морально-психологічних якостей людини. Закордонні вчені та фахівці ведуть велику роботу з удосконалення методики підготовки стрільців, пошуку та розробки нових технологій підвищення результативності, удосконалення технічного та інформаційного оснащення тренувального процесу.

Мета роботи – проаналізувати новітні досягнення зарубіжних вчених та фахівців у галузі технологій спортивної підготовки у кульовій стрільбі.

Методи та організація дослідження. Було проаналізовано сучасні зарубіжні наукові розвідки з актуальних питань спортивної підготовки у кульовій стрільбі.

Результати проведеного аналізу зарубіжних наукових праць показали, що актуальним напрямом у дослідженні технологій спортивної підготовки у кульовій стрільбі є вивчення специфіки тренувальної стрільби з оптоелектронної мішені. Дослідження з цього напрямку провели фахівці Технологіко-гуманітарного університету ім. Казимира Пулавського у Радомі (Польща) [5]. Автори зазначають, що постуральний контроль та стабільність зброї є відмінною рисою у стрільбі. Ось чому оптоелектронні тренажери та установки досить популярні в даний час. Специфічні особливості стрільби з використанням оптоелектронного тренажера порівняно з реальною стрільбою зі зброї досі не встановлені. У зв'язку з чим мішені віртуальної системи SCATT та реальні мішені потребують цифрового порівняння. В результаті експерименту автори дійшли висновку, що прогноз результатів на основі системи SCATT не зовсім точний, оскільки вона не враховує базових змін у русі зброї через спрацювання.

Вчені факультету інформаційних технологій університету Моратива (Шрі Ланка) пропонують нову тренувальну систему для стрільби з



пневматичної гвинтівки та пістолета [4]. Автори представляють нову тренувальну апаратно-програмну систему. Апаратні компоненти допомагають керувати спортивною діяльністю та вводити дані стрільців. Програмний модуль використовується для аналізу результатів, де продуктивність і психологічні вхідні сигнали від апаратного модуля аналізуються і результат виводиться на екран. На додаток до цього система підтримки прийняття рішень інтегрована в програмне забезпечення з метою надання допомоги тренерським рішенням. Методи обробки відео були використані для обробки оптимального положення рухів рук.

Вчені НДІ спорту та спортивних наук (Великобританія) та кафедри прикладної фізіології та кінезіології університету Флориди (США) та факультету наук про здоров'я університету Сіднея (Австралія) досліджували характеристики зорового пошуку, рухів гвинтівки та їх значення для успішного виступу елітних стрільців [1]. За даними своїх досліджень до ключових характеристик, що відрізняють елітних стрільців від менш кваліфікованих, вчені відносять: тривалий відносний візуальний пошук мішені та більш ранній початок візуального пошуку мішені, у поєднанні з меншим коливанням ствола зброї та більш ефективною стратегією розподілу часу. Зворотний зв'язок та навчання руху погляду можна аналогічним чином використовувати для підвищення продуктивності та навичок як елітних, так і менш кваліфікованих стрільців.

Вчені кафедри медицини та геронтології факультету наук про рухи людини університету Д'Аннунціо в К'єті (Італія) та Науково-дослідного інституту Олімпійського спорту (Фінляндія) розробили модель мульти-планових дій і застосували її до італійської команди зі стрільби в рамках підготовки до Лондонської Олімпіади аби покращити, стабілізувати та оптимізувати їх виступи під час тренувань та змагань. Модель полягала в наступних діях стрільців: опис нормальної оптимальної послідовності дій для виконання одного пострілу від початку до завершення; визначення невеликої кількості найважливіших основних компонентів (три або чотири), які вважаються основою оптимальної продуктивності; виконання кількох серій стрільби та оцінки у себе рейтингу якості кожного ключового компонента; оцінки ключових компонентів стрільби в умовах підвищеного напруження та змагань, що моделюються. За допомогою логістичного порядкового регресійного аналізу було отримано рівні ймовірності зниженої продуктивності, пов'язаної з оцінкою основних компонентів. Визначені переваги використання моделі мульти-планових дій у підготовці стрільців елітного рівня.

Дослідники кафедри озброєння університету оборони у Брно (Чехія) вивчали основні точки руху стрільця та гвинтівки у процесі спортивної стрільби. Даний метод дозволяє оцінити положення стрільця або положення гвинтівки під час стрільби порівняння розрахункових і вимірних рухів стрілка [3].

Дослідники фізичного факультету Університету природничих наук та

кафедри прикладної фізики Люблінського технічного університету (Люблін, Польща) надали дані про зміну температури корпусу гвинтівки під час стрільби в ритмі, характерному для спортсменів Олімпійських ігор [2]. Дослідження показало, що збільшення зовнішньої температури ствола гвинтівки не перевищує 0,3 ° С за один постріл. Загальне підвищення температури після 40 пострілів зі швидкістю 2 постріли за хвилину не перевищує 5 °С. Не спостерігалось кореляції влучань зі зміною температури. Незалежно від температури ствола, всі постріли показали кутовий розкид менше, ніж максимальне забезпечення ефективності 100% влучення. Виходячи з того, що зовнішня температура ствола гвинтівки збільшилася головним чином його ближньої зоні (до 5 С). Зі збільшенням відстані від блокування збільшення температури нижче, і становить лише 1,5 С наприкінці ствола. Спостережуване збільшення максимальної температури в стволі 5 С не впливає на точку прицілу.

**Висновки.** Проведене дослідження новітніх розробок зарубіжних учених з питань підготовки з кульової стрільби дозволило визначити основні напрямки, за якими ведеться дослідницька робота зарубіжних фахівців, та вкрай важливим вважаємо той факт, що саме ці тенденції є найбільш актуальними сьогодні у підготовці спортсменів та повністю відповідають сьогоднішнім запитам. Отже, особливо яскраво виділяються наступні тенденції: розроблено модель мульти-планових дій у стрільбі; визначено параметри механіки стрільби, які найкраще прогнозують її продуктивність; проведено порівняння модельних та реальних рухів стрільця; подано дані про зміну температури ствола гвинтівки під час стрільби. Представлені у статті дані будуть корисні для фахівців, які займаються питаннями підготовки спортсменів-стрільців, а також вогневої підготовки військовослужбовців.

#### **Список використаних джерел**

1. Causer J., Bennett S.J., Holmes P.S., Janelle C.M., Williams A.M. (2010). Quiet Eye Duration and Gun Motion in Elite Shotgun Shooting. *Med. Sci. Sports Exerc.* Vol. 42. № 8. P. 1599-1608.
2. Gladyszewska B., Baranowski P., Mazurek W., Wozniak J. (2013). External barrel temperature of a small bore Olympic rifle and shooting precision. *Biology of Sport.* Vol.30. P. 47-50.
3. Macko M.A., Balaz T., Racek F. (2009). Determination of the significant points on sporting shooter body for comparison of the computing and measuring shooter movement. *In Proceedings of The WSEAS Applied Computing Conference.* Vouliagmeni Beach, Athens, Greece, September 28-30. P. 347-350.
4. Silva H.L.K., Uthuranga S.D., Shiyamala B., Kumarasiri W.C.M., Walisundara H.B., Karunarathne G.T.I. (2009). A Trainer System for Air Rifle/Pistol Shooting // Machine Vision, 2009. ICMV '09. *Second International Conference* on 28-30 Dec. 2009. P. 236-241.
5. Zanevskyy I., Korostylova Y., Mykhaylov V. (2009). Specificity of shooting training with the optoelectronic target. *Acta of Bioengineering and Biomechanics.* Vol. 11. № 4. P. 63-70.

**Стратан Наталія Хайдарзянівна**  
заступник директора дитячо-юнацької  
спортивної школи «Спартаківець», м. Суми, Україна,  
головний фахівець Сумської обласної організації  
фізкультурно-спортивного товариства «Спартак»,  
м. Суми, Україна

**Стратан Іван Володимирович**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

*Stratan N., Stratan I. Optimization of the process of technical and tactical mastery formation in volleyball players*

**Keywords:** volleyball players, technical and tactical mastery, training process optimization, skill formation, interactive teaching methods, technical training aids, game situation modeling.

Сучасний стан розвитку волейболу вимагає пошуку нових підходів до підготовки спортсменів. Висока інтенсивність змагальної діяльності та зростаюча конкуренція зумовлюють необхідність оптимізації тренувального процесу через інтеграцію інноваційних методик, технічних засобів та системного контролю за станом гравців.

Ефективність формування базових навичок на початковому етапі підготовки значною мірою залежить від методів подачі та засвоєння навчального матеріалу. Як зазначають С. Вербіцький, М. Пітин та І. Каратник [1], традиційні підходи сьогодні мають доповнюватися інтерактивними технологіями, які забезпечують активну роль спортсмена в освітньому процесі.

Застосування візуалізаційних засобів, мультимедійних навчальних програм та систем термінового зворотного зв'язку дозволяє юним волейболістам не лише бачити еталонну модель технічного прийому (передачі, подачі чи нападаючого удару), а й самостійно аналізувати власні рухи. Це сприяє швидшому формуванню стійких рухових стереотипів та мінімізує ризик закріплення помилок. Окрім технічного аспекту, інтерактивні методи значно підвищують емоційне забарвлення тренувань та мотивацію до занять, що є критично важливим для утримання контингенту на етапі початкової підготовки. Таким чином, цифровізація початкового навчання стає передумовою для успішної реалізації техніко-тактичного потенціалу в майбутньому.

Оптимізація процесу формування майстерності неможлива без чіткої

науково обґрунтованої структури занять. О. В. Єрмоленко [2] акцентує увагу на тому, що раціональна організація тренувань має базуватися на принципах наступності та системності. У методичних рекомендаціях підкреслюється важливість правильного співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою, а також поступового ускладнення завдань: від ізолюваного відпрацювання техніки в стандартних умовах до її реалізації в динамічних ігрових ситуаціях.

Особлива увага приділяється підготовці здобувачів вищої освіти, де тренувальний процес має поєднувати розвиток фізичних якостей із глибоким розумінням біомеханіки рухів. Методично грамотна побудова кожного мікроциклу дозволяє уникнути перевантажень та забезпечити планомірне зростання результативності. Оптимізація тут полягає у використанні варіативних вправ, які змушують гравця адаптуватися до мінливих умов, що є фундаментом для формування тактичної гнучкості та оперативного мислення під час матчу.

Для досягнення високого рівня технічної майстерності, особливо в сучасних умовах зростання атлетизму гри, використання спеціалізованих технічних засобів і тренажерних пристроїв є не просто допоміжним, а критично важливим елементом оптимізації тренувального процесу. Як переконливо доводить А. А. Ковальчук [3], тренажери дозволяють вирішити низку ключових завдань, які важко реалізувати суто ігровими методами.

По-перше, вони забезпечують можливість багаторазового, стереотипного повторення окремих фаз складних рухів (наприклад, постановки кисті при нападаючому ударі або роботи ніг при переміщенні в захисті) у чітко контрольованих, стабільних умовах. Це прискорює формування міцних і точних рухових навичок. По-друге, сучасні пристрої дозволяють моделювати дозований опір або задавати специфічні параметри (наприклад, швидкість, траєкторію та обертання м'яча при прийомі подачі), що сприяє розвитку спеціальної сили та координації. По-третє, використання технічних засобів (наприклад, тренажерів-гармат для подач) дає змогу інтенсифікувати тренування, збільшуючи кількість цільових повторень за одиницю часу. Таким чином, інтеграція тренажерів у підготовку дозволяє перетворити процес вдосконалення техніки на керовану, науково обґрунтовану систему.

У процесі підготовки кваліфікованих волейболістів, зокрема в умовах закладів вищої освіти, центр ваги зміщується з ізолюваного відпрацювання техніки на формування цілісних техніко-тактичних комплексів. Ключовим інструментом тут виступає моделювання змагальних ситуацій, що є основою праць М. О. Олійника [4]. Оптимізація полягає у створенні таких тренувальних моделей, які за своєю структурою, інтенсивністю та психологічною напругою максимально наближені до умов реального матчу. Це дозволяє гравцям не лише володіти технікою, а й ефективно застосовувати її для вирішення конкретних тактичних завдань у дефіциті часу та під тиском суперника.

Важливим доповненням до основного тренувального процесу є факультативні заняття. Як підкреслюють А. А. Чхань та О. А. Колос [5], такі заняття надають унікальну можливість для поглибленого вивчення основ індивідуальної (наприклад, вибір місця для прийому, напрямку атаки) та групової (взаємодія при блокуванні, страховці) тактики. Використання специфічних ігрових завдань та аналіз тактичних ситуацій дозволяє розвивати в гравців тактичне мислення, гнучкість та здатність до прийняття неординарних, але ефективних рішень, що є ознакою справжньої майстерності.

Ефективність реалізації техніко-тактичного потенціалу волейболіста перебуває у прямій залежності від його функціонального стану. Навіть досконало сформована навичка деградує в умовах втоми, що призводить до втрати точності передач, зниження висоти стрибка та уповільнення тактичного мислення. Як свідчать результати досліджень А. Vanyuk et al. [7], для гравців вікової категорії 18-22 роки критично важливим є впровадження системи відновлювальних заходів. Оптимізація тут полягає у комплексному підході: використанні засобів гідротерапії, масажу та специфічних режимів відпочинку, що дозволяє підтримувати високу працездатність протягом усього змагального циклу.

Водночас, успішність впровадження всіх вищезгаданих інновацій – від інтерактивних методів до тренажерних систем цілком залежить від рівня підготовки тренерського складу. С. І. Шинкарьов, О. Д. Шинкарьова та О. М. Брусак [6] наголошують, що сучасний фахівець фізичної культури і спорту має володіти не лише знаннями з теорії спорту, а й компетенціями в галузі цифрових технологій, спортивної медицини та психології. Професійна майстерність тренера проявляється у здатності гнучко адаптувати тренувальну програму під індивідуальні особливості гравців, забезпечуючи гармонійне поєднання технічного вдосконалення із збереженням здоров'я спортсменів.

**Висновки.** Оптимізація формування техніко-тактичної майстерності волейболістів не може бути обмежена лише збільшенням обсягу тренувальних годин. Вона вимагає інтеграції інтерактивних методів навчання на початкових етапах, що закладає фундамент для свідомого опанування техніки. Використання спеціалізованих тренажерних пристроїв та технічних засобів є обов'язковою умовою для створення стабільних рухових стереотипів та інтенсифікації тренувань. Це дозволяє перейти від загальних вправ до цілеспрямованого моделювання змагальних ситуацій. Доведено, що стабільність техніко-тактичних дій безпосередньо корелює із якістю відновлювальних процесів. Системне використання засобів відновлення дозволяє мінімізувати вплив втоми на точність виконання ігрових елементів. Ключовою фігурою в процесі оптимізації залишається висококваліфікований фахівець. Постійне вдосконалення професійної майстерності тренера є гарантією ефективного впровадження науково обґрунтованих методик у практику волейболу.

### Список використаних джерел

1. Вербіцький С., Пітин М., & Каратник І. (2023). Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*, (3(25), 5-17. <https://doi.org/10.15391/si.2022-3.01>
2. Єрмоленко О. В. Методика організації та проведення тренувальних занять з волейболу: методичні вказівки для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Краматорськ: ДДМА, 2023. 52 с. URL: <http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/2025/Методичні%20вказівки%20Методика%20організації%20та%20проведення%20тренувальних%20занять%20з%20волейболу.pdf>
3. Ковальчук А. А. Технічні засоби і тренажерні пристрої в удосконаленні технічної підготовки волейболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2014. Вип. № 17. С. 465-469.
4. Олійник М.О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 78 с.
5. Чхань А. А., Колос О. А. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях: методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ, 2021. 22 с. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34728/90918.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
6. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4 (363), 2024. С.34-40. Видавничий дім «Гельветика». [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40)
7. Vanyuk, A., Vindyk, A., Zakharina, I., Hrybovska, I., Pityn, M., Danylevych, M. & Hrybovskyu, R. (2020). Improving the functional preparedness of volleyball players aged 18-22 using recovery measures. *Journal of Physical Education and Sport*, №20 (Supplement issue 3), 2086-2093. DOI:10.7752/jpes.2020.s3281.

**Сургай Едуард Сергійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна.

## **РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ**

***Surhay Eduard. Hand-to-hand combat as a means of educating the  
psychological resilience of young men in grades 10-11***

***Keywords:** physical education, hand-to-hand combat, boys in grades 10-11,  
psychological stability, self-regulation, sectional classes.*

На сучасному етапі розвитку освіти проблема виховання психологічної стійкості юнаків старшого шкільного віку набуває особливої значущості [1; 2; 3; 7; 8]. Учні 10-11 класів перебувають у періоді інтенсивного особистісного самовизначення, підготовки до майбутньої професійної траєкторії та реагування на складні соціальні виклики. Рукопашний бій у системі позаурочної фізкультурно-спортивної роботи може розглядатися як педагогічно керований вид рухової діяльності, що поєднує дисципліну, самоконтроль, правила безпеки, відповідальність за партнера та здатність діяти в умовах емоційного напруження. Для юнаків 10-11 класів особливо вагомими стають вправи, що моделюють ситуації швидкого вибору, обмеженого часу, фізичного контакту та необхідності зберігати контроль над власними діями. Регулярне виконання таких завдань створює передумови для формування впевненості, витримки, рішучості й уміння відновлювати емоційну рівновагу після помилки або програної навчальної сутички.

Заняття рукопашним боєм мають педагогічну цінність за умови чіткого дотримання принципів безпечності, добровільності, поступовості, партнерської взаємодії та недопущення надмірного силового тиску. У шкільній секції рукопашного бою зазначені положення доцільно реалізовувати через вправи на самострахування, захист від умовної атаки, контроль дистанції, роботу в парах, короткі навчальні поєдинки з регламентованими завданнями та обов'язкову рефлексію після заняття.

Питання використання рукопашного бою та інших єдиноборств у фізичному вихованні, спортивній підготовці й формуванні психологічних якостей особистості розглядалося в сучасних наукових працях. Важливо наголосити на праці В. Пономарьова, М. Корчагіна та К. Ананченка, де обґрунтовано необхідність системного підходу до підготовки спортсменів з рукопашного бою, акцентуючи увагу на управлінні навчально-тренувальним процесом, доборі засобів і контролі підготовленості [4]. Разом із тим практичне вивчення впливу секційних занять рукопашним боєм на психологічну стійкість саме юнаків 10-11 класів потребує подальшої

конкретизації на рівні шкільної фізкультурно-спортивної роботи.

Метою дослідження є практичне визначення можливостей рукопашного бою як засобу виховання психологічної стійкості юнаків 10-11 класів у процесі секційних занять.

В процесі наукового пошуку було проведено анкетування 30 юнаків 10-11 класів, які відвідують секційні заняття з рукопашного бою не менше трьох місяців. Анкета містила шість запитань із п'ятибальною шкалою відповідей: від 1 бала – «повністю не згоден» до 5 балів – «повністю згоден». Запитання були спрямовані на з'ясування того, як учні оцінюють вплив рукопашного бою на зменшення страху перед контактною взаємодією, швидкість прийняття рішень, дисциплінованість, контроль емоцій після невдачі та впевненість у власних силах.



**Рис. 1. Оцінка юнаками 10-11 класів впливу занять рукопашним боєм на компоненти психологічної стійкості**

Результати анкетування засвідчили, що найвищий показник позитивних відповідей отримало твердження про вплив занять на дисципліну та відповідальність – 90,0 %. Респонденти пов'язували такий результат із необхідністю дотримуватися правил безпеки, слухати команди тренера, контролювати силу виконання прийомів і поважати партнера під час роботи в парах. Цінним є висновок науковців S. Ciaccioni, O. Castro, F. Bahrami, P. Tomporowski, L. Capranica, S. J. H. Biddle, I. Vergeer, C. Pesce щодо багатокompонентного впливу єдиноборств на психічну сферу, автори підкреслюють зв'язок занять бойовими мистецтвами та єдиноборствами з когнітивними, поведінковими й саморегуляційними проявами. У практиці шкільної секції зазначене підтверджується тим, що рукопашний бій вимагає не імпульсивної сили, а узгодження руху, уваги, тактичного вибору та контролю емоцій [6].

Високі показники отримано за твердженнями про витримку в



напружених ситуаціях – 86,7 %, упевненість у власних силах – 83,3 % та зменшення страху перед контактною дією – 80,0 %. Практичне значення мають вправи, у яких юнак поступово переходить від індивідуального відпрацювання рухів до парної взаємодії з умовним опором, адже поступовість знижує тривожність і формує досвід безпечного подолання складної ситуації. Найнижчий показник зафіксовано за твердженням про контроль емоцій після невдачі – 73,3 %. Результат засвідчує, що старшокласники швидше помічають зовнішні прояви впевненості й дисципліни, ніж внутрішню здатність приймати програш, помилку або тимчасову перевагу партнера.

Науковці Ю. Радченко, Г. Коробейніков, А. Чернозуб, А. Радченко обґрунтовують важливість поетапного засвоєння техніко-тактичних дій, контролю нормативів і відповідності навантаження віковим можливостям спортсменів. У секційних заняттях це доцільно реалізовувати через чітке дозування контактних вправ, короткі навчальні раунди, обов'язкове пояснення помилок без приниження учня та використання завдань на швидке відновлення дихання після інтенсивної дії [5].

Таким чином, виокремимо два провідні напрями використання рукопашного бою для виховання психологічної стійкості юнаків 10-11 класів: напрям розвитку саморегуляції передбачає систематичне включення вправ на контроль дихання, дотримання дистанції, збереження рівноваги, безпечне падіння, швидке переключення уваги та зниження імпульсивності під час парної взаємодії; напрям розвитку вольової готовності охоплює вправи з поступовим ускладненням умов, навчальні поєдинки з обмеженими завданнями, роботу в ситуації дефіциту часу, аналіз помилки після виконання прийому та формування готовності діяти відповідально навіть за наявності хвилювання.

Рукопашний бій може бути ефективним засобом виховання психологічної стійкості юнаків 10-11 класів за умови педагогічно доцільного добору вправ, безпечної організації парної взаємодії та обов'язкової рефлексії після виконання навчальних завдань. Анкетування засвідчило, що старшокласники найвище оцінюють вплив занять на дисципліну, відповідальність, впевненість у власних силах; водночас контроль емоцій після невдачі потребує цілеспрямованого методичного посилення.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з проведенням педагогічного експерименту, порівнянням показників психологічної стійкості юнаків контрольної та експериментальної груп.

#### **Список використаних джерел**

1. Грицевич Т. Л., Гузенко І. М., Капінус О. С., Мацевко Т. М., Романишин А. М. Психологія бою : посібн. / за ред. А. М. Романишина. Львів : Астролябія, 2017. 352 с.

2. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

3. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77–84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

4. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. Вип. 4(149). С. 86–92. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20).

5. Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Чернозуб А. А., Радченко А. А. Рукопашний бій : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Міністерство молоді та спорту України, 2019. 126 с. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2019/rykopashnii-bii-2019.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/rykopashnii-bii-2019.pdf).

6. Ciaccioni S., Castro O., Bahrami F., Tomporowski P. D., Capranica L., Biddle S. J. H., Vergeer I., Pesce C. Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 70. Article 102556. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102556>.

7. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрбоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163.

8. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

**Терещук Михайло Сергійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ВІЛЬНА БОРОТЬБА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЮНАКІВ 10–11 КЛАСІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ**

***Tereshchuk Mykhailo. Freestyle wrestling as a means of increasing physical activity of boys in grades 10-11 in extracurricular activities***

***Keywords:** physical education, freestyle wrestling, boys in grades 10-11, physical activity, extracurricular activities.*

Проблема підвищення фізичної активності юнаків старшого шкільного віку набуває особливої наукової та практичної значущості. Навчальне навантаження, тривале перебування за цифровими пристроями, скорочення обсягу спонтанної рухової діяльності та нестійка мотивація до систематичних занять фізичними вправами знижують рівень повсякденної активності учнів 10-11 класів.

Позакласна фізкультурно-спортивна робота розглядається як організаційний ресурс, що дозволяє розширити зміст фізичного виховання за межами уроку, посилити інтерес до рухової діяльності та створити умови для регулярного тренувального режиму. Вільна боротьба привертає увагу як доступний і педагогічно керований засіб розвитку сили, спритності, витривалості, координації, сміливості та здатності діяти в умовах рухового суперництва. У контексті позакласної роботи вільна боротьба може виконувати спортивно-прикладну й оздоровчу, виховну та мотиваційну функції.

У старшому шкільному віці особливо важливо забезпечити такі форми фізкультурної роботи, які відповідають інтересам юнаків, не зводяться до формального виконання вправ і спрямовані на реальне збільшення обсягу рухової активності та використання новітніх технологій навчання [2; 3]. Секційні заняття з вільної боротьби створюють умови для систематичного рухового навантаження середньої та високої інтенсивності, розвитку навичок самоконтролю, формування відповідальності за власний фізичний стан і поступового входження школярів у здоров'язбережувальну поведінку [4; 7].

Питання підвищення фізичної активності учнівської молоді та методичного використання засобів вільної боротьби вже було предметом науково-методичного осмислення. Значущою вважаємо позицію Г. Грибана, що полягає в розгляді фізичного виховання як важливої умови збереження здоров'я, покращення фізичного розвитку, працездатності та формування готовності молоді самостійно використовувати засоби фізичної культури в повсякденному житті [6].

Разом із тим науковий пошук у межах проблематики вільної боротьби потребує більш чіткого спрямування.

Метою дослідження є визначення педагогічних можливостей вільної боротьби як засобу підвищення фізичної активності юнаків 10-11 класів у процесі позакласної роботи.

У позакласній фізкультурно-спортивній роботі вільна боротьба має виразний потенціал завдяки поєднанню загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих і техніко-тактичних вправ. Для юнаків 10-11 класів особливе значення має те, що тренувальне заняття не обмежується одноманітним виконанням силових або бігових вправ, а передбачає розминку, вправи на гнучкість і мобільність, переміщення, захвати, імітаційні дії, парні завдання, вправи з опором, навчальні сучітки та відновлювальні елементи.

Цінним для нашої розвідки є дослідження Г. Огаря та О. Шевченка, яке полягає в доведенні ефективності поєднання базової технічної підготовки юних борців із фізичною підготовкою, координаційно складними вправами, ігровими завданнями та спеціальними руховими діями. Для позакласної роботи зі старшокласниками такий висновок має особливе значення, оскільки заняття з вільної боротьби не повинні перетворюватися на ранню вузьку спортивну спеціалізацію. Доцільною є побудова програми, у якій технічні елементи боротьби поєднуються з рухливими іграми, естафетами, вправами на рівновагу, реакцію, маневрування, роботу корпусом і подолання опору партнера. У такій організації юнаки отримують значно більший обсяг різноманітної рухової діяльності, а фізична активність набуває емоційно привабливого й соціально значущого змісту [1].

Особливу увагу привертають положення, сформульовані М. Kruszewski, А. Kruszewski, зокрема, залежність ефективності занять боротьбою від розвитку рівноваги, контролю положення тіла та сенсомоторної готовності школярів. Дослідники показали, що тренувальні програми для школярів доцільно посилювати складнішими вправами на рівновагу й сенсомоторні виклики, оскільки боротьба потребує точного контролю тіла в нестійких положеннях. Для юнаків 10-11 класів у позакласній роботі така ідея може бути реалізована через вправи на утримання положення, переміщення зі зміною напрямку, роботу в парах із контрольованим опором, вправи на швидке відновлення рівноваги після поштовху або зміни захвату. Зазначений напрям підвищує технічну підготовленість й загальну рухову активність через залучення великої кількості м'язових груп і підтримання високої уваги під час заняття [8].

Погоджуємося з науковими висновками В. Семененка та В. Теліуса, які відзначають, що підвищення фізичної активності дітей шкільного віку пов'язане з мотивацією, доступністю занять, різноманітністю змісту та відповідністю освітньої моделі потребам учнів. У вільній боротьбі мотиваційний компонент формується через відчуття особистого прогресу, можливість опанувати конкретні рухові дії, участь у парних завданнях, змагальну емоційність і видимий результат у розвитку сили, витривалості та

спритності. Позаурочні заняття доцільно організовувати двічі або тричі на тиждень, із тривалістю 60-80 хв, поступовим нарощуванням навантаження та обов'язковим дотриманням правил безпеки. Важливо, щоб педагог не обмежував роботу відпрацюванням прийомів, а планував заняття як комплексну програму формування сталої потреби в русі, здоровому дозвіллі й саморозвитку [5].

Отже, узагальнення наукових положень і практичного змісту проблеми дозволяє визначити провідні педагогічні умови використання вільної боротьби для підвищення фізичної активності юнаків 10-11 класів у позакласній роботі: систематичність занять; доступність технічного матеріалу; поступове ускладнення вправ; поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки; висока моторна щільність; ігрова й змагальна спрямованість; обов'язкове дотримання правил безпеки; індивідуалізація навантаження; підтримка позитивного емоційного фону та ін. Вільна боротьба в такому форматі сприяє подоланню пасивного дозвілля, розширенню рухового досвіду, зміцненню м'язового апарату, розвитку координації та формуванню стійкішої мотивації до регулярної фізичної активності.

Вільна боротьба є педагогічно доцільним засобом підвищення фізичної активності юнаків 10-11 класів у позакласній роботі, оскільки поєднує оздоровчий, тренувальний, виховний і мотиваційний потенціал. Оптимальним виявляється такий підхід, за якого секційні заняття мають системний характер, будуються на поєднанні загальної фізичної підготовки, базових елементів техніки, вправ на рівновагу, координацію, силову витривалість і контрольовану змагальну взаємодію.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення експериментальної програми позакласних занять із вільної боротьби для юнаків старшого шкільного віку.

### **Список використаних джерел**

1. Огарь Г., Шевченко О. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2021. № 4(22). С. 50–59. URL: [https://journals.uran.ua/martial\\_arts/article/view/285841](https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/285841).
2. Отравенко О.В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів / О. Отравенко, В. Ганчева, Н. Довгань, В. Гончаренко *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3(351). 2022. С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20.
3. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. Випуск 2(101). 2024. С.278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>.

4. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрбоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163.

5. Семененко В. П., Теліус В. В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112–117. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117>.

6. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>.

7. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

8. Kruszewski M., Kruszewski A. Changes in the static balance of primary school students after six months of wrestling training. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2025. Vol. 29, No. 6. P. 555–564. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0606>.

**Трофімова Катерина Андріївна**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Kateryna Trofimova, Olena Otravenko Methodology for the development of physical abilities of older school-age girls in the process of physical education by means of tae-bo*

**Keywords:** *older school-age girls, physical abilities, tae-bo, fitness technologies, physical education, gender approach.*

Проблема суттєвого вдосконалення наявної методики фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку на сучасному етапі розвитку освіти зумовлена нагальною необхідністю пошуку таких засобів та методів, які б не лише забезпечували ефективний розвиток ключових фізичних якостей, а й повною мірою відповідали актуальним інтересам і психологічним запитам сучасної учнівської молоді. Як зазначає О. Ливацький, процес виховання фізичних якостей у цей сенситивний період розвитку особистості має базуватися на фундаментальних принципах допрофільної підготовки. Важливою складовою при цьому виступає обов'язкове та системне врахування гендерних особливостей учениць, що є ключовою педагогічною умовою забезпечення успішності та результативності всього навчально-виховного процесу в закладах середньої освіти [2; 3].

Сучасна освітня парадигма фізичного виховання дівчат 15-17 років вимагає рішучого відходу від традиційних репродуктивних методів навчання на користь впровадження інноваційних оздоровчих технологій, що мають високий рівень мотиваційного впливу. Як зазначають у своїх наукових працях О. Школа, О. Отравенко, О. Фоменко та Д. Сичов, інтеграція сучасних фітнес-технологій у навчальний процес підготовки бакалаврів та майбутніх вчителів фізичної культури за спеціальностями А7 (Фізична культура і спорт) та А4 (Середня освіта) створює необхідну професійну базу. Це дозволяє майбутнім фахівцям у подальшому ефективно реалізовувати ці інноваційні методики безпосередньо у закладах загальної середньої освіти, роблячи уроки фізичної

культури більш варіативними та адаптованими до індивідуальних потреб здобувачів [6; 7; 8; 9].

Особливу увагу в контексті інтенсифікації занять варто приділити використанню специфічних засобів фітнесу, інтегрованих у тренувальний процес з елементами східних єдиноборств. Як переконливо стверджують Я. Лузганова та К. Кіхта, такий підхід дозволяє максимально ефективно поєднувати динамічні елементи бойових мистецтв із загальнорозвивальними вправами аеробного спрямування. Це забезпечує не лише високу моторну щільність кожного заняття, а й суттєво підвищує емоційне забарвлення уроків, що є критично важливим для утримання сталого інтересу дівчат до систематичних тренувань та формування в них стійкої звички до здорового способу життя [4].

У цій інноваційній системі пріоритетне місце посідає методика тай-бо, яка синтезує в собі найкращі аспекти фітнес-аеробіки та ударної техніки. Згідно з ґрунтовними дослідженнями В. Корзуна, використання засобів фітнесу з акцентованими елементами тай-бо дозволяє комплексно впливати на організм учениць: розвивати координаційні здібності, гнучкість, швидкість реакції та силову витривалість. Окрім суто фізичного аспекту, заняття сприяють формуванню базових навичок самооборони та підвищенню впевненості у власних силах, що є вкрай важливим для соціалізації дівчат старшого шкільного віку [1]. Такий методичний підхід повністю корелює з базовими педагогічними засадами О. Ливацького щодо необхідності глибокої диференціації фізичних навантажень та врахування специфічних морфо-функціональних особливостей жіночого організму під час виховання рухових якостей [3].

Ефективність практичного застосування даної методики безпосередньо залежить від професійної компетенції педагога та наявності чіткого алгоритму дій. Застосування методичних підходів, викладених у посібнику Олени Отравенко та Ольги Отравенко, надає вчителю можливість детально структурувати кожне заняття з тай-бо. Це забезпечує логічний та фізіологічно обґрунтований перехід від інтенсивної аеробної розминки до основного ударного блоку, що супроводжується роботою над технікою рухів, та завершується обов'язковим відновлювальним блоком стретчингу [5].

Таким чином, розгляд тай-бо не просто як популярного напрямку фітнесу, а як цілісної, науково доведеної методичної системи, дозволяє якісно змінити підхід до розвитку фізичних здібностей учениць. Це стає вагомим кроком на шляху до модернізації системи фізичного виховання в умовах допрофільної підготовки учнівської молоді, забезпечуючи гармонійне поєднання оздоровчого, виховного та освітнього компонентів [2]. Застосування такої методики у старшій школі дозволяє досягти стабільних результатів у зміцненні здоров'я дівчат та підготовці їх до активної життєдіяльності в сучасному суспільстві.

#### **Список використаних джерел**

1. Корзун В. М. Використання фітнесу з елементами тай-бо на



заняттях із фізичного виховання. *Перспективи сучасної науки: теорія та практика*: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (4-6 березня 2024 р.). Львів : Sci-conf.com.ua, 2024. С. 913-915.

2. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки як педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(3). С. 203-205.

3. Ливацький О. В. Урахування гендерних особливостей у процесі виховання фізичних якостей учнів основної школи. *Гуманізація навчально-виховного процесу*: зб. наук. пр. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. Вип. LXXIII. С. 209-227.

4. Лузганова Я., Кіхта К. А. Використання засобів фітнесу в тренувальному процесі з єдиноборств. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. 2025. С. 310-312.

5. Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура»] / Олена Отравенко, Ольга Отравенко. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1763>

6. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

7. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

8. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 484-489. ISSN 2311-2220. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33006>

9. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2026). Інтеграція неформальної освіти в процес професійного самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1), 126-133. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-1-126-133>

**Українець Андрій Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Дубовой Володимир Володимирович**  
доктор філософії,  
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9400-3012](https://orcid.org/0000-0002-9400-3012)

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 10-11 РОКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА РАЦІОНАЛЬНОЇ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Andrii Ukraintsev, Volodymyr Dubovoi Age-related features of the development of 10–11-year-old female volleyball players as a prerequisite for the rational organization of the educational and training process*

***Key words:** volleyball players 10-11 years of age, age-old characteristics, morphofunctional development, coordination abilities, cob preparation, initial training process, Swedish-strength strength, technical preparation.*

У системі початкової підготовки у волейболі вік 10-11 років є одним із ключових етапів, оскільки саме в цей період закладаються передумови для подальшого технічного, координаційного та функціонального вдосконалення спортсменок. Ефективність навчально-тренувального процесу в цій віковій групі значною мірою залежить від того, наскільки повно враховуються морфологічні, функціональні та психолого-педагогічні особливості дівчат. Поданий матеріал обґрунтовано підкреслює, що в дитячому і підлітковому віці фізичні вправи можуть мати як виражений позитивний, так і негативний вплив, якщо не враховуються анатомо-фізіологічні особливості організму, що росте. Саме тому побудова підготовки волейболісток 10-11 років повинна мати не форсований, а віково адекватний і диференційований характер [1; 2].

У 10-11 років організм дівчат перебуває у фазі активного росту й функціонального становлення. У цей період помітно збільшуються довжина тіла, верхніх і нижніх кінцівок, стопи, маса тіла, а також м'язовий і кістковий компоненти організму. Для волейболу це має безпосереднє значення, оскільки саме на цій основі надалі формуються стрибкові можливості, швидкість переміщень, амплітуда рухів і ефективність ударних дій. Разом із тим морфологічний ріст у цьому віці відбувається нерівномірно, тому збільшення окремих сегментів тіла не завжди супроводжується таким самим рівнем рухового контролю. Звідси випливає важливий методичний висновок: тренувальний процес у волейболісток 10-11 років повинен будуватися не за

принципом механічного збільшення навантаження, а з урахуванням індивідуальних темпів розвитку спортсменок [1; 3].

Однією з найважливіших особливостей цього віку є висока чутливість до розвитку координаційних здібностей. У поданому матеріалі зазначено, що вже в 10-13 років функції рухового, вестибулярного, тактильного та інших аналізаторів мало відрізняються від функцій дорослих, а отже, виникають сприятливі передумови для навчання складнокоординаційним технічним прийомам волейболу. Це особливо важливо саме на етапі початкової підготовки, коли формується технічна база спортсменки: прийом і передача м'яча, вихідні положення, переміщення, початкові варіанти подачі та елементи нападаючих дій. Сучасні дослідження підтверджують, що в молодших вікових групах координаційні здібності відіграють одну з провідних ролей у подальшій спортивній перспективі юних волейболісток [1; 2].

Для волейболу важливе значення мають і морфологічні характеристики спортсменок. У поданому тексті акцентується увага на довжині тіла, кінцівок, стопи, окружних розмірах сегментів тіла, а також на стані склепіння стопи. Ці показники мають значення не лише з позиції спортивного відбору, а й для раціональної організації тренування, оскільки впливають на техніку пересувань, ефективність стрибка, якість приземлення і характер ударних рухів. Водночас на етапі 10-11 років не слід абсолютизувати антропометричні ознаки. Як показують сучасні дані, для майбутнього успіху у жіночому волейболі важливими є не тільки зріст і стрибкові показники, а й рівень моторної координації, який у молодшому віці виступає одним із провідних чинників спортивної перспективності [1].

Окремої уваги потребує безпечність тренувального впливу. У вашому матеріалі слушно наголошено, що в цей період не слід використовувати надмірні за обсягом і інтенсивністю навантаження, оскільки вони можуть негативно позначатися на рості організму, стані хребта, таза та формуванні правильної постави. Особливо обережно потрібно підходити до великих силових навантажень, жорстких ударних вправ і технічних дій, що супроводжуються грубою асиметрією або неправильним приземленням. З практичної точки зору це означає, що в 10-11 років тренер повинен робити акцент не на форсованому розвитку сили, а на зміцненні м'язового корсета, формуванні правильної постави, розвитку координації, швидкості реакції, рухливості та початкових швидко-силових здібностей у безпечних режимах роботи [2; 4].

У підготовці волейболісток цього віку особливого значення набуває розвиток швидко-силових якостей, однак він повинен здійснюватися з урахуванням морфофункціональних можливостей організму. У поданому тексті наголошується, що при розвитку швидко-силових якостей слід обов'язково враховувати стан кісткової, м'язової, суглобово-зв'язкової систем і загальні особливості росту організму. Тому у 10-11 років доцільно широко використовувати вправи стрибкового характеру помірної інтенсивності,

рухливі ігри, координаційні завдання, вправи на швидкість переміщення і швидкість реакції, але уникати надмірного обсягу жорстких ударно-стрибкових навантажень. На цьому етапі важливіше створити функціональний фундамент для подальшого розвитку стрибкової підготовленості, ніж прагнути до швидкого приросту силових показників.

Не менш важливим є той факт, що саме в молодшому віці рухові навички закріплюються досить міцно. У вашому матеріалі підкреслюється, що в цьому віці активно вдосконалюється здатність до тонкого диференціювання просторових і часових характеристик руху. Для волейболу це означає, що початкове технічне навчання повинно бути особливо якісним. Якщо на ранньому етапі формуються правильні вихідні положення, точна структура прийому, передачі й переміщення, це створює передумови для подальшого ефективного вдосконалення. Якщо ж закріплюються грубі технічні помилки, у старшому віці їх виправлення потребує значно більших зусиль. Саме тому на етапі 10-11 років пріоритет слід віддавати не кількості засвоєних елементів, а якості їх виконання.

Суттєве значення у роботі з волейболістками 10-11 років має і психолого-педагогічний аспект. Поданий текст слушно підкреслює, що цей період є важливим не лише для фізичного, а й для психічного розвитку та формування особистості. Це означає, що тренувальний процес має бути педагогічно виваженим: із достатнім емоційним фоном, доступністю завдань, інтересом до занять, поступовим формуванням дисципліни, відповідальності та вміння працювати в команді. Для волейболу, як командного виду спорту, уже на початковому етапі підготовки важливо виховувати вміння взаємодіяти з партнерками, орієнтуватися в ігровому просторі та розуміти найпростіші тактичні ситуації.

Отже, вік 10-11 років є важливим етапом у системі початкової підготовки волейболісток, коли формуються морфологічні, координаційні, технічні та функціональні передумови подальшого спортивного вдосконалення. Рациональна побудова навчально-тренувального процесу в цій віковій групі повинна ґрунтуватися на врахуванні нерівномірності росту, високої чутливості до координаційного навчання, необхідності обмеження надмірних силових і ударних навантажень, а також на педагогічно доцільному доборі засобів підготовки. Саме такий підхід забезпечує не лише безпечність занять, а й створює умови для формування якісної технічної бази та подальшого розвитку спеціальних здібностей юних волейболісток.

### **Список використаних джерел**

1. Pion J. A., Fransen J., Deprez D. N. et al. Stature and jumping height are required in female volleyball, but motor coordination is a key factor for future elite success. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015. Vol. 29, No. 6. P. 1480–1485.

2. Boichuk R., Iermakov S., Lyzohub V. et al. Features of planning training loads of coordinating orientation in young female volleyball players aged 10–17

taking into account their age development. 2023.

3. Bertozzi F., Brunetti C., Maver P. et al. The role of age and maturation on jump performance and postural control in female adolescent volleyball players over a season. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025.

4. Shuba L., Shuba V. Individual approach in motor abilities development for 9–11 year old female volleyball players at the stage of initial training. 2022.

**Філіпов Філіп Анатолійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Дубовой Володимир Володимирович**  
доктор філософії,  
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9400-3012](https://orcid.org/0000-0002-9400-3012)

## ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

### *Filip Filipov, Volodymyr Dubovoi Training Means in the System of Wrestlers' Preparation*

**Key words:** *wrestling, special training, special training right, special training right, special training right, special training, demanding process, special practice.*

У сучасній спортивній боротьбі результативність змагальної діяльності значною мірою залежить від того, наскільки раціонально побудована система тренувальних засобів. Саме засоби тренування визначають зміст підготовки, спрямованість навантаження, характер адаптаційних змін та умови для вдосконалення техніко-тактичної майстерності борця. Тому питання добору, класифікації й поєднання тренувальних засобів слід розглядати як одну з ключових умов ефективної підготовки спортсменів. Поданий матеріал обґрунтовано підкреслює, що в основі підготовки борців лежать різні комплекси вправ, а їх використання пов'язане як із загальною, так і зі спеціальною підготовленістю спортсмена. Сучасні дослідження також показують, що у боротьбі успішність підготовки пов'язана з цілеспрямованим поєднанням засобів розвитку сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, координації та спеціальної працездатності [1; 2].

У теорії спортивного тренування засоби підготовки борців доцільно розглядати не як випадковий набір вправ, а як систему, побудовану відповідно до ступеня їхнього впливу на різні сторони підготовленості. У вашому тексті слушно наведено підходи, за якими вправи поділяються на загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні. Саме така класифікація є найбільш методично виправданою, оскільки дозволяє розмежувати засоби, спрямовані на всебічний розвиток організму, формування спеціального функціонального фундаменту, удосконалення окремих елементів змагальної діяльності та безпосереднє відтворення умов боротьби. У сучасній літературі з боротьби також підкреслюється, що спеціальна фізична підготовленість борців є одним із головних чинників результативності, а засоби тренування повинні добиратися з урахуванням

стилю боротьби, етапу підготовки й характеру змагальної діяльності [2].

Загальнопідготовчі вправи створюють основу всебічного функціонального розвитку спортсмена. До них належать засоби, що сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку сили, витривалості, рухливості, координації та загальної працездатності. У поданому матеріалі наголошено, що загальнорозвивальні вправи відрізняються від безпосередніх рухів у боротьбі, але використовуються для оволодіння технікою, розвитку фізичних якостей і відновлення працездатності. Це положення залишається актуальним і сьогодні, оскільки саме загальнопідготовчі засоби дозволяють створити той функціональний резерв, на якому надалі вибудовується спеціальна підготовка. Разом із тим їхня роль не повинна абсолютизуватися: у кваліфікованих борців вони мають підпорядковуватися завданню спеціалізації, а не замінювати спеціальні форми роботи [1; 2].

Допоміжні та спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі підготовки борців, оскільки саме вони створюють місток між загальною фізичною базою і змагальною діяльністю. У вашому тексті слушно зазначено, що такі вправи повинні бути наближені до змагальних за формою, структурою, характером зусиль і функціональним забезпеченням. Практична цінність спеціально-підготовчих засобів полягає в тому, що вони дозволяють вибірково впливати на ті якості та навички, які мають вирішальне значення для конкретного виду боротьби: розвиток вибухової сили, спеціальної витривалості, сили захвату, стійкості, швидкості переходу від захисту до атаки, а також відпрацювання окремих технічних елементів. Дослідження спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців підтверджують, що саме спеціалізовані засоби, адаптовані до індивідуального стилю боротьби, дають найбільш відчутний приріст спеціальної працездатності [2].

Змагальні вправи є найбільш специфічними засобами тренування, оскільки вони безпосередньо моделюють реальні умови боротьби. До них належать навчально-тренувальні сутички, контрольні поєдинки, моделювання окремих фрагментів сутички, а також варіанти роботи, максимально наближені до вимог офіційних змагань. У поданому матеріалі акцентовано, що зміни правил змагань у боротьбі зумовили підвищення динамічності поєдинку і, відповідно, потребу в корекції засобів підготовки, передусім у напрямі збільшення частки засобів, що розвивають анаеробну працездатність і спеціальну витривалість. Це положення підтверджується сучасними дослідженнями, де показано, що багатокomпонентні тренувальні програми, побудовані на поєднанні специфічних борцівських засобів, можуть покращувати як спеціальні тести працездатності, так і змагальні показники борців [3].

Важливою проблемою є не лише класифікація тренувальних засобів, а й критерії їх добору. У вашому тексті правильно виділено такі критерії, як спеціалізованість, спрямованість, координаційна складність і ступінь специфічності вправ. Саме ці критерії дозволяють оцінити, наскільки конкретний засіб відповідає завданням підготовки. Наприклад, одна вправа

може бути корисною для розвитку сили, але недостатньо специфічною для боротьби; інша, навпаки, може точно моделювати змагальну дію, але не давати достатнього тренувального ефекту на певному етапі підготовки. Тому вибір засобів повинен залежати не лише від їх зовнішньої схожості з боротьбою, а й від того, які саме якості та механізми вони розвивають. У сучасній спортивній науці це відповідає підходу, за яким структура тренування в боротьбі має будуватися на поєднанні специфічності й індивідуалізації [2].

Суттєвого значення набуває зв'язок засобів тренування з характером сучасної змагальної діяльності. Ваш матеріал слушно наголошує, що перегляд правил змагань змінює вимоги до підготовки борців і змушує тренерів коригувати зміст тренувального процесу, зокрема збільшувати роль засобів, спрямованих на підвищення анаеробних можливостей та спеціальної працездатності. Це особливо важливо в умовах сучасної боротьби, де висока щільність дій, часті зміни темпу та вимога до безперервної активності підвищують роль інтенсивних, специфічних і модельних вправ. Дослідження, присвячені управлінню тренувальним процесом у спортивній боротьбі з урахуванням сучасних правил, також підтверджують необхідність адаптації засобів підготовки до реальної структури змагальної сутички [3; 4].

Окремої уваги заслуговує питання комплексного використання засобів тренування. У практиці боротьби рідко буває так, що вправа впливає лише на одну сторону підготовленості. Більшість засобів одночасно позначаються на фізичній, технічній, тактичній і функціональній готовності спортсмена. Саме тому у вашому матеріалі правильно зазначено, що на практиці не завжди легко визначити, яка частина роботи спрямована на вдосконалення лише однієї сторони підготовленості. Це означає, що тренеру слід не механічно розподіляти вправи по групах, а враховувати їх домінуючу спрямованість і місце в загальній логіці підготовки. У сучасних роботах із боротьби також підкреслюється, що найбільш ефективними є саме багатокomпонентні програми, де силові, координаційні, функціональні й спеціальні засоби поєднуються у межах єдиної системи [1; 3].

Крім того, у підготовці борців дедалі більшого значення набувають засоби контролю та управління тренувальним процесом. Поданий вами текст звертає увагу на можливості оперативного отримання інформації про стан організму спортсмена, аналіз попередньої діяльності, планування, корекцію підготовки та інтенсифікацію відновлення. Це положення добре узгоджується з сучасним підходом до спортивного тренування, за яким ефективність використання будь-яких засобів залежить від якості контролю, зворотного зв'язку та своєчасної корекції навантаження. У боротьбі, де велике значення мають коливання функціонального стану, відновлення та адаптація до інтенсивної спеціальної роботи, роль такого контролю особливо висока [4].

Отже, засоби тренування у системі підготовки борців слід розглядати як цілісну багаторівневу систему, що охоплює загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Ефективність їх використання



визначається не лише правильною класифікацією, а й відповідністю сучасним вимогам змагальної діяльності, етапу підготовки, індивідуальним особливостям спортсмена та завданням тренувального циклу. Саме раціональне поєднання різних засобів, їхня спеціалізованість і наближеність до реальної боротьби створюють передумови для підвищення спеціальної працездатності, техніко-тактичної майстерності й загальної результативності борців.

#### **Список використаних джерел**

1. Cid-Calfucura I., González-Ravé J. M., Herrera-Valenzuela T. et al. Effects of Strength Training on Physical Fitness of Olympic Combat Sports Athletes: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 4. Article 2956.
2. Tropin Y., Pashkov I., Boychenko N. et al. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Scientific Herald of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2023.
3. Francino L., Arija A., Feriche B. et al. Effect of a Six Week In-Season Training Program on Wrestling-Specific Competitive Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 15. Article 9325.
4. Herrera-Valenzuela T., Ogata M., Valdés-Badilla P. et al. Relation between VT1, VT2, and VO2max with the Special Wrestling Fitness Test in Youth Wrestlers. 2023.

**Шинкарьов Сергій Іванович**  
кандидат біологічних наук, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-1994-3087>

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У ЦИКЛІЧНИХ, ІГРОВИХ ТА СКЛАДНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

*Serhii Shynkarov. Comparative analysis of performance factors in cyclic, team, and complex coordination sports*

***Keywords:** performance factors; cyclic sports; team sports; complex coordination sports; elite sports mastery; comparative analysis; professional competence; training process optimization; elite athletes; athletic performance determinants.*

Сучасний етап розвитку світового спорту характеризується граничною конкуренцією, де пошук та обґрунтування ключових чинників підвищення змагального результату є пріоритетним завданням. Фундаментальне значення у цьому процесі мають акмеологічні засади формування професійної компетентності фахівців, що детально розглядають у своїх працях О. Д. Шинкарьова, О. В. Дубовой, О. О. Міщенко та С. І. Шинкарьов [7, 8]. Саме рівень фахової підготовки тренера та його здатність до реалізації інноваційних підходів виступають базисом для прогресу атлетів.

Ефективність змагальної діяльності безпосередньо залежить від специфіки виду спорту. Як зазначає О. Д. Шинкарьова, успішна реалізація потенціалу спортсмена потребує впровадження спеціальних принципів у систему підготовки, які адаптуються під вимоги конкретної дисципліни [5]. У циклічних видах спорту акцент зміщується на функціональну потужність, тоді як в ігрових та складних координаційних – на техніко-тактичну варіативність та психоемоційну стабільність.

Важливим аспектом підвищення результативності є системний контроль. Питання теоретико-методичних основ контролю у фізичному вихованні та спорті ґрунтовно досліджені В. М. Костюкевичем, Є. П. Врублевським та Т. В. Вознюк [2]. Водночас В. М. Сергієнко наголошує на важливості фізкультурно-спортивної діяльності самого тренера як чинника оптимізації тренувального процесу [4].

Дослідження С. І. Шинкарьова, О. В. Дубового та О. М. Брусака підкреслюють, що спортивно-педагогічна діяльність є потужним чинником формування особистості майбутнього тренера, що безпосередньо впливає на якість підготовки вихованців [6, 9]. Розуміння цих закономірностей у межах олімпійського та професійного спорту, які аналізує Ю. О. Долинний, дозволяє

більш ефективно структурувати підготовку в різних групах видів спорту [1]. Незважаючи на наявність методичних рекомендацій таких авторів, як Е. І. Маляр, Н. С. Маляр, Т. Б. Кутек та І. І. Вовченко [3, 10], порівняльний аналіз домінуючих чинників успіху на етапі вищої майстерності потребує подальшого наукового висвітлення.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз ключових чинників, що детермінують змагальний результат у циклічних, ігрових та складних координаційних видах спорту.

Проведений порівняльний аналіз дозволив ідентифікувати домінуючі чинники результативності, що мають різну питому вагу залежно від специфіки рухової діяльності. На етапі вищої спортивної майстерності ці чинники формують цілісну систему, де дефіцит одного компонента має компенсуватися високим рівнем іншого.

Узагальнені результати порівняння представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

### **Пріоритетність чинників результативності за групами видів спорту**

| <b>Групи чинників</b> | <b>Циклічні види (біг, плавання)</b>            | <b>Ігрові види (футбол, волейбол)</b>        | <b>Складні координаційні (гімнастика, фристайл)</b> |
|-----------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Морфо-функціональні   | Домінуючі (МПК, поріг анаеробного обміну)       | Середні (антропометрія, вибухова потужність) | Високі (гнучкість, вестибулярна стійкість)          |
| Техніко-тактичні      | Стабільність та економізація рухів              | Домінуючі (варіативність, ігрове мислення)   | Домінуючі (філігранна точність, артистизм)          |
| Психологічні          | Стійкість до монотонності, вольова витривалість | Оперативне прийняття рішень, комунікація     | Психоемоційна стійкість, концентрація               |
| Зовнішні (екзогенні)  | Екіпірування, аеродинаміка                      | Тактична схема, синергія команди             | Якість приладів, суддівська суб'єктивність          |

Основним чинником циклічних видів спорту є функціональна потужність та економічність. Як зазначають у своїх методичних рекомендаціях Е. І. Маляр та Н. С. Маляр, успіх тут залежить від здатності організму підтримувати високу інтенсивність роботи протягом заданого часу [3]. Важливим є «запас міцності» серцево-судинної системи, що вимагає ретельного контролю за методикою В. М. Костюкевича [2].

В ігрових видах спорту чинники результативності мають стохастичний характер. На перший план виходить не просто фізична підготовленість, а здатність реалізувати її в умовах дефіциту часу та активної протидії суперника. Ключовим чинником є оперативна адаптивність. Професійна майстерність тренера, про яку пишуть С. І. Шинкарьов та О. Д. Шинкарьова,

полягає у створенні таких моделей тренування, які б максимально імітували ігрові ситуації [6, 7].

Провідним чинником складно-координаційних видів виступає технічна досконалість рухової програми. Результат залежить від мінімізації похибок у складних елементах. Психологічний чинник тут є критичним, оскільки будь-яке емоційне коливання веде до порушення координації. Акмеологічні засади підготовки, висвітлені у колективній монографії під ред. О. Д. Шинкарьової, підкреслюють важливість психологічної готовності фахівця до роботи з такою категорією атлетів [8].

Аналіз показав, що незалежно від виду спорту, інтегральним чинником є якість управління тренувальним процесом. Спортивно-педагогічна діяльність тренера (згідно з підходами В. М. Сергієнка) виступає каталізатором, що дозволяє об'єднати всі біологічні та технічні чинники в єдиний переможний результат [5, 9]. Спеціальні принципи підготовки, адаптовані до конкретного виду спорту, забезпечують довготривалу стабільність виступів на міжнародній арені [5].

**Висновки.** Встановлено, що структура чинників успіху має специфічну ієрархію залежно від виду рухової діяльності. У циклічних видах провідну роль відіграють морфо-функціональні показники (аеробна та анаеробна потужність), в ігрових – тактична адаптивність та швидкість прийняття рішень у стохастичних умовах, а у складних координаційних – технічна філігранність та психоемоційна стійкість. На етапі вищої спортивної майстерності критичне значення має не лише обсяг навантажень, а й якість їхнього контролю. Доведено, що управління чинниками результативності можливе лише за умови безперервного моніторингу функціонального стану атлета, що дозволяє вчасно коригувати тренувальні впливи. Виявлено, що інтегральним чинником підвищення результативності є професійна компетентність тренера. Формування особистості фахівця та його акмеологічних установок на професійне вдосконалення безпосередньо впливає на здатність ефективно впроваджувати спеціальні принципи підготовки та інноваційні технології в освітньо-тренувальний процес.

Отримані дані порівняльного аналізу підтверджують необхідність переходу від загальних методик підготовки до індивідуалізованих стратегій. Це передбачає врахування не лише специфіки виду спорту, а й особистісних характеристик спортсмена, що забезпечує стабільність змагальних досягнень в умовах сучасних глобальних викликів.

### **Список використаних джерел**

1. Долинний Ю. О. Олімпійський і професійний спорт: курс лекцій для викладачів і студентів вищих навчальних закладів. Краматорськ: ДДМА, 2020. 111 с.
2. Костюкевич В. М., Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2022. 108 с.

4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теорія і методика спортивного тренування: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2020. 55 с.

5. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. Суми: Сумський державний ун-т, 2022. 184 с.

6. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

7. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4 (363), 2024. С. 34-40. Видавничий дім «Гельветика». DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40)

8. Shynkarova O., Dubovoi O., Mishchenko O., Dubovoi V., Shynkarov S. Acmeological foundations of the professional competence formation in future physical education and sport specialists. *Moderní aspekty vědy: LXV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2026. 51-73. ISBN 978-617-8614-29-4. <https://doi.org/10.52058/65-2026>

9. Шинкарьов С. І., Дубовой О. В., Брусак О. М. Спортивно-педагогічна діяльність як чинник формування особистості майбутнього тренера. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (м. Чернігів, 29 січня 2026 р.). Research Europe, 2026. С. 309-312. <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2026/02/re-29.01.2026.pdf>

**Шинкарьова Олена Дмитрівна**  
доктор філософії з професійної освіти,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

## **АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА**

***Olena Shynkarova. Acmeological approach to forming the structure of personal and professional qualities of a modern coach***

***Key words:** acmeological approach; professional mastery; personality traits; professional qualities; sports coach; structural model; self-improvement; athletic training system; professional competence; creative level.*

У сучасних умовах трансформації спортивної галузі постать тренера розглядається як ключова ланка, що забезпечує не лише технічну підготовку атлета, а й його цілісний розвиток як особистості. Вихід на рівень вищої спортивної майстерності вимагає від наставника постійного самовдосконалення та досягнення професійного «акме». Саме акмеологічний підхід дозволяє глибше розкрити сутність педагогічної обдарованості та визначити траєкторію становлення фахівця [1].

Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є складним багатогранним процесом, що ґрунтується на поєднанні фундаментальних знань та практичного досвіду [5]. Як зазначають О. Д. Шинкарьова, О. В. Дубовой та С. І. Шинкарьов, акмеологічні засади формування професійної компетентності передбачають створення цілісної системи, де особистісні якості (емпатія, лідерство, стресостійкість) гармонійно взаємодіють із фаховими вміннями [7]. Такий підхід забезпечує не лише ефективність тренувального процесу, а й професійну успішність самого тренера в довгостроковій перспективі [2].

Особистість тренера, особливо у таких специфічних галузях, як єдиноборства чи професійний спорт, піддається постійному впливу екстремальних чинників змагальної діяльності [3, 6]. Тому вивчення теоретичних основ педагогічної акмеології стає необхідною умовою для розробки сучасних програм підготовки та перепідготовки кадрів у сфері спорту [4]. Незважаючи на значну кількість досліджень, структура взаємозв'язку між індивідуальними психологічними властивостями тренера та його здатністю до професійної самореалізації потребує подальшого наукового обґрунтування.

Мета дослідження – обґрунтувати структуру особистісних та професійних якостей тренера-викладача з позицій акмеологічного підходу та

виявити умови їхнього оптимального розвитку.

На основі акмеологічного підходу нами виділено структуру професійно важливих якостей тренера, яка складається з двох взаємозалежних блоків.

1. Модель структури якостей сучасного тренера. Особистісний блок виступає фундаментом («внутрішнім акме»), на якому вибудовується професійна компетентність.

– Особистісний блок: емпатія, стресостійкість, вольовий контроль, лідерські якості, педагогічний такт, ціннісні орієнтації.

– Професійний блок: гностичні вміння (знання біомеханіки, фізіології), конструктивні (планування макроциклів), організаторські (управління колективом), комунікативні (взаємодія «тренер-спортсмен»).

2. Рівні професійного зростання тренера-викладача. Застосування акмеологічного підходу дозволило диференціювати чотири рівні професійної майстерності.

– Адаптивний рівень (репродуктивний): тренер володіє базовими знаннями, але діє переважно за шаблоном. Професійні якості розвинені нерівномірно, спостерігається низька здатність до саморегуляції в екстремальних умовах змагань.

– Локально-моделюючий рівень: фахівець здатний моделювати окремі елементи тренувального процесу, проявляє стабільні організаторські вміння. Особистісні якості дозволяють встановлювати продуктивний контакт із вихованцями.

– Системно-моделюючий рівень: характеризується високим ступенем інтеграції особистісних та професійних якостей. Тренер самостійно розробляє стратегії підготовки, виявляє високу психологічну стійкість та акмеологічну установку на результат.

– Креативний (творчий) рівень: найвища точка професійного «акме». Тренер-новатор, який створює власні методичні системи, володіє унікальним стилем керівництва та здатний до інтуїтивного прийняття вірних рішень у критичних ситуаціях. Професійна майстерність стає невід'ємною частиною особистості [5, 8; 9].

Для глибшого розуміння механізмів професійного становлення фахівця нами була розроблена рівнева характеристика, що базується на ступені інтеграції особистісних якостей та фахових компетенцій. Кожен рівень відображає якісну зміну в структурі діяльності тренера – від простого копіювання чужого досвіду до створення власних інноваційних систем. Узагальнені характеристики рівнів професійного зростання тренера-викладача з позицій акмеологічного підходу представлені в таблиці 1.

Аналіз наведених даних (табл. 1) свідчить про те, що перехід від адаптивного до творчого рівня не є автоматичним наслідком стажу роботи. Він детермінований наявністю акмеологічної установки на самовдосконалення. Зокрема, на творчому рівні професійна інтуїція тренера базується на глибокому синтезі його особистісного досвіду та здатності до

нестандартного вирішення педагогічних завдань у критичних ситуаціях змагань [5, 7; 8].

Таблиця 1

**Взаємозв'язок рівнів майстерності та акмеологічних чинників**

| Рівень зростання | Домінуюча якість       | Характер діяльності            |
|------------------|------------------------|--------------------------------|
| Адаптивний       | Виконавча дисципліна   | Робота за зразком              |
| Локальний        | Педагогічна техніка    | Корекція окремих якостей       |
| Системний        | Професійна лабільність | Управління підготовкою         |
| Творчий          | Професійна інтуїція    | Створення інноваційних методик |

Важливо підкреслити, що системно-моделюючий та креативний рівні характеризуються високою психологічною стійкістю, яка виступає внутрішнім інваріантом професіоналізму. Це дозволяє тренеру не лише ефективно керувати тренувальним процесом, а й формувати акмеологічне середовище для своїх вихованців, стимулюючи їх до досягнення власних спортивних вершин.

**Висновки.** Акмеологічний підхід дозволяє розглядати особистісні та професійні якості тренера не як окремі характеристики, а як єдину динамічну систему, де емпатія, лідерство та стресостійкість є фундаментом для реалізації фахових компетенцій. Професійне становлення тренера-викладача є нелінійним процесом, що проходить шлях від адаптивного (репродуктивного) до креативного (творчого) рівня. Перехід на вищі щаблі майстерності залежить не лише від стажу, а й від внутрішньої акмеологічної установки на самовдосконалення.

Виявлено, що на рівні вищої майстерності ключовими факторами успіху стають професійна інтуїція та здатність до нестандартного моделювання тренувального процесу, що безпосередньо впливає на змагальну результативність вихованців. Впровадження акмеологічних моделей у систему підготовки та перепідготовки кадрів дозволяє об'єктивізувати оцінку потенціалу тренера та стимулювати його рух до професійної вершини («акме»).

**Список використаних джерел**

1. Антонова О. Є. Акмеологічний підхід до визначення сутності педагогічної обдарованості. *Акмеологія – наука XXI століття*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конфер. Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. С. 17-22.

2. Євтух М. Б., Скорик Т. В. Акмеологічний підхід до становлення професійної успішності майбутнього вчителя. *Вісник № 7 (163). Серія: Педагогічні науки*. 2020. С. 8-13. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3758956>

3. Латишев, М., Штанагей, Д., Коротя, В., & Совгіря, Т. (2024). Особистість тренера у єдиноборствах: сучасний стан. *Єдиноборства*, (3(33), 30-39. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.03>

4. Носовець Н. М. Теоретичні основи педагогічної акмеології в підготовці



майбутнього вчителя. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-in/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-in/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe)

5. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Брусак О. М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 4 (363), 2024. С. 34-40. Видавничий дім «Гельветика». DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40)

6. Шинкарьова О. Д., Рубан С. Д. Теоретичні основи та актуальні вектори розвитку професійного спорту. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 51-53. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

7. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2026). Інтеграція неформальної освіти в процес професійного самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, (1), 126-133. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-1-126-133>

8. Shynkarova, O. & Semyvolos, L. (2023). The role of the coach in equestrian sport. *Grail of Science*. Міжнародний науковий журнал. 2023, № 30, Pp. 378-381. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.062>

9. Shynkarova O., Dubovoi O., Mishchenko O., Dubovoi V., Shynkarov S. Acmeological foundations of the professional competence formation in future physical education and sport specialists. *Moderní aspekty vědy: LXV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2026. 51-73. ISBN 978-617-8614-29-4. DOI: <https://doi.org/10.52058/65-2026>

**Шинкарьова Олена Дмитрівна**  
доктор філософії з професійної освіти,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>  
**Дубовой Володимир Олександрович**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ФУНДАМЕНТУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ: ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Olena Shynkarova, Volodymyr Dubovoi. Algorithm for building a  
foundation in powerlifting: the stage of initial preparation*

*Key words: powerlifting, initial preparation stage, training algorithm,  
foundation building, technical mastery, motivation, strength endurance,  
digitalization of sports, load planning, functional basis.*

Сучасний пауерліфтинг характеризується значним зростанням конкуренції та інтенсифікацією тренувальних навантажень, що висуває особливі вимоги до організації підготовки на ранніх стадіях. Етап початкової підготовки є фундаментом, на якому базується вся подальша кар'єра атлета. Саме – в цей період закладаються основи технічної майстерності, формуються адаптаційні резерви організму та, що не менш важливо, створюється психологічна установка на довготривалу працю. Помилки, допущені на старті, – від порушення біомеханіки руху до нераціонального планування, – можуть призвести до стагнації результатів або травматизму в майбутньому. Тому розробка чіткого алгоритму побудови тренувального процесу для новачків є актуальним завданням для тренерів та фахівців галузі фізичної культури (Шинкарьова О. Д., Вчорашній В. В.) [5].

Формування стійкої мотиваційної основи та психологічної готовності [7; 8]. Початковий етап починається не з підняття ваги, а з усвідомлення мети тренувань. Для студентської молоді пауерліфтинг стає не лише спортом, а й засобом самоствердження та зміцнення здоров'я. Калішевська Є. О. та Шинкарьова О. Д. наголошують, що саме розвиток внутрішньої мотивації є ключовим інструментом формування стійкої потреби в систематичних силових тренуваннях. Без належного психологічного настрою та розуміння механізмів впливу заліза на організм неможливо досягти регулярності, яка є базовою умовою прогресу [3].

Навчання техніці присідань, жиму лежачи та станової тяги є найбільш трудомістким компонентом алгоритму. На етапі початкової підготовки

важливо не просто підняти вагу, а сформувати ідеальний руховий стереотип. Тимчик С. Г. та Голобородько В. зазначають, що процес навчання має бути чітко розділений на етапи: від ознайомлення з кінематикою руху до автоматизації навички під наглядом тренера. Це дозволяє уникнути типових помилок, які з часом стають причиною травм хребта та суглобів [4].

Алгоритм планування тренувальних навантажень передбачає поступовий перехід від загальнофізичної підготовки до спеціалізованих силових циклів. Важливо дотримуватися балансу між обсягом та інтенсивністю, не допускаючи форсування результатів. Жила В. М., Шинкарьова О. Д. та Дубовой О. В. підкреслюють, що лише методично правильне планування навантажень дозволяє організму новачка адаптуватися до специфічного стресу без ризику перетренованості. Це включає визначення оптимальної кількості підходів, повторень та періодів відпочинку [2].

Розвиток силової витривалості як бази для спеціальної сили вимагає роботи у багатоповторних режимах (8-12 і більше повторень). Це зміцнює зв'язки, покращує трофіку м'язів та капіляризацію тканин. Як доводять дослідження Шинкарьової О. Д., Дубового О. В. та їхніх колег, акцент на розвиток силової витривалості на початкових етапах створює необхідний ресурс для переходу до субмаксимальних та максимальних ваг у майбутньому, забезпечуючи загальну спортивну майстерність [6].

Сучасний підхід до побудови фундаменту неможливий без об'єктивного контролю. Впровадження цифрових технологій дозволяє тренеру та атлету відстежувати прогрес у динаміці, аналізувати відеозаписи підходів для корекції техніки та вести електронні щоденники тренувань. Геревенко А. М. та Шинкарьова О. Д. вказують на те, що цифровізація є потужним інструментом оптимізації системи підготовки, роблячи процес більш прозорим та наукомістким уже на старті [1].

**Висновки.** Алгоритм побудови фундаменту в пауерліфтингу на етапі початкової підготовки – це багатогранний процес, що поєднує в собі педагогічні, фізіологічні та технологічні аспекти. Дотримання послідовності від психологічного налаштування до високотехнологічного контролю дозволяє виховати атлета з міцним технічним та фізичним базисом, готового до високих спортивних досягнень.

### Список використаних джерел

1. Геревенко А. М., Шинкарьова О. Д. Впровадження цифрових інструментів у фізичну культуру і спорт. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 230-232. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

2. Жила В. М., Шинкарьова О. Д., Дубовой О. В. Планування тренувальних навантажень у пауерліфтингу. *European congress of scientific*

discovery. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2025. Pp. 158-163. ISBN 978-84-15927-30-3. <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-discovery-3-5-03-2025-madrid-ispaniya-arhiv/>.

3. Калішевська Є. О., Шинкарьова О. Д. Мотивація студентів до занять пауерліфтингом як засіб формування стійкої потреби в силових тренуваннях. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VII Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (12 березня 2026 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Лубни, Полтавська обл.: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2026. С. 207-210. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12736>

4. Тимчик, С. Г., & Голобородько, В. (2021). Пауерліфтинг. Етапи процесу навчання. Техніка виконання змагальних вправ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (6(137)), 105-111. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).25)

5. Шинкарьова О. Д., Вчорашний В. В. Основи силової підготовки спортсменів з пауерліфтингу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. VI Міжнародна науково-практична конференція. 18-19 квітня 2024 року. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Полтавська область. С. 151-155. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>

6. Шинкарьова О., Дубовой О., Дубовой В., Гончаренко В., Міщенко О. Вплив тренувань на розвиток силової витривалості для підвищення спортивної майстерності пауерліфтерів у багатоповторних змагальних форматах. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки: зб. наук. пр. Бердянськ: БДПУ, 2025. Вип. 3. С. 284-299. DOI: <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2025-3-284-299>*.

7. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2026). Інтеграція неформальної освіти в процес професійного самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1), 126-133. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-1-126-133>

8. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511-1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504>. [https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students\\_.pdf](https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf)

**Яковенко Олена Юріївна**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

**Сіпакова Дар'я Олександрівна**

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
[orcid.org/0009-0007-8523-6547](https://orcid.org/0009-0007-8523-6547)

## **ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ: МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ**

***Olena Yakovenko, Daria Sipakova Initial Training in Rhythmic  
Gymnastics: Purpose, Objectives, and Content***

***Key words:*** artistic gymnastics, cob training, basic training, coordination  
skills, special-royal training, technical training, choreographic training, music-  
royal training.

Початкова підготовка в художній гімнастиці є одним із ключових етапів багаторічного спортивного вдосконалення, оскільки саме в цей період формується основа майбутньої технічної, координаційної, хореографічної та спеціально-фізичної підготовленості спортсменок. У сучасній художній гімнастиці результативність на наступних етапах значною мірою залежить від того, наскільки якісно організовано раннє навчання, чи відповідає воно віковим особливостям дітей і чи забезпечує формування базових рухових умінь, необхідних для подальшого оволодіння складними елементами та роботою з предметами. Поданий матеріал слушно підкреслює, що саме базова підготовка створює підґрунтя для подальшого вдосконалення, а значення морфофункціональних і провідних рухових якостей на ранньому етапі визначає успішність оволодіння технікою. Сучасні дослідження також підтверджують, що в художній гімнастиці ранній розвиток координації, гнучкості, балансу й спеціальної моторики має вирішальне значення для подальшої спортивної перспективи спортсменок [1; 2].

Мета етапу початкової підготовки полягає не лише у виявленні здібних дітей, а передусім у створенні надійної бази для їх подальшого спортивного вдосконалення. Ідеться про різнобічну початкову підготовку, яка поєднує зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, формування правильної постави, розвиток спеціальних рухових здібностей і первинне оволодіння технікою вправ без предмета та з предметами. У поданому матеріалі зазначено, що оптимальним віком для початку регулярних занять художньою гімнастикою вважається 5-6 років, оскільки цей період є сенситивним для розвитку координаційних здібностей і оволодіння основами спеціалізованих

рухів. Саме тому початкова підготовка в художній гімнастиці повинна бути педагогічно виваженою, системною та водночас такою, що враховує високу чутливість дитячого організму до навчання руховим діям [2].

Одним із провідних завдань початкового етапу є зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток форм і функцій організму. Це має принципове значення, оскільки рання спеціалізація в художній гімнастиці висуває високі вимоги до опорно-рухового апарату, координаційної сфери, гнучкості та постурального контролю. Саме тому початкова підготовка не повинна зводитися лише до засвоєння технічних елементів, а має включати різнобічну загальну фізичну підготовку, розвиток основних фізичних якостей і формування функціональної бази для подальших спеціалізованих навантажень. Сучасний огляд фізичної підготовленості в художній гімнастиці показує, що гнучкість, координація, баланс, швидко-силові якості та базова сила є важливими складовими, які безпосередньо впливають на якість навчання й технічне вдосконалення спортсменок [1; 5].

Центральне місце на етапі початкової підготовки займає розвиток координаційних здібностей. У поданому тексті наголошується, що вже на початку занять гімнастики повинні володіти здатністю зберігати різні рівноваги, виконувати як окремі, так і композиційні рухові дії, чути музику й погоджувати з нею свої дії, а також опановувати маніпуляції зі спортивними предметами. Це означає, що координаційна підготовка є не окремим розділом, а основою всього початкового навчання. Саме високий рівень координаційних здібностей полегшує оволодіння руховими навичками, прискорює процес навчання та позитивно впливає на спортивно-технічне вдосконалення. Дані сучасних досліджень також підтверджують, що практика гімнастики пов'язана з високим рівнем координації та моторного контролю, а ранній розвиток цих здібностей має важливе значення для формування складних рухових навичок [3].

Не менш важливим завданням є спеціально-рухова підготовка. Її зміст пов'язаний із розвитком здатності тонко відчувати просторові, часові та динамічні характеристики руху, реагувати на рухомий предмет, керувати положенням тіла та окремих його ланок. У вашому матеріалі обґрунтовано підкреслено, що розвиток умінь керувати своїми рухами у просторі й часі, а також змінювати ступінь м'язових зусиль позитивно впливає на формування рухових дій і прискорює процес навчання. Для художньої гімнастики це особливо важливо, оскільки будь-який елемент – від найпростішого рівноважного положення до кидка предмета – вимагає точності, ритмічності та вміння регулювати рух із високим ступенем диференціювання.

Базова технічна підготовка є ще одним провідним компонентом початкового етапу. У поданому тексті до її змісту віднесено оволодіння підготовчими, підвідними й найпростішими базовими елементами без предмета – стрибками, рівновагами, поворотами, нахилами, хвилями, помахами, пружинними рухами – а також початковими діями з предметами: хватами, кидками, ловіннями, передачами й обертаннями. Саме така

послідовність є методично правильною, оскільки дозволяє формувати міцну технічну основу без передчасного ускладнення змісту підготовки. Сучасні дослідження вказують, що успішність виконання спеціальних елементів у гімнастиці значною мірою залежить від рівня сили, гнучкості та амплітуди рухів, сформованих ще в допубертатному віці [4].

Для художньої гімнастики принципово важливою є також хореографічна та музично-рухова підготовка. У вашому матеріалі зазначено, що на початковому етапі спортсменки мають оволодівати елементами класичного, історико-побутового й народного танцю, а також іграми та вправами під музику, які розвивають ритм, музичальність і пластичність. Саме ці засоби забезпечують формування виразності руху, відчуття музичної форми та здатності узгоджувати технічну дію з художнім образом. Художня гімнастика відрізняється від інших видів спорту тим, що її технічна майстерність нерозривно пов'язана з естетичною складовою, тому музично-рухова й хореографічна підготовка мають закладатися вже на старті занять.

Окремим завданням початкового етапу є виховання стійкого інтересу до занять, дисциплінованості, акуратності та працелюбності. У поданому матеріалі слушно наголошено, що саме на ранньому етапі важливо прищепити інтерес і потребу до регулярних занять художньою гімнастикою, а також виховувати дисциплінованість і старанність. Це має велике практичне значення, оскільки навіть за високих природних задатків подальший спортивний прогрес неможливий без сформованої навчальної мотивації та здатності дитини систематично працювати. Саме тому початкова підготовка повинна бути побудована так, щоб дитина не лише засвоювала рухові дії, а й емоційно включалася в процес занять.

До основних засобів етапу початкової підготовки належать вправи в бігу й ходьбі, партерна розминка з елементами школи, загальної та спеціальної фізичної підготовки, вправи хореографії, підвідні елементи без предмета, робота біля гімнастичної стінки, найпростіші уроки з предметами, елементарні комбінації без предмета і з предметами, рухливі та музичні ігри, а також показові виступи й дитячі змагання. Саме різноманітність цих засобів дозволяє поєднувати загальний розвиток, спеціалізоване навчання й поступове входження дитини в специфіку художньої гімнастики. При цьому основною формою роботи на даному етапі повинно залишатися навчально-розвивальне заняття, у якому спортивні вимоги не суперечать віковим закономірностям розвитку.

**Висновки.** Отже, початкова підготовка в художній гімнастиці має чітко визначену мету, систему завдань і змістове наповнення. Її головне призначення полягає у створенні міцної бази для подальшого спортивного вдосконалення через гармонійний фізичний розвиток, формування правильної постави, розвиток координаційних і спеціально-рухових здібностей, початкове оволодіння технікою, хореографією та музично-руховими діями, а також виховання стійкої мотивації до занять. Саме якісна організація початкового етапу забезпечує умови для подальшого формування

високого рівня технічної майстерності та результативності в художній гімнастиці.

### **Список використаних джерел**

1. Gaspari V., et al. The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. *Sports*. 2024.
2. Söğüt M., et al. Age- and Maturity-Related Variations in Morphology, Body Composition, and Motor Fitness of Young Female Tennis Players and Rhythmic Gymnasts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019.
3. Gross-Motor Coordination and Executive Functions in Preadolescent Female Athletes: Artistic Gymnastics and Soccer Practice. 2025.
4. Mandroukas A., et al. Muscle Strength and Joint Range of Motion of the Spine and Lower Extremities in Prepubertal Rhythmic Gymnasts. 2023.
5. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511-1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504>. [https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students\\_.pdf](https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf)



# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**Березуєва Тетяна Сергіївна**

*асистентка кафедри охорони здоров'я і реабілітації,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗІОТЕРАПІЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ, МЕТОДИ ТА КЛІНІЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ**

***Tetiana Berezuieva Physical rehabilitation and physiotherapy following  
sports injuries: current approaches, methods and clinical effectiveness***

***Key words: physical rehabilitation, physiotherapy, sports injury, innovative  
methods, athlete recovery.***

Спортивний травматизм є однією з найактуальніших проблем сучасної спортивної медицини та реабілітології. Незважаючи на постійне оновлення методичних підходів та вдосконалення тренувального процесу, профілактичних заходів та застосування захисного спорядження, травми залишаються невід'ємною частиною спортивного життя – як серед професійних атлетів, так і серед любителів. Пошкодження м'язів, зв'язок, сухожилів і суглобів не тільки тимчасово виводять спортсменів зі змагальної та тренувальної діяльності, але й за умови неналежного лікування здатні призводити до хронічних патологій, стійкого болю та зниження якості життя.

Кількість спортивних травм постійно збільшується та набуває загрозливих розмірів. Кількість травм у спорті серед представників різних країн коливається в межах 10-17 % всіх пошкоджень. Наприклад, у США спортивні травми складають 16% всіх випадків пошкоджень дітей та молоді. У Швеції кількість травм становить 10% загальної кількості травм. Прямі та непрямі витрати на лікування спортивних травм досягли величезних розмірів. Наприклад, у Нідерландах щорічні витрати на лікування спортивних травм коливаються в межах 200-300 млн доларів США [2, с. 44].

За даними багатьох наукових досліджень, травматизм у командних видах спорту, зокрема у футболі, сягає надзвичайно високого рівня. Аналіз статистики UEFA Elite Club Injury Study за сезон 2023/2024 свідчить про високий відсоток пошкоджень м'язів стегна, що становлять одну з найпоширеніших травм серед футболістів. Схожа ситуація спостерігається й

у інших видах спорту, особливо, коли вимоги до фізичної підготовки спортсменів постійно зростають [7, с. 267].

Традиційно основу лікування спортивних травм складали іммобілізація, медикаментозна терапія та, у складних випадках, хірургічне втручання. Проте сучасна наука переконливо доводить, що такий підхід не завжди забезпечує повноцінне відновлення функцій та мінімізацію ризику повторних ушкоджень. Натомість комплексна фізична реабілітація із застосуванням фізіотерапевтичних методів дедалі впевненіше посідає провідне місце у відновному лікуванні спортсменів.

Метою даної статті є узагальнення й систематизація сучасних підходів до фізичної реабілітації та фізіотерапії після спортивних травм, порівняння традиційних і новітніх методів, а також аналіз їхньої клінічної ефективності на основі вітчизняних і зарубіжних наукових джерел.

У процесі роботи застосовувались аналіз та узагальнення наукових літературних джерел; контент-аналіз науково-метричних баз даних (PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar); вивчення та узагальнення практичного досвіду фізичної реабілітації після спортивних травм у клінічних умовах; порівняльний аналіз ефективності традиційних і сучасних методів фізіотерапії.

### ***Класифікація спортивних травм та специфіка їх перебігу***

Спортивні травми суттєво відрізняються від побутових пошкоджень характером виникнення, механізмом та особливостями перебігу. Вони виникають внаслідок гострого впливу надмірного навантаження на тканини або хронічного перевантаження певних структур опорно-рухового апарату. До найпоширеніших видів належать: розтягнення та розриви зв'язок і сухожилів, надриви та повні розриви м'язових волокон, переломи та вивихи, забої та гематоми, а також синдроми хронічного перевантаження (тендинопатії, стрес-переломи тощо) [1, с. 46]. Від ступеня тяжкості пошкодження залежить тривалість і складність реабілітаційного процесу, яка може варіювати від кількох тижнів до кількох місяців.

Ключовою особливістю спортивних травм є необхідність не лише усунення больового синдрому та запалення, а й повного відновлення специфічних функціональних можливостей спортсмена. На відміну від звичайного пацієнта, атлет має повернутися до виконання складних координаційних рухів із максимальним силовим і швидкісним навантаженням, тому реабілітаційний процес потребує особливого підходу, індивідуалізації та роботи мультидисциплінарної команди фахівців.

### ***Менеджмент травм м'яких тканин та гострий період травми***

Правильна перша медична допомога при спортивній травмі є критично важливою умовою успішної наступної реабілітації. У гострому періоді застосовують загальновизнаний протокол RICE: Rest – забезпечення спокою

травмованої кінцівки; Ice – локальна кріотерапія для зменшення набряку та болю, Compression – еластичне биндування для зниження набряку, Elevation – підняте положення кінцівки для покращення венозного відтоку.

Кріотерапія у перші 24 – 72 години після травми дозволяє суттєво знизити інтенсивність болю, обмежити зону вторинного пошкодження тканин та зменшити вираженість набряку. Важливим є своєчасне звернення до лікаря для виключення переломів, розривів зв'язок та інших ускладнень, що потребують хірургічного втручання. Призначення нестероїдних протизапальних препаратів у гострому періоді допустиме, але не повинне замінювати фізіотерапевтичних методів та ставати основою лікування.

Сучасні дослідження ставлять під сумнів традиційну тривалу іммобілізацію, вказуючи на переваги ранньої функціональної реабілітації. На жаль, відпочинок або іммобілізація травми м'яких тканин може призвести до скутості суглобів, слабкості зв'язок і сповільненого загоєння. Повна іммобілізація повинна бути спрямована на пошкодження кістки або повний розрив, коли рух може спричинити подальше пошкодження. Рання активізація, за умови контролю больового синдрому, сприяє прискоренню регенерації тканин, профілактиці м'язової атрофії та збереженню нейром'язового контролю. Навпаки, фізичні вправи та безболісні рухи в межах безпечного супроводу можуть зміцнити зв'язки та збільшити оборот колагену. Сучасний підхід передбачає максимально ранній початок реабілітаційних заходів – вже на 2–3 добу після травми за відсутності протипоказань.

Тому, розглядаючи завдання терапії під час гострої фази травми, оновили режим RICE до POLICE, який представляє захист (Protection), оптимальне навантаження (Optimal Loading), холод (Ice), стискання (Compression) та підіймання (Elevation) [5, с. 62].

Нещодавно було запропоновано нову сучасну аббревіатуру менеджменту травм м'яких тканин: PEACE and LOVE (таб.1).

*Таблиця 1.*

#### **Менеджмент травм м'яких тканин: PEACE and LOVE**

| <b>PEACE (день 1–3)</b>                                                                                             | <b>LOVE (через кілька днів)</b>                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P</b> (protect): захистити ділянку                                                                               | <b>L</b> (load): оптимальне навантаження для відновлення та реконструкції тканин               |
| <b>E</b> (elevate): підняти                                                                                         | <b>O</b> (optimism): оптимістичні очікування пацієнта збігаються з кращим результатом          |
| <b>A</b> (avoid): уникати прийому протизапальних препаратів, щоб забезпечити розвиток природного запального процесу | <b>V</b> (vascularisation): васкуляризація – безболісні аеробні вправи для посилення кровотоку |
| <b>C</b> (compress): стиснення/компресія                                                                            | <b>E</b> (exercise): вправа – безболісна вправа                                                |
| <b>E</b> (educate): навчити пацієнта активному підходу до терапії проти пасивного                                   |                                                                                                |

### ***Традиційні методи фізіотерапії у реабілітації спортсменів***

Традиційна фізіотерапія посідає важливе місце у відновному лікуванні спортивних травм. До основних методів належать: терапевтичні вправи, масаж, електрофорез, фонофорез, теплолікування, гідрокінезотерапія та базові апаратні методики.

Фундаментом реабілітації є терапевтичні вправи, що можуть проводитись у три послідовні періоди. Перший (імобілізаційний) – спрямований на збереження загального тонуусу організму, профілактику атрофії та покращення кровообігу. В цей період зазвичай застосовуються пасивні рухи, ізометричні скорочення та вправи для здорових кінцівок. Другий (постімобілізаційний) – передбачає поступове відновлення рухливості, сили та координації; вводяться активно-асистовані та активні вправи, вправи у воді. Третій (відновний) – орієнтований на повернення до спортивних навантажень із поступовим збільшенням інтенсивності та специфічності вправ [3, с. 78].

Масаж є невід’ємним компонентом реабілітації, що застосовується на всіх її етапах. У імобілізаційному періоді масаж здорової кінцівки здійснює рефлекторний вплив на травмовану ділянку, підтримує тонус м’язів і покращує кровообіг. У постімобілізаційному – масаж безпосередньо травмованої ділянки сприяє розсмоктуванню набряку, поліпшенню трофіки тканин та відновленню еластичності. Застосовуються прийоми погладжування, розминання, вібрації та точкового масажу.

Традиційні фізіотерапевтичні апаратні методи включають: лікарський електрофорез – введення медикаментів через шкіру за допомогою електричного струму для досягнення місцевого протизапального та знеболювального ефекту; діадинамічну терапію – вплив імпульсних струмів для знеболення та покращення трофіки; ультратональну терапію – вплив змінних струмів високої частоти; фотолікування – використання ультрафіолетового та інфрачервоного випромінювання; грязелікування – пелоїдотерапія для прискорення регенерації тканин; гідрокінезотерапію – виконання лікувальних вправ у воді для зменшення осьового навантаження на ушкоджені структури [4, с. 28].

Незважаючи на доведену ефективність, традиційні методи мають певні обмеження: тривалість курсу лікування, недостатній вплив на глибокі структури, низька індивідуалізація та складність об’єктивного моніторингу результатів. Це зумовлює необхідність впровадження сучасних технологій у реабілітаційний процес.

### ***Інноваційні методи фізіотерапії та їх порівняльна ефективність***

Сучасна фізіотерапія переживає технологічну революцію, що відкриває якісно нові можливості для відновлення спортсменів після травм. В. В. Дорошенко, І. В. Мезенцева, Т. М. Бабиш та інші дослідники та

клініцисти рекомендують впроваджувати інноваційні методи, які демонструють суттєво вищу ефективність порівняно з традиційними підходами.

Ударно-хвильова терапія (УХТ) зарекомендувала себе як один із найефективніших методів лікування хронічних травм сухожиль, п'яткових шпор, надриків м'язів та больових синдромів у ділянці великих суглобів. Механізм дії УХТ полягає у стимуляції місцевого кровообігу, активації обмінних процесів у пошкоджених тканинах та прискоренні їх регенерації через кавітаційний та механічний вплив. Клінічні дослідження підтверджують, що після курсу УХТ пацієнти відзначають значно швидше зменшення болю порівняно з традиційними методами лікування [7, с. 266].

ТЕКАР-терапія (технологія передачі капацитивної та резистивної енергії) здійснює вплив на клітинному рівні, активуючи механізми ендогенного самовідновлення організму. Завдяки прогріванню глибоких тканин без теплового пошкодження поверхневих шарів шкіри ТЕКАР-терапія знімає запалення, зменшує больовий синдром та пришвидшує відновлення м'язів і зв'язок. Особливо висока ефективність методу зафіксована при лікуванні розтягнень, надриків та запальних захворювань м'яких тканин після інтенсивних тренувань.

Лазерна терапія, зокрема, мультихвильова лазерна терапія MLS та високоінтенсивна лазерна терапія HILT, широко застосовується для прискорення загоєння м'яких тканин, зменшення набряків та больового синдрому. Протизапальний ефект лазерного випромінювання реалізується через активацію клітинного метаболізму та стимуляцію мікроциркуляції. Магнітотерапія покращує мікроциркуляцію та живлення клітин, що особливо важливо для відновлення хрящових та кісткових структур [5, с. 65].

Електростимуляція м'язів застосовується для зміцнення ослаблених внаслідок травми або іммобілізації м'язів, відновлення нейром'язового контролю та профілактики атрофії. Кінезіотейпування забезпечує підтримку травмованих структур без обмеження рухливості, зменшує навантаження на ушкоджені тканини та прискорює відновлення завдяки впливу на шкірні рецептори та лімфовідтік.

Принципово новим напрямом є інтеграція цифрових технологій у реабілітаційний процес. Застосування систем штучного інтелекту дозволяє персоналізувати програми відновлення, прогнозувати ризики ускладнень і адаптувати навантаження в режимі реального часу. Роботизовані реабілітаційні системи забезпечують точне дозування навантаження та можливість виконання складних рухових програм із автоматичним контролем параметрів. Дослідники A.D. Banyai, C. Brişan детально описують відновлення після перенесених спортивних травм з використанням робототехніки та віртуальної реальності, що роблять фізичну терапію більш

доступною для всіх верств населення.

Технології віртуальної реальності (VR) відкривають нові можливості для відновлення координації, рівноваги та специфічних рухових патернів. Занурення спортсмена у симульоване спортивне середовище дозволяє відпрацьовувати специфічні для виду спорту рухи в безпечних умовах, одночасно знижуючи психологічний бар'єр страху повторного травмування. Дослідження свідчать, що VR-підхід суттєво підвищує мотивацію пацієнтів і покращує дотримання реабілітаційного протоколу [6, р. 5].

Біомеханічний аналіз та нейрофізіологічний моніторинг дозволяють об'єктивно оцінювати якість відновлення рухових функцій, виявляти компенсаторні рухові патерни, що підвищують ризик рецидиву, та вчасно коригувати реабілітаційну програму. Біологічний зворотний зв'язок (біофідбек) сприяє усвідомленому контролю м'язової активності та відновленню правильних рухових стереотипів.

### ***Поетапна реабілітація після спортивних травм***

Сучасна реабілітація після спортивних травм будується за принципом поетапності та індивідуалізації. Виокремлюють три основні фази відновного процесу, кожна з яких має чіткі завдання, критерії переходу до наступного етапу та набір застосовуваних методів.

Перша фаза (гостра, захисна) тривалістю від 3 до 7–14 днів спрямована на зменшення болю, запалення та набряку, захист пошкоджених структур від додаткового ушкодження, збереження загальної фізичної форми. Застосовують RICE-протокол, кріотерапію, фізіотерапевтичні процедури (лазерна терапія, магнітотерапія, ультразвук), легкі пасивні вправи та вправи для здорових сегментів тіла. Критеріями завершення фази є значне зменшення болю у спокої та при пасивних рухах.

Друга фаза (субгостра, відновна) продовжується від 2 до 8 тижнів залежно від характеру і тяжкості травми. Основними завданнями є відновлення рухливості, м'язової сили та нейром'язового контролю. Вводяться активно-асистовані та активні вправи, починається прогресивне силове тренування, широко застосовуються ударно-хвильова терапія, ТЕКАР-терапія, масаж, електростимуляція та кінезіотейпування. Функціональні вправи наближаються до специфіки виду спорту.

Третя фаза (функціональна, спортивна) передбачає повернення до специфічних тренувань і змагальної діяльності. Завданнями є відновлення спортивної форми, вдосконалення координації та рухових навичок, психологічна підготовка до повернення у спорт та профілактика рецидивів. Застосовуються функціональні тренування, спринти, стрибки, специфічні для виду спорту вправи, засоби VR та біомеханічного аналізу для об'єктивної оцінки готовності до змагальних навантажень [1, с. 47].

Критеріями готовності спортсмена до повернення у спорт є: відсутність

болю при виконанні специфічних рухів; відновлення м'язової сили до рівня не менше 90% від показників здорової кінцівки або дотравматичного рівня; симетрія рухових показників; виконання функціональних тестів; психологічна готовність спортсмена.

### ***Клінічна ефективність фізіотерапії: доказова база та результати***

Доказова база на користь комплексного застосування фізіотерапії при спортивних травмах постійно розширюється. Клінічні дослідження демонструють, що пацієнти, які проходять повний курс фізіотерапії після спортивних травм, відновлюються значно швидше та з меншим ризиком ускладнень порівняно з тими, хто обмежується медикаментозним лікуванням.

Аналіз порівняльних досліджень показує, що інноваційні підходи до фізичної терапії демонструють вищу ефективність порівняно з традиційними методами за ключовими показниками: швидкість зменшення болю, терміни відновлення рухливості суглобів, якість відновлення м'язової сили та нейром'язового контролю. Водночас традиційні методи зберігають свою цінність як базова складова реабілітаційного процесу та у поєднанні з інноваційними технологіями дають найкращі результати [2, с. 50].

Ударно-хвильова терапія при хронічних тендинопатіях демонструє ефективність у 60–80% випадків при резистентності до стандартного лікування. Лазерна терапія скорочує час загоєння м'яких тканин у середньому на 30–40% порівняно з контрольними групами. Застосування VR-технологій у програмах відновлення координації та рівноваги показало покращення функціональних показників на 20–35% порівняно зі стандартними програмами [6, р. 10].

Особливо важливим є психологічний аспект реабілітації, який нерідко недооцінюється. Дослідження А. Дейнеко, І. Красової, А. Семизорової та інших науковців підтверджують, що страх повторного травмування є одним із ключових чинників, що перешкоджають повноцінному поверненню у спорт. Впровадження психологічного супроводу, в тому числі з використанням VR-середовища для безпечного відпрацювання рухів, суттєво знижує рівень тривожності та підвищує впевненість спортсмена [2, с. 52].

Таким чином, мультидисциплінарний підхід, що об'єднує зусилля лікаря спортивної медицини, фізичного терапевта, масажиста, психолога та тренера, визнається золотим стандартом реабілітації спортсменів вищого рівня. Такий підхід забезпечує узгодженість усіх ланок відновного процесу, своєчасне реагування на зміни стану пацієнта та максимальну індивідуалізацію лікування.

Отже, спортивні травми є складною медико-соціальною проблемою, що потребує комплексного підходу до лікування та реабілітації. Їх специфіка полягає у необхідності не лише усунення больового синдрому, а й повного відновлення функціональних можливостей спортсмена до специфічних

навантажень. Результати досліджень показують, що поетапна фізична реабілітація із чіткими критеріями переходу між фазами є основою ефективного відновлення після спортивних травм. Ранній початок реабілітаційних заходів суттєво скорочує терміни відновлення та знижує ризик формування хронічних больових синдромів. В свою чергу, традиційні методи фізіотерапії: ЛФК, масаж, електрофорез, гідрокінезотерапія – зберігають свою актуальність як базові компоненти реабілітації. Однак їх ізольоване застосування не завжди забезпечує оптимальні результати, особливо при лікуванні складних і хронічних пошкоджень. На даний час інноваційні методи: ударно-хвильова терапія, ТЕКАР-терапія, лазерна терапія, роботизовані системи, технології штучного інтелекту та віртуальної реальності – демонструють суттєво вищу ефективність порівняно з традиційними підходами, скорочуючи тривалість реабілітації та знижуючи ризик рецидивів.

Варто зазначити, що мультидисциплінарний підхід із залученням фахівців різного профілю та індивідуалізація реабілітаційних програм є вирішальними умовами успішного відновлення спортсменів. Психологічний супровід є невід’ємним компонентом сучасної реабілітації, що суттєво підвищує її ефективність.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка стандартизованих протоколів комплексного застосування традиційних і новітніх методів фізіотерапії при різних видах спортивних травм, а також розвиток системи об’єктивних критеріїв готовності спортсмена до повернення у змагальну діяльність.

### **Список використаних джерел**

1. Григус І., Зелінський В. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. *Rehabilitation and Recreation*. 2019. № 4. URL: <https://rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/view/46>.
2. Дейнеко, А., Красова, І., & Семизорова, А. (2025). Аналіз причин виникнення травм у спортсменів-акробатів та чинники, що їх зумовлюють. *Спортивна наука та здоров’я людини*, (1(13)), 44-54. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.14>.
3. Крупеня С.В. Особливості фізичної реабілітації спортсменів при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 7 (180). С. 77-81.
4. Пустовойт Б.А. Основні принципи фізичної терапії у спортсменів після травм опорно-рухового апарату. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2021. № 6(1). С. 26-29.



5. Силка Є., Багас О. Сучасні підходи до фізичної терапії після спортивних травм. *Спорт. Освіта. Здоров'я*. 2025. № 2. С. 62-67. DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-2-10>
6. Banyai A.D., Brişan C. Robotics in Physical Rehabilitation: Systematic Review. *Healthcare*. 2024. 12, 1720. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare12171720>.
7. Physical rehabilitation and recovery after sports injuries: optimization of protocols and rehabilitation strategies. *Art of Medicine*, vol. 29, no. 1, Mar. 2024, pp. 266-270, <https://doi.org/10.21802/artm.2024.1.29.266>.

**Беседіна Анастасія Володимирівна**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

**Науковий керівник:**

**Отравенко Олена Вікторівна**  
канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри  
теорії та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

*Besiedina A., Otravenko O. Fitness as a means of increasing physical fitness  
and forming a positive Self-concept of high school girls*

*Keywords: fitness technologies, high school girls, physical fitness, Self-  
concept, self-esteem, inclusion, special educational needs, New Ukrainian School,  
value orientations, psychosomatics.*

Сучасна парадигма фізичного виховання в Україні, що функціонує в умовах екстремальних викликів воєнного стану, вимагає пошуку гнучких та високоефективних здоров'язберезувальних стратегій [8; 9]. Особливо вразливою категорією є дівчата старшого шкільного віку, для яких рання юність стає періодом інтенсивного пошуку ідентичності та формування цілісної Я-концепції. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька (2025), на сучасному етапі спостерігаються значні деструктивні зміни у структурі фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. Гіподинамія, спричинена обмеженням безпечного простору та переходом на дистанційні форми навчання, негативно впливає на морфофункціональні показники організму та провокує розвиток тривожних станів, що безпосередньо викривлює самосприйняття дівчат [3].

Розв'язання цієї проблеми лежить у площині інтеграції інноваційних фітнес-технологій, які здатні задовольнити потребу підлітків у самовираженні та емоційному розвантаженні. Згідно з науковими розвідками Н. Хлус (2025), використання фітнес-систем на уроках фізичної культури є ключовим вектором модернізації галузі, що дозволяє відійти від застарілих нормативних підходів. Фітнес створює середовище успіху, де кожна старшокласниця може обрати траєкторію розвитку відповідно до своїх можливостей. Методичний фундамент такої роботи, закладений у працях О. Отравенко та О. Отравенко (2017), передбачає врахування гендерної

специфіки та психологічних домінант дівочого організму, де фізичне тренування нерозривно пов'язане з естетичним та емоційним компонентами [4;6].

Важливим вектором сучасної фізкультурної освіти є впровадження концепції «Цікавої фізкультури», яку обґрунтовують О. Качан та О. Отравенко (2025). Автори розглядають цей підхід як унікальний бренд Нової української школи, що базується на створенні автентичного освітнього середовища, орієнтованого на інтереси учня. У контексті роботи зі старшокласницями, «Цікава фізкультура» через засоби фітнесу дозволяє змінити акценти з виконання жорстких нормативів на отримання задоволення від рухової активності. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до власного тіла та стає фундаментом для побудови гармонійної Я-концепції, де фізичне вдосконалення сприймається як засіб досягнення внутрішньої рівноваги та успішної соціалізації [1].

Я-концепція старшокласниці значною мірою детермінована її ставленням до власного тіла. Використання оздоровчих фітнес-технологій, методику яких пропонують О. Школа, О. Отравенко, О. Фоменко та Д. Сичов (2025), дає дівчатам дієвий інструмент для реальної трансформації фізичного статусу. Коли в процесі занять старшокласниця фіксує покращення показників сили, гнучкості чи витривалості, її внутрішня самооцінка стабілізується. Відбувається перехід від «зовнішнього локусу контролю» (очікування схвалення від однолітків) до «внутрішнього» (усвідомлення власного прогресу). Це є критично важливим для формування позитивного образу «Я», де тіло сприймається як надійний ресурс, а не об'єкт критики [7].

Важливим аспектом сучасної фітнес-індустрії в освіті є її інклюзивна спрямованість. Як підкреслюють у своїй міжнародній публікації О. Очкалов та О. Соколенко (2025), застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з дітьми, які мають особливі потреби, дозволяє нівелювати соціальну ізоляцію та покращити фізичну адаптацію. Для старшокласниць з особливими освітніми потребами фітнес стає потужним засобом корекції Я-концепції: від відчуття власної обмеженості до усвідомлення нових тілесних можливостей. Це створює інклюзивний простір, де відмінності в нозологіях нівелюються через спільну рухову активність, що сприяє соціальній інтеграції та зростанню самоповаги [5].

Особливої ваги в сучасних умовах набуває здатність до саморегуляції. Як обґрунтовують О. Ливацький та С. Ливацька (2023), вміння організовувати самостійні заняття в умовах воєнного стану є життєво необхідною компетенцією. Для дівчат це означає спроможність використовувати фітнес-комплекси як засіб антистресової терапії поза межами школи. Навички самоконтролю, отримані під час виконання складних координаційних вправ, переносяться на навчальну діяльність та соціальну взаємодію, що зміцнює загальну життєстійкість особистості та формує активну життєву позицію [2].

Таким чином, фітнес у старшій школі виступає як інтегративна технологія, що гармонійно поєднує фізичне вдосконалення з глибокою

психолого-педагогічною корекцією особистості. Оптимізація рівня фізичної підготовленості дівчат через використання інноваційних фітнес-програм створює надійний фундамент для стабілізації їхньої самооцінки та формування зрілої, позитивної Я-концепції. Це повністю відповідає стратегічним цілям реформи Нової української школи, спрямованим на виховання фізично здорової, психологічно стійкої та впевненої у собі особистості.

### Список використаних джерел

1. Качан О., Отравенко О. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. Полтава: вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 154 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Проблема організації самостійних занять фізичною культурою здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Slovak international scientific journal*. 2023. № 68. С. 32-34.
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1 (366). С. 212-218.
4. Отравенко О., Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 152 с.
5. Очкалов О. Ф., Соколенко О. І. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в роботі з дітьми з особливими потребами. *Modern The Integration of Research, Innovation and Economy: Proceedings of the 1st International Conference*. Seville, Spain, 2025. С. 201–205.
6. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 3.
7. Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навч. посіб. Полтава : Вид-во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 129 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>
8. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
9. Grygoryi P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113.

**Бородавка Віталій Олександрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ З УРАХУВАННЯМ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРАКТИК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*V. Borodavka Theoretical and methodological substantiation of adaptive physical education classes for senior high school students with postural disorders considering European practices of physical culture and sport*

*Keywords: adaptive physical culture, postural disorders, senior high school students, inclusion, European experience, physical education, health-improving technologies, posture correction, motor activity.*

Сучасний розвиток системи фізичного виховання в умовах трансформації освітнього простору України та інтеграції до європейського освітнього середовища зумовлює необхідність переосмислення підходів до організації занять із фізичної культури для учнів старших класів, які мають порушення постави. У межах реалізації концепції Нової української школи особливої актуальності набуває забезпечення індивідуалізації освітнього процесу та створення безпечного здоров'язберезувального середовища, що відповідає потребам кожного здобувача освіти. Як зазначається у концептуальних засадах реформування середньої школи, пріоритетом сучасної освіти є формування компетентної, здорової та соціально активної особистості [5].

Порушення постави у підлітковому віці є одним із найбільш поширених відхилень фізичного розвитку, що має комплексний характер і впливає не лише на функціональний стан опорно-рухового апарату, а й на психоемоційне благополуччя особистості. На думку О. Ливацького та С. Абаєва, недостатній рівень рухової активності, гіподинамія та нераціональна організація освітнього процесу є визначальними чинниками погіршення фізичного стану здобувачів освіти [2]. Подібної позиції дотримуються О. Ливацький та С. Ливацька, які розглядають сучасні проблеми фізичної активності школярів як наслідок поєднання навчального перевантаження та малорухливого способу життя [3].

У цьому контексті особливої значущості набуває адаптивна фізична культура як ефективний засіб профілактики та корекції порушень постави. І. Маріонда та Г. Мордвінцев розглядають адаптивне фізичне виховання як важливий компонент сучасної педагогічної освіти, що забезпечує формування професійної готовності майбутніх фахівців до роботи з різними

категоріями здобувачів освіти [4]. Водночас, аналіз європейського досвіду свідчить про високий рівень інтеграції оздоровчих технологій у систему шкільного фізичного виховання. Як підкреслюють О. Єжова, А. Беседіна та Т. Бережна, у країнах Східної Європи активно впроваджуються моделі здоров'язбережувального навчання, що поєднують фізичну активність із формуванням культури здоров'я [1].

Методика занять адаптивною фізичною культурою з учнями 10–11 класів із порушеннями постави повинна базуватися на принципах диференціації, індивідуалізації та поступовості навантаження. Як зазначають І. Самокиш, П. Шандіцева та В. Самокиш, ефективність корекції постави значною мірою залежить від використання комплексних програм фізичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсету та оптимізацію функціонального стану організму [6]. При цьому доцільним є поєднання традиційних засобів фізичного виховання з сучасними фітнес-технологіями, дихальними практиками та елементами функціонального тренінгу.

Окрему увагу слід приділяти психоемоційній складовій занять. В. Стрельніков розглядає створення безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища як ключову умову формування життєвої компетентності здобувачів освіти, особливо в умовах сучасних соціальних викликів [7]. У цьому аспекті роль учителя фізичної культури трансформується: він виступає не лише як організатор рухової діяльності, а як фасилітатор освітнього процесу, що забезпечує підтримку, мотивацію та індивідуальний підхід до кожного учня.

Використання європейських практик у вітчизняній системі фізичного виховання дозволяє підвищити ефективність занять адаптивною фізичною культурою. Зокрема, застосування варіативних форм організації занять, ігрових методів та інноваційних оздоровчих технологій, як показує досвід європейських країн, сприяє формуванню стійкої мотивації до рухової активності та покращенню фізичного стану учнів [1].

Таким чином, теоретико-методичне обґрунтування занять адаптивною фізичною культурою з урахуванням європейського досвіду, як свідчить аналіз наукових джерел, створює передумови для вдосконалення системи фізичного виховання в Україні, підвищення її ефективності та відповідності сучасним освітнім і соціальним викликам.

### **Список використаних джерел**

1. Єжова О. О., Беседіна А. А., Бережна Т. І. *Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика* : монографія. Суми : СумДУ, 2016. 288 с. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44580>.
2. Ливацький О., Абаєв С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : зб. наук. пр. (2025). С. 139-145.

3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1 (360), березень. С. 212-218.

4. Маріонда І. І., Мордвінцев Г. О. Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 90. С. 90-93. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/47451>.

5. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с.

6. Самокиш І. І., Шандіцева П. М., Самокиш В. І. Комплексна методика використання фізичних вправ для корекції постави у підлітків. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. (2025). С. 335-337.

7. Стрельніков В. Ю. Створення здоров'язбережувального і безпечного освітнього середовища в закладах неперервної освіти в умовах воєнного стану. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти* : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 2023) / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 235-239.

**Браїло Юлія Валеріївна**  
*Херсонський заклад дошкільної освіти №41*  
*комбінованого типу Херсонської міської ради,*  
*інструктор фізкультури*  
*Вовчинецька гімназія Івано-Франківської міської ради,*  
*асистент вчителя, м. Херсон, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ У ЛОГОПЕДИЧНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИТКОМ МОВЛЕННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Brailo Yuliia Use of kinesiology exercises in speech therapy with preschool children with general speech underdevelopment in conditions of distance learning*

**Keywords:** *kinesiology exercises, speech therapy, preschool children, motor development, distance learning.*

**Вступ.** Фізичний розвиток та мовленнєва компетентність дітей дошкільного віку є важливими складовими їхнього психофізичного становлення. Дослідження показують, що фізична активність пов'язана зі сформованістю когнітивних функцій, що, у свою чергу, сприяє розвитку мовлення [1, с. 21]. Для дітей із загальним недорозвитком мовлення (ЗНМ) це має особливе значення, оскільки порушення моторики негативно впливає на артикуляцію, ритм мовлення та фонематичний слух [2, с. 45].

У сучасних умовах дистанційної освіти, викликаних глобальними трансформаціями системи навчання, виникає потреба переглянути методику корекційної роботи з дітьми із ЗНМ, поєднуючи логопедичні практики з фізичними вправами, зокрема кінезіологічними. Ця інтеграція сприяє комплексній стимуляції нейродинамічних процесів, що важливо для формування мовленнєвих функцій і фізичних навичок одночасно [5, с. 128].

Метою цієї роботи є теоретичне обґрунтування й практичне об'єднання методів фізичного виховання та логопедії з використанням кінезіологічних вправ у дистанційній роботі з дошкільниками із ЗНМ, а також представлення прикладів онлайн занять.

Теоретичний блок.

### *1. Фізичний розвиток та мовленнєві функції дошкільників*

Фізичний розвиток дошкільника включає розвиток моторики, координації та рухових навичок. Караулова та ін. підкреслюють, що координація рухів є передумовою розвитку мовленнєвих навичок, оскільки моторні центри мозку тісно взаємодіють із зонами, що відповідають за артикуляцію та фонемне сприйняття [4, с. 64]. Ігрова діяльність, що передбачає рухову активність, сприяє підвищенню мотивації та участі дітей у



навчальній діяльності [3, с. 25].

Дослідники також звертають увагу на те, що затримка моторного розвитку може бути маркером порушень мовлення, оскільки функціональні зв'язки між руховими та мовленнєвими процесами є біологічно обґрунтованими [2, с. 50]. Таким чином, інтеграція фізичного стимулювання у логопедичну роботу має наукове підґрунтя.

## 2. Кінезіологічні вправи як метод корекції

Кінезіологія – це система вправ, спрямованих на розвиток міжпівкульної взаємодії мозку, координацію рухів і когнітивних функцій. Дані досліджень демонструють, що кінезіологічні вправи позитивно впливають на увагу, пам'ять і мовленнєві навички у дітей із затримкою розвитку [5, с. 130].

Процес включає вправи, що поєднують рухи рук, ніг і голосу, що сприяють синхронізації моторних та мовленнєвих зон мозку, що особливо важливо для дітей із ЗНМ, які мають труднощі у формуванні артикуляційних моделей і фонематичного слуху.

Аналіз фактичних даних. Емпіричні дослідження підтверджують, що інтегровані заняття, які поєднують фізичні (рухові) та мовленнєві завдання, є ефективними у розвитку дітей із мовленнєвими проблемами. Зокрема, Пальчук і Гулюк [2, с. 50] встановили, що діти, які проходили курс рухових вправ разом із логопедичними, демонстрували значне покращення як у сфері моторики, так і мовлення порівняно з групою, що займалася тільки логопедичними вправами.

Дослідження Трачука і Гулюка [1, с. 15; 4, с. 66] показали, що адаптивна фізична активність позитивно впливає на фізичну підготовленість дітей із мовленнєвими порушеннями, а ігрові рухові заняття сприяють підвищенню ефективності розвитку фонематичного слуху.

Ці результати дають підстави припустити, що комплексна методика, що поєднує рухову і мовленнєву роботу, може бути особливо корисною у дистанційних умовах, коли традиційні форми корекції обмежені.

### *Практична частина: дистанційні заняття.*

Сценарії онлайн занять, що можуть бути використані педагогами під час роботи через Zoom, Google Meet, Padlet або інші платформи.

Сценарій заняття 1: Стимуляція моторики та артикуляції (Zoom, 15 хв)  
Мета: покращення моторики, уваги та мовленнєвих навичок.

1. Розминка (3 хв): махи руками, повороти голови під ритмічну музику.
2. Кінезіологічна вправа (7 хв): перехресні рухи (рука-нога) з повторенням простих складів (ба-ба, ма-ма).
3. Артикуляційна гімнастика (5 хв): «рибка», «квітка», «віяло» під музичний супровід.

Сценарій заняття 2: Логоритміка та інтерактив (Padlet + Google Meet, 20 хв.)

Мета: розвиток фонематичного слуху, пам'яті та дрібної моторики.

1. Ігрові завдання на Padlet (10 хв): інтерактивні картки зі словами та

рухами.

2. Відео ретельно (5 хв): рухи під YouTube відео з логоритмікою.
3. Закріплення (5 хв): вправи на вимову з ритмом (повторення складів у такт).

Сценарій заняття 3: Комплексний рухово-мовленнєвий тренінг (Zoom, 15 хв)

Мета: інтеграція рухових і мовленнєвих функцій.

1. Рухова активність (5 хв): прості танцювальні вправи з голосовим супроводом.
2. Логоритміка (10 хв): ритм, рухи та слова (повторення словосполучень у ритмі).

*Обговорення та перспективи.* Результати наукових досліджень демонструють, що впровадження кінезіологічних і логоритмічних методів у роботу з дітьми дошкільного віку із ЗНМ здатне підвищувати ефективність логопедичної корекції. Ігрові рухові вправи сприяють не лише фізичному розвитку, але й стимулюють мовленнєву активність і комунікативні навички.

*Ефективність методики.* Інтеграція рухових та мовленнєвих завдань дозволяє забезпечити синхронну стимуляцію моторних та когнітивних процесів, що є важливим для дітей із порушеннями мовлення, де рухові аспекти можуть бути тісно пов'язані з артикуляційними навичками [5, с. 136].

*Обмеження дистанційного навчання:*

1. Технічні труднощі: слабкий інтернет зв'язок, відсутність гаджетів у сім'ї.
2. Потреба батьківського супроводу: без участі батьків деякі завдання можуть бути складними для дітей.
3. Складність контролю: в групових Zoom заняттях складно відстежувати якість виконання вправ кожної дитини.

*Роль батьків:*

Батьки відіграють ключову роль у дистанційних заняттях:

- організують простір для рухових вправ вдома;
- допомагають дитині виконувати вправи;
- мотивують повторювати завдання поза часом уроку [6, с. 81].

**Висновки.**

1. Інтеграція фізичного виховання, кінезіології та логопедії сприяє всебічному розвитку дошкільників із загальним недорозвитком мовлення.
2. Використання дистанційних форматів (Zoom, Padlet, YouTube, Google Meet) дозволяє адаптувати корекційні заняття до сучасних умов.
3. Практичні сценарії онлайн-занять можуть бути ефективним інструментом для фізичного та мовленнєвого розвитку дітей.
4. Подальші дослідження мають фокусуватися на кількісній оцінці ефективності кінезіологічних вправ за допомогою емпіричних досліджень у реальних групах.

**Список використаних джерел**

1. Трачук С. Ю., Гулюк Н. О. Особливості фізичного розвитку дітей

старшого дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку. *Sport, Health, Control*. 2019. Вип. 3. С. 10-18.

2. Пальчук М. В., Гулюк Н. О. Діагностика фізичної підготовленості та мовлення дітей 5-6 р. з порушенням мовлення. *Visnyk of Sport Science*. 2020. № 12. С. 45-53.

3. Трачук С. Ю., Гулюк Н. О. Предиктори організаційно методичного забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Sport Medicine & Pedagogy*. 2021. № 1. С. 25-36.

4. Трачук С. Ю., Гулюк Н. О. Ігрова діяльність у контексті розвитку фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. *Sport Medicine & Pedagogy*. 2021. № 2. С. 64-73.

5. Фено М. Я., Лісовська Т. А. Фізична активність і мовленнєвий розвиток: інтеграційні процеси. *Pedagogical Sciences*. 2023. № 4. С. 128-139.

6. Халіна Т. І. Ігри і ігрові вправи як провідний засіб логопедичної допомоги дітям із затримкою розвитку мовлення. *Nauka i Innovatsii*. 2023. № 5. С. 78-87.

**Горбунов Ігор Дмитрович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Очкалов Олександр Федорович**  
старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК МЕТОДИЧНА ОСНОВА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*Horbunov I., Ochkalov O. Implementation of health-improving fitness technologies as a methodical basis for forming self-control skills of high school students in a digital educational environment*

***Keywords:** fitness technologies, self-control, high school students, digital educational environment, physical education, health-improving technologies.*

Теоретичне осмислення сучасних стратегій фізичного виховання в умовах глобальної цифровізації освіти вимагає докорінного перегляду дидактичних підходів до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів [5; 10]. Цифрова трансформація освітнього простору змінює не лише канали передачі інформації, а й саму логіку навчальної взаємодії, де учень дедалі частіше виступає як автономний суб'єкт пізнання. У старшому шкільному віці навички самоконтролю за фізичним станом стають базовим механізмом адаптації особистості до умов гіподинамії, постійного інформаційного перевантаження та зростаючої психоемоційної напруги. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, а здатність аналізувати показники функціонального стану організму трансформується в елемент життєвої компетентності.

Фундаментальною теоретичною основою цього процесу є Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі, яка визначає цифрове середовище не лише як технологічну платформу, а як цілісний простір формування нових цінностей, моделей проактивної поведінки та відповідального самоуправління. У межах цієї концепції самоконтроль за фізичним станом постає як вияв високої цифрової культури особистості, де мобільний пристрій виступає не засобом пасивного споживання контенту, а інтелектуальним інструментом свідомого управління власним здоров'ям [2].

Така інтерпретація змінює акценти фізичного виховання з нормативно-репродуктивної моделі на рефлексивно-аналітичну, де ключовим стає не лише результат, а й процес його досягнення та усвідомлення.

За даними останніх досліджень О. Ливацького та С. Ливацької (2025), сучасні проблеми низької фізичної активності здобувачів освіти пов'язані не лише з дефіцитом руху, а й із відсутністю внутрішньої мотивації до систематичного самовдосконалення. Це зумовлює необхідність впровадження інноваційних засобів, здатних зацікавити цифрову генерацію підлітків через поєднання рухової діяльності та технологічних рішень [4]. У цьому контексті фітнес-технології набувають статусу універсального педагогічного інструменту, що інтегрує фізичну активність із цифровими сервісами моніторингу та аналітики.

Методична архітектура впровадження фітнес-технологій базується на системному підході до навчання старшокласників принципам саморегуляції, поетапності та зворотного зв'язку. Як зазначають Д. Васильчук та О. Рода (2021), методичні основи технології навчання фізичній культурі мають бути зорієнтовані на стимулювання учнів до самостійного розв'язання складних рухових завдань, інтерпретації власних результатів та корекції навантаження відповідно до індивідуальних можливостей [1]. У цифровому середовищі це реалізується через алгоритмізацію тренувального процесу, використання фітнес-трекерів, мобільних застосунків для контролю частоти серцевих скорочень, рівня інтенсивності та тривалості навантаження.

Фітнес-технології в цьому контексті виступають оптимальним дидактичним матеріалом, оскільки вони відзначаються чіткою структурою, варіативністю, можливістю диференціації та миттєвої цифровізації досягнень. Згідно з науковими розвідками А. Кулініченко, В. Білецької та К. Літвінової (2023), фітнес у загальній системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку є одним із найбільш ефективних засобів підвищення навчальної мотивації. Його привабливість для підлітків пояснюється поєднанням елементів сучасної культури руху, музичного супроводу, групової взаємодії та можливості персоналізованого контролю результатів. Саме через безперервний моніторинг ЧСС, інтенсивності навантаження та біомеханічної коректності рухів формуються первинні навички аналітичного мислення у сфері власного фізичного розвитку [3].

Важливим теоретичним аспектом є змістовне наповнення фітнес-програм та їх методична підтримка. Згідно з комплексними рекомендаціями фахівців – О. Школи, О. Отравенко, О. Фоменко та Д. Сичова (2025), оздоровчі фітнес-технології в освітньому процесі мають базуватися на чіткому алгоритмі самодіагностики, який технічно реалізується через сучасні цифрові інтерфейси. Учень послідовно визначає вихідний рівень фізичної підготовленості, встановлює індивідуальну мету, здійснює регулярний моніторинг та проводить корекцію навантаження [8; 9]. Така модель формує методичну грамотність і відповідальність, що є необхідним фундаментом для подальшої самостійної життєдіяльності в умовах динамічного соціуму.

Використання інноваційних засобів, які детально аналізує Н. Хлус (2025), дозволяє перетворити традиційний урок фізичної культури на динамічну систему моніторингу фізичного стану. У цій системі кожен учень має можливість бачити траєкторію власного прогресу в режимі реального часу, що підсилює внутрішню мотивацію та сприяє формуванню адекватної самооцінки. Візуалізація результатів у вигляді графіків, діаграм та цифрових показників активізує пізнавальний інтерес і забезпечує інтеграцію когнітивного та рухового компонентів навчання [7].

Окрему увагу в теоретичному плані слід приділити адаптивності фітнес-технологій. Як зазначають у своїх міжнародних працях О. Очкалов та О. Соколенко (2025), фізкультурно-оздоровчі технології створюють інклюзивне та адаптивне середовище, у якому самоконтроль виступає засобом корекції не лише фізичних, а й психофізіологічних показників. Це особливо актуально для учнів із різними рівнями адаптаційних можливостей організму, оскільки цифрові інструменти дозволяють індивідуалізувати навантаження та відстежувати навіть незначні позитивні зрушення [6]. Такий підхід сприяє формуванню впевненості у власних силах та поступовому переходу від зовнішнього педагогічного контролю до внутрішньої саморегуляції.

Цифрове середовище також забезпечує прозорість та доказовість освітнього процесу. Дані, отримані в результаті систематичного моніторингу, можуть використовуватися для педагогічного аналізу, корекції програм та прогнозування динаміки фізичного розвитку. У теоретичному вимірі це означає інтеграцію фізичного виховання в загальну систему компетентнісної освіти, де результат розглядається як синтез знань, умінь, ставлень і досвіду самостійної діяльності.

Таким чином, впровадження оздоровчих фітнес-технологій у цифрове освітнє середовище створює цілісну методичну основу для формування в учнів 10-11 класів свідомого ставлення до самоконтролю та управління власним фізичним станом. Теоретична значущість цього процесу полягає у зміщенні дидактичних акцентів із механічного виконання вправ на глибоку аналітичну роботу учня над власним організмом, його функціональними резервами та адаптаційними можливостями. Поеднання інноваційних фітнес-систем із концептуальними засадами цифрового виховання забезпечує формування готовності випускника до підтримки власного здоров'я, критичного осмислення інформації про фізичну активність та прийняття відповідальних рішень у сфері здоров'я збереження впродовж життя.

### **Список використаних джерел**

1. Васильчук Д., Рода О. Методичні основи технології навчання фізичній культурі старшокласників. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини*. Волинський НУ імені Лесі Українки, 2021. С. 15-16.
2. Кремень В. Г. та ін. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. *Вісник НАПН України*. 2022. Т. 4. № 2. С. 1-30.

3. Кулініченко А., Білецька В., Літвінова К. Фітнес в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*. Київ, 2023. С. 144-147.
4. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського НУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1 (366). С. 212-218.
5. Отравенко, О. В., & Ливацький, О. В. (2025). Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
6. Очкалов О. Ф., Соколенко О. І. Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в роботі з дітьми з особливими потребами. *Modern The Integration of Research, Innovation and Economy*. Seville, Spain, 2025. С. 201-205.
7. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури: сучасний стан і перспективи розвитку. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 3.
8. Школа О. М., Отравенко О. В., Фоменко О. В., Сичов Д. В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навч. посіб. Полтава: Вид-во «ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>
9. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
10. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180-184. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.70-3.33.

**Горіна Марія Вадимівна**  
*студентка факультету систем і засобів масової комунікації*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*  
**Науковий керівник:**

**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

*Maria Gorina The effect of Pilates on the functional state of the lumbar spine*

**Keywords:** *Pilates, lumbar spine, posture, physical activity, rehabilitation, musculoskeletal system.*

**Вступ.** У сучасних умовах навчання студентів значна частина часу проводиться у статичному сидячому положенні, що створює високий ризик розвитку порушень постави та дисфункцій опорно – рухового апарату. Тому необхідно значну увагу приділити формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді [2; 10]. Використання мобільних пристроїв, комп'ютерів та недостатня рухова активність призводять до перенавантаження поперекового відділу хребта. Слабкості м'язів – стабілізаторів та формування хронічного болю [1; 7; 9].

Розвиток таких проблем у молоді потребує своєчасного втручання та впровадження ефективних методів профілактики і реабілітації одним із перспективних підходів є система вправ пілатес, що поєднує розвиток сили, гнучкості, координації та контролю рухів. Заняття пілатесом активізують глибокі м'язи кора, стабілізують хребет, покращують поставу та сприяють зменшенню больових відчуттів.

Метою дослідження є визначення ефективності пілатесу як засобу профілактики та реабілітації порушень опорно-рухового апарату у студентів. Завдання включають аналіз наукових джерел, опис практичних методів застосування пілатесу та моделювання реальних ситуацій, у яких його застосування покращує функціональний стан хребта.

**Теоретичні основи застосування пілатесу.** Пілатес був розроблений Джозефом Пілатесом у 1920-х роках і ґрунтується на принципах концентрації, контролю, точності та плавності рухів [3]. Основна ідея полягає у розвитку глибоких м'язів – стабілізаторів, що забезпечують підтримку хребта. Поліпшують поставу та оптимізують біомеханіку рухів.

М'язи кора (core muscles) включають поперекові косі, міжхребцеві та м'язи тазового дна. Їх активація під час виконання вправ пілатесу дозволяє



рівномірно розподіляти навантаження на хребет і зменшувати ризик травм. Дослідження С.Wells показали що регулярні заняття пілатесом значно знижують інтенсивність больового синдрому у поперековому відділі хребта та покращують рухливість [4].

У роботах Franks J., Thwaites C., Morris M, наголошується, що застосування пілатесу як методу реабілітації, що сприяє підвищенню гнучкості, зміцнення м'язового корсету та формуванню правильної постави, що особливо важливо для студентів із малорухливим способом життя [6].

**Практичне застосування пілатесу.** Одним із ключових понять у пілатесі є «core» - комплекс м'язів, що забезпечують стабільність і підтримку хребта під час рухів. Ці м'язи охоплюють глибокі та поверхневі структури, включаючи поперекові, черевні та тазові м'язи, і виконують важливу роль у підтримці постави, контролі дихання та стабілізації тіла під навантаженням [5].

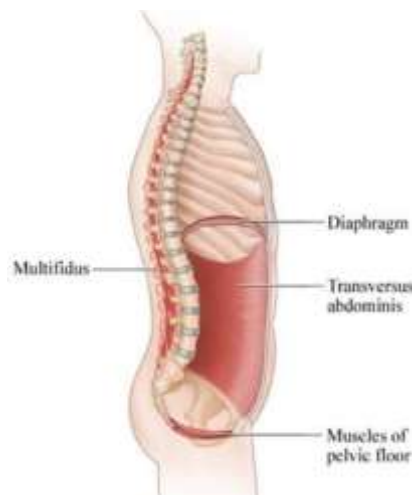


**Рис. 1. [5]. Основні м'язи кора і стабілізаторів хребта, які задіюватимуть під час виконання вправ пілатесу**

На рисунку представлені основні групи м'язів, що формують стабілізаційну підтримку хребта: глибокий поперечний м'яз живота (transversus abdominis), багатосмугова м'яз (multifidus), м'язи діафрагми тазового дна, м'язи нижньої частини спини (erector spinae).

Ці м'язи координовано працюють під час базових вправ пілатесу – таких як «Hundred», «Plank», «Swimming» та «Roll-up» – сприяючи рівномірному розподіленню навантаження на опорно-руховий апарат.

Приклади вправ та методів:

Вправа «Hundred». Мета: активізація м'язів кора, покращення кровообігу.

Техніка: положення лежачи на спині, ноги підняті під кутом 45°, руки виконують ритмічні рухи, дихання: 5 вдихів – 5 видихів.

Вправа «Plank». Мета: зміцнення м'язового корсету, стабілізація поперекового відділу. Техніка: положення упору лежачи, вага тіла рівномірно розподіляється на руки та носки ніг, утримання 30 - 60 секунд.

Вправа «Swimming». Мета: зміцнення м'язів спини та підвищення координації. Техніка: положення лежачи на животі, по черзі підіймати протилежну руку та ногу, чергування протягом 1 - 2 хвилин.

Вправа «Roll-up». Мета: розтягнення хребта, розвиток гнучкості. Техніка: повільне підтримання корпусу з положення лежачи до сидячого, дотримуючись контролю руху та дихання.

*Таблиця 1.*

**Ефективність вправ пілатесу для студентів**

| Вправа   | Основна ідея                   | Результат                                    |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------------|
| Hundred  | Активация м'язів кора          | Покращення кровообігу та стабілізація хребта |
| Plank    | Зміцнення м'язів спини та кору | Покращення постави, зменшення болю           |
| Swimming | Робота спини та координація    | Зменшення болю, розвиток витривалості        |
| Roll-up  | Розтягнення та гнучкість       | Підвищення рухливості хребта                 |

Аналіз наукових досліджень показує, що регулярне застосування пілатесу 2 – 3 рази на тиждень сприяє зміцненню м'язового корсету покращенню постави та зменшенню навантаження на хребет [6; 8].

Студенти, які виконували комплекс вправ протягом 8 – 12 тижнів, відзначили зменшення больових відчуттів, покращення постави та збільшення рухливості поперекового відділу [4].

Особливо ефективним є комбінування статичних і динамічних вправ, що дозволяє одночасно зміцнювати м'язи та розвивати гнучкість. Пілатес також сприяє підвищенню концентрації, контролю рухів і рівноваги. Що позитивно впливає на загальний фізичний стан студентів.

Важливо відзначити, що пілатес може виконуватися у домашніх умовах, в аудиторіях і спортзалах, не потребує складного обладнання, що робить його доступним і ефективним методом профілактики порушень опорно - рухового апарату.

**Висновки.** Результати дослідження підтверджують доцільність використання пілатесу як немедикаментозного методу профілактики та реабілітації порушень опорно-рухового апарату серед молоді. Встановлено, що регулярні заняття сприяють зміцненню м'язів кора, покращенню постави, підвищенню гнучкості та зменшенню больових відчуттів у поперековому відділі хребта. Пілатес забезпечує стабілізацію хребта та оптимізацію

рухових процесів, що є особливо важливим за умов малорухливого способу життя студентів. Крім того, доступність та можливість виконання вправ у різних умовах роблять його ефективним і практичним засобом підтримки фізичного здоров'я.

### Список використаних джерел

1. Косянчук, О. (2022). Реабілітаційно-оздоровчі аспекти системи джшцефа пілатеса. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (6(151), 78-81. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).16)
2. Отравенко О.В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 4, С.47-50. ISSN 2520-2685.
3. Pilates J.H. Return to Life Through Contrology. New York, 1945.
4. Wells C., Kolt G.S., Marshall P., Hill B., Bialocerkowski A. The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: a systematic review. *PLoS One*. 2014 Jul 1;9(7):e100402. doi: 10.1371/journal.pone.0100402. eCollection 2014.
5. Core muscles in Pilates – sportmentary.com (схема м'язів кора) (sportmentary.com)
6. Franks J., Thwaites C., Morris M. Pilates to Improve Core Muscle Activation in Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. 2023. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101404>. <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/10/1404>.
7. Joyce A.A., Kotler D.H. Core Training in Low Back Disorders: Role of the Pilates Method. 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28498224/>
8. Yamato T.P., Maher C.G., Saragiotto B.T. Pilates for Low Back Pain: Complete Republication of a Cochrane Review. 2016. URI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26679894/>
9. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V., Dubovoi, O., Cherednychenko, I., Halashko, V., & Lopuga, A. (2025). Stress resistance as a professionally significant trait of the future rehabilitators in the system of physical education. *Acta Balneol*, 67(1), 29-43. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABal202501103>
10. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URI: <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

**Гринькова Надія Михайлівна**  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедри психології та інклюзивної освіти  
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
м. Рівне, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-5774-8699>

## **ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ З ФІЗИЧНИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ХАРАКТЕРИСТИКА ОСВІТНІХ ТРУДНОЩІВ, ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ**

*Nadiya Hrynkova. Students with physical educational needs: characteristics of educational difficulties, pedagogical approaches*

*Key words: children with special educational needs, levels of support, physical educational difficulties.*

У наш час спостерігається стійка тенденція щодо зростання кількості здобувачів освіти із особливими освітніми потребами, у тому числі із фізичними освітніми труднощами. Це, на нашу думку, спричинено військовими діями на території нашої країни, які призводять до фізичних, моральних, психологічних втрат серед дорослого населення та дітей.

Серед факторів, які визначають появу дітей із особливими освітніми потребами варто назвати такі, як-от: біологічні, медичні, медико-біологічні, соціальні, техногенні, екологічні тощо. Врахування ймовірності впливу цих факторів допоможе, на нашу думку, запобігти зростанню числа здобувачів освіти означеної категорії, а також зробити підтримку в освітньому процесі більш ефективною.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив різноаспектність досліджень актуалізованої проблеми, наявність публікацій як теоретичного, так і практичного змісту. Зокрема, І. Перепелюк, І. Малишевська, С. Миронова, О. Таранченко, розкрили теоретичні засади функціонування інклюзивного освітнього середовища. Питання створення умов для здобуття освіти і соціальної та побутової адаптації дітей з особливими освітніми потребами, у тому числі із фізичними, розкрито у працях А. Ангелової, В. Засенка, Л. Прохоренко, Н. Сидоренко, Н. Примака. Технологічний аспект організації інклюзивної освіти розкрили А. Гета, В. Заїка, В. Коваленко.

Різні види порушень розвитку дитини вивчали Н. Гаврилова, О. Борак, О. Вержиковська, О. Мележик, К. Шеремет та інші. Інклюзивне фізичне виховання розглядали Є. Приступа, Г. Гук, І. Боднар.

У двадцятому пункті частини першої статті 1 Законі України «Про освіту» дитина з особливими освітніми потребами – це «особа, яка потребує

додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту» [4].

Етимологією освітніх труднощів є порушення функціонування органів, систем органів, аналізаторів. Відтак, до числа осіб з особливими освітніми потребами належать: сліпі, зі зниженим зором, глухі, зі зниженим слухом, із затримкою психічного розвитку, з порушенням інтелектуального розвитку, з порушеннями опорно-рухового апарату, з тяжкими порушеннями мовлення, зі складними порушеннями розвитку (у тому числі із розладами аутистичного спектра, зниженим слухом і інтелектуальними порушеннями та порушеннями мовлення, порушення опорно-рухового апарату і інтелектуальними порушеннями зниженим зором і інтелектуальними порушеннями) [2; 3].

Згідно Постанови Кабінету Міністрів України від 21 липня 2021 року №765 визначено, що освітні труднощі – це «труднощі у навчанні, які впливають на процес здобуття освіти та результати навчання здобувачів відповідного року навчання. Зазначений вище документ регламентує виокремлення наступних категорій (типів) особливих освітніх потреб (труднощів): інтелектуальних, фізичних (сенсорних, моторних, мовленнєвих), фізичних, навчальних, соціоадаптаційних та соціокультурних [3].

У контексті актуалізованої теми ми схарактеризуємо фізичні освітні потреби (труднощі), які можуть полягати в обмеженні функціонування різного ступеня прояву органів та кінцівок дитячого організму; це труднощі у навчанні, які зумовлені особливостями психофізичного розвитку та які виявляються в обмежених можливостях функціонування різного ступеня прояву органів та кінцівок дитячого організму, та які впливають на процес здобуття освіти та на рівень результатів навчання дітей відповідного року навчання у відповідному закладі освіти.

Наявність освітніх труднощів, а також рівень підтримки встановлюється фахівцями інклюзивно-ресурсних центрів під час проведення комплексної оцінки психо-фізичного розвитку дитини. При цьому важливим є встановлення у дитини особливостей функціонування рухової (моторної) сфери, основними показниками якої є: стан функціонування рухових навичок та вмінь, стан сформованості дрібної моторики, особливості функціонування рухової (моторної) сфери.

Схарактеризуємо критерії і показники для визначення ступеня і характеру прояву фізичних освітніх труднощів у здобувачів освіти із різним рівнем підтримки. При цьому послуговуватимемося методичними рекомендаціями для фахівців інклюзивно-ресурсних центрів.

*І рівень підтримки.* Стан функціонування руховий навичок і вмінь визначається за такими параметрами, як-от: незначні труднощі під час бігу, стрибків, підскоків, виконання фізичних вправ та інших фізичних навантажень, недостатня точність і координованість рухів при збереженні схеми руху та функції самостійного сидіння (контролю тулуба), що не

позначається на якості виконання вправ та фізичних активностей.

Стан функціонування дрібної моторики аналізується на підставі того, чи дитина легко та успішно користується предметами. У більшості випадків обмеження виявляються при виконанні завдань, що вимагають швидкості та точності.

Особливості рухової (моторної) сфери у дітей із *II рівнем підтримки* діагностується на підставі визначення стану функціонування руховий навичок і вмінь. Зокрема, основними характеристиками є наступні: помітні труднощі під час ходьби, бігу, стрибків, підскоків, виконання фізичних вправ та інших фізичних активностей: рухи уповільнені, недостатньо скоординовані, що позначається на якості (швидкості, спритності, силі, витривалості, гнучкості) виконання вправ та фізичних навантажень. Значні труднощі у пересуванні по нерівній поверхні та схилах, а також у людних місцях чи вузьких проходах. Збережена функція самостійного сидіння (контролю тулуба).

Стан функціонування дрібної моторики аналізується за такими параметрами: дитина користується більшістю предметів, але з дещо зниженою якістю та/або швидкістю. Дитина може уникати певних дій або виконувати їх з певними труднощами; дитина може виконувати альтернативні дії.

Особливості функціонування рухової (моторної) сфери для *III рівня підтримки* визначається за такими критеріями: значні труднощі під час самостійного пересування; значно обмежена фізична активність при цьому дитина сидить на звичайному кріслі, але потребує фіксації таза або тулуба для підвищення можливості використання рук. Може самостійно сідати і вставати з крісла, підтягуючись руками та спираючись на стійку поверхню, або може ходити по рівній поверхні з допоміжними засобами, підійматися сходами з допомогою дорослих. При пересуванні на довгі відстані та по нерівній поверхні дитину здебільшого транспортують у візку.

Стан функціонування дрібної моторики у таких дітей визначається на основі аналізу за наступними параметрами: чи важко використовувати предмети, чи дитина потребує допомоги у підготовці до дії чи її змін, виконує дії руками повільно, результати обмежені за кількістю та якістю при цьому вона виконує дії самостійно, якщо їй допомогли розпочати дію або створили спеціальні умови.

Особливості функціонування рухової (моторної) сфери у дітей із *IV рівнем підтримки*. При цьому стан функціонування рухових навичок та умінь аналізується на підставі визначення наявності тяжких порушень моторної сфери у дитини: вона має основи антигравітаційного контролю постави, може сісти і встати з крісла з допомогою дорослих, може пройти тільки декілька кроків з допоміжними засобами та під наглядом дорослих, але їй складно повертати чи втримувати рівновагу на нерівній поверхні, може пересуватися самостійно за допомогою електричних інвалідних візків [2, с. 115-116].

Своєю чергою стан функціонування дрібної моторики має такі якісні

показники: дитина виконує обмежену кількість простих дій у пристосованих умовах, виконує лише деякі дії, з труднощами та невеликим успіхом, потребує постійної допомоги під час виконання дії і щонайбільше може самостійно змістовно виконувати лише певну частину дії.

Особливості функціонування рухової (моторної) сфери у дітей із *I рівень підтримки*. Стан функціонування рухових навичок та умінь: найважчі порушення моторної сфери, при цьому функції значно обмежені; дитина не має навіть основ антигравітаційного контролю постави, Фізичні порушення обмежують вольовий контроль за рухами та положенням голови й тіла. Функціональні обмеження в сидінні та стоянні не можна компенсувати шляхом використання адаптивного обладнання та допоміжних пристроїв; не може самостійно пересуватися, тому її транспортують інші. Самостійне пересування можливе лише у випадку, якщо дитина навчиться користуватись електричним інвалідним візком [2].

При цьому стан функціонування дрібної моторики має такі показники: дитина не утримує предметів, їй важко виконувати руками навіть найпростіші дії, вона потребує цілковитої сторонньої допомоги, може щонайбільше брати участь у виконанні простих дій у спеціальних умовах, наприклад, натискаючи на простеньку кнопку.

З метою виявлення наявності фізичних труднощів послуговуються діагностичним інструментарієм, серед якого варто назвати систему MACS. Розглянемо технологію її використання. По-перше, визначається чи користується самостійно дитина більшістю предметів. Якщо так, то діагностується можливість виконання повсякденних дій достатньо швидко і точно, при цьому дитина не потребує альтернативних шляхів для виконання дій. У випадку отримання відповіді «так» – це I рівень, якщо відповідь «ні» – II рівень.

Якщо на перше запитання одержуємо відповідь «ні», то аналізуємо чи дитина виконує більшість завдань при їх модифікації і потребує сторонньої допомоги, щоб розпочати дію. Якщо так, то це третій рівень, якщо «ні», аналізуємо чи дитина маніпулює певними предметами, які легко взяти в руки, якщо їй при цьому допомогти. У випадку отримання відповіді «так» – це IV рівень, якщо «ні» – V рівень.

Таким чином діагностика фізичних освітніх труднощів за системою MACS передбачає: рівень за MACS визначають, опираючись на знання про типову щоденну поведінку дитини; визначення рівня здійснюють не на основі спеціального тестування, а на основі розмови з людиною, яка добре знає дитину та її типову поведінку; MACS спрямована на оцінювання загальної функції обох рук, а не кожної руки окремо.

Важливим діагностичним інструментом є також GMFCS – система класифікації великих моторних функцій.

Рівень I – ходьба без обмежень.

Рівень II – ходьба з обмеженнями.

Рівень III – ходьба з допоміжними засобами.

Рівень IV – самостійне пересування обмежене.

Рівень V – самостійне пересування неможливе.

Отож з метою створення ефективного інклюзивного навчання варто урахувати наступні компоненти:

- нормативно-правова база щодо організації інклюзивного навчання;
- технологію створення інклюзивного класу;\
- створення і функціонування команди психолого-педагогічного супроводу;
- складання індивідуальної програми розвитку дитини;
- проведення моніторингу динаміки розвитку здобувачів освіти з особливими освітніми потребами;
- матеріально-технічне забезпечення;

Для дітей із фізичними освітніми труднощами головною умовою є фізична доступність (універсальний дизайн, розумне пристосування): обладнаний вхід до закладу освіти, доступні спортивний зал, майданчики, класні кімнати, туалет, їдальня, спортивний зал, майданчики, зонування класу, навчальні матеріали.

Позиціонування дитини з фізичними освітніми труднощами полягає в тому, що не можна її залишати в одному положенні, навіть, якщо воно є зручним для неї. Необхідно постійно змінювати положення такої дитини. При цьому можна використовувати:

- спеціальні м'які блоки, спеціальні сидіння, столи та подушечки для забезпечення правильного положення тіла й голови;
- ковзкі рукави, щоб полегшити процес піднімання, обладнання для психомоторних вправ у лежачому положенні;
- спеціально облаштоване робоче місце (парта для дитини на візку, обладнання куточка для релаксації – крісло-мішок);
- вертикалізатор (для дітей із органічними ураженнями центральної нервової системи);
- адаптація освітнього середовища, асистент дитини (у разі необхідності).

**Висновки.** Отже, підтримка в освітньому процесі здобувачів освіти із фізичними освітніми труднощами потребує урахування характеру і ступеня їх прояву та визначається матеріальними та архітектурними можливостями закладу освіти.

#### Список використаних джерел

1. Гук А., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей із особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 7-15. URL:

[https://pedsciences.com.ua/web/uploads/pdf/article\\_25\\_1\\_2022\\_Hook.pdf](https://pedsciences.com.ua/web/uploads/pdf/article_25_1_2022_Hook.pdf)

2. Методичні рекомендації для інклюзивно-ресурсних центрів щодо визначення категорій (типології) освітніх труднощів у осіб з ООП та рівнів підтримки в освітньому процесі / Укладачі: Прохоренко Л.І., Ярмола Н.А., Набоченко О.О. та ін. Київ, 2022. 200 с. URL: [https://ispukr.org.ua/?page\\_id=8429](https://ispukr.org.ua/?page_id=8429).



3. Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 липня 2021 р. № 765 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/765-2021-%D0%BF#Text>.

4. Про освіту: Закон України від 05.10.2017 №2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/stru>.

**Гузієнко Максим Олегович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»  
Державного закладу «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПОЄДНАННІ З ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ**

***Huzienko Maksym Olegovich. Features of forming a culture of healthy eating among high school students in combination with physical activity***

***Keywords:** healthy eating, high school students, nutritional culture, physical activity, health-preserving technologies.*

Проблема формування культури здорового харчування старшокласників набуває особливого значення в умовах зниження рухової активності частини учнів, поширення нерегулярного режиму приймання їжі, надмірного споживання оброблених продуктів і зростання навчального навантаження. Для старшого шкільного віку характерні інтенсивні морфофункціональні зміни, високі енергетичні витрати, пов'язані з навчанням і тренуваннями, а також посилення особистої відповідальності за вибір харчової поведінки. У зв'язку з цим поєднання раціонального харчування з адекватними фізичними навантаженнями слід розглядати як взаємопов'язані чинники збереження здоров'я, підвищення працездатності та формування стійких поведінкових практик, орієнтованих на довготривале благополуччя особистості.

У старшому шкільному віці харчові звички часто переходять у відносно сталі моделі поведінки, які надалі впливають на фізичний розвиток, рівень витривалості, імунну стійкість і загальну якість життя. Особливого значення набуває педагогічно організована робота вчителя фізичної культури, спрямована на добір оптимальних фізичних навантажень й на формування в учнів усвідомленого ставлення до режиму харчування, водного балансу та відновлення після рухової активності.

Науковці неодноразово звертались до проблеми наукового пошуку. Варта уваги праця М. Буц щодо формування культури здорового харчування школярів як важливої складової збереження здоров'я дітей. С. Грищенко в науковій розвідці обґрунтовано феномен раціонального харчування підлітків, який пов'язаний із підтриманням належного рівня життєвої активності, навчальної та фізичної працездатності. Подані авторами міркування становлять цінний внесок у розуміння того, що педагогічна робота зі старшокласниками має охоплювати профілактичні бесіди й цілісну систему підтримки здорового способу життя у межах освітнього процесу та позаурочної діяльності [1; 2]. Разом із тим проблема наукового пошуку потребує уточнення.

Метою дослідження є визначення особливостей формування культури здорового харчування старшокласників у поєднанні з фізичними навантаженнями.

Досягнення поставленої мети передбачало аналіз науково-педагогічних і медико-біологічних джерел, присвячених харчовій поведінці підлітків, здоров'язбережувальним технологіям і впливу рухової активності на стан здоров'я учнівської молоді. Наукові положення допомогли окреслити зміст поняття «культура здорового харчування» як поєднання знань, ціннісних орієнтацій, мотивації та повсякденних практик, що регулюють харчову поведінку старшокласника [2; 6].

Важливим у нашому дослідженні є підхід таких вчених як: М. Носко, С. Гаркуша, Ю. Носко, О. Отравенко, які наголошують на системності здоров'язбережувальних технологій і потребі поєднання принципів науковості, доступності, свідомої активності та індивідуалізації. У межах формування культури харчування старшокласників такий підхід передбачає інформування про харчові норми й інтеграцію відповідної тематики в уроки фізичної культури, факультативи, гурткову роботу, просвітницькі заходи для батьків, самооцінювання режиму харчування та співвіднесення раціону з рівнем фізичного навантаження. Концепція, запропонована названими авторами, сприяє глибшому розумінню того, що виховання здорових звичок потребує безперервності та педагогічно виваженого супроводу [3; 4; 5].

Науковий підхід D. Basyuk і D. Fedorova корисно застосовувати для аналізу сучасного освітнього контексту, оскільки дослідниці розглядають реформування системи шкільного харчування як складник безпечного й здорового освітнього середовища. Доцільно звернутися до поглядів зазначених авторок, котрі підкреслюють, що оновлення шкільного харчування має поєднувати організаційні, управлінські та просвітницькі рішення. Для старшої школи такий вектор означає посилення ролі свідомого вибору продуктів, розуміння енергетичної цінності раціону, режимності харчування перед тренуванням і після нього, а також критичного ставлення до популярних, проте малокорисних харчових практик [7].

Праця А. Dmitruk, І. Kunicka, Н. Popławska та W. Hołub є дотичною до теми формування культури здорового харчування старшокласників у поєднанні з фізичними навантаженнями, оскільки в ній розглянуто зв'язок між харчовою поведінкою підлітків і рівнем їхньої рухової активності. Важливим для нашого дослідження є висновок авторів про те, що харчування й фізична активність не можуть аналізуватися ізольовано, адже саме їх поєднання впливає на стан здоров'я, працездатність і спосіб життя учнів старшого шкільного віку. Отже, зазначена праця підтверджує доцільність комплексного підходу, за якого культура здорового харчування формується через інформування школярів про раціон й через організацію регулярної фізичної активності як складника здоров'язбережувальної поведінки [8].

Узагальнення опрацьованих джерел дає підстави згрупувати особливості формування культури здорового харчування старшокласників у поєднанні з

фізичними навантаженнями у три взаємопов'язані напрями.

*Перша особливість* – інтегративний здоров'язберезувальний характер роботи. Формування культури здорового харчування має здійснюватися на міждисциплінарній основі, коли зміст основ здоров'я, біології, фізичної культури та позакласної спортивно-оздоровчої діяльності поєднується в єдину педагогічну систему. У такому підході харчування розглядається як важлива складова здорового способу життя, фізичної працездатності, відновлення після навантажень і профілактики перевтоми.

*Друга особливість* – індивідуалізація харчової поведінки відповідно до віку, статі та рівня рухової активності старшокласників. Для учнів старшого шкільного віку характерними є інтенсивні навчальні навантаження, нерівномірний режим дня, участь у спортивних секціях або, навпаки, недостатній рівень рухової активності. Формування культури харчування має передбачати орієнтацію на реальні потреби учня: режим навчання, характер тренувальних занять, енергетичні витрати, індивідуальний стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та особливості відновлення, що надає змогу перейти від загальних рекомендацій до усвідомленого вибору харчової поведінки.

*Третя особливість* – практико-орієнтоване закріплення здорових харчових звичок у шкільному й сімейному середовищі. Ефективність формування культури здорового харчування зростає тоді, коли інформаційна робота поєднується з мотиваційними та поведінковими практиками. Доцільними є ведення харчових щоденників, самооцінка раціону, мініпроекти, тематичні бесіди перед заняттями у спортивних секціях або після них, обговорення режиму харчування в контексті фізичних навантажень. Важливим є також залучення сім'ї та створення в закладі освіти такого середовища, яке підтримує не ситуативний інтерес до здорового харчування, а стійку особистісну відповідальність старшокласника за власне здоров'я.

Отже, формування культури здорового харчування старшокласників у поєднанні з фізичними навантаженнями доцільно розглядати як цілісний педагогічний процес, що охоплює інтеграцію знань, індивідуалізацію рекомендацій і практичне закріплення здорових звичок. Поєднання освітнього впливу, рухової активності та усвідомленого самоконтролю створює умови для підтримання здоров'я, працездатності й відповідального ставлення учнівської молоді до власного способу життя.

Перспективу подальшого наукового пошуку вбачаємо в розробленні й апробації варіативних моделей виховання культури харчування старшокласників у шкільному та позашкільному фізкультурно-оздоровчому середовищі.

#### **Список використаних джерел**

1. Буц М. А. Формування культури здорового харчування школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 13-16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2017\\_9.1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_9.1_6).

2. Грищенко С. В. Медичні та соціальні аспекти раціонального харчування для підтримки здоров'я українських підлітків. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2024. № 2(138). С. 125-132. DOI: <https://doi.org/10.15574/SP.2024.138.125>.

3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2020. № 10(166). С. 197-203. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4513837>.

4. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», (December 9, 2022; Cambridge, UK)*, С.176-179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

5. Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання. Дис... канд. пед. наук. зі спеціальності: 13.00.07. 2009. 236 с.

6. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

7. Basyuk D., Fedorova D. Reforming the school nutrition system in Ukraine. *Commodity Science. Technologies. Engineering*. 2024. Vol. 52(4). P. 49-72. DOI: [https://doi.org/10.31617/2.2024\(52\)04](https://doi.org/10.31617/2.2024(52)04).

8. Dmtruk A., Kunicka I., Popławska H., Hołub W. Relationship between diet and physical activity level in adolescents from post-grammar schools. *Rocz Panstw Zakł Hig.* 2016. Vol. 67, № 1. P. 37-44. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26953580/>.

**Густав Ірина Петрівна**

*Інструктор з фізичного виховання*

*Городоцький заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу  
«Казка» Городоцької міської ради Хмельницької області*

## **ІННОВАЦІЇ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ**

***Iryna Gustav Innovations in the Field of Physical Education, special and  
inclusive Education in Pre-school Education***

***Key words:*** *inclusive education, physical culture, preschoolers, innovative  
technologies, special education.*

Сучасний стан розвитку дошкільної освіти в Україні вимагає докорінного переосмислення підходів до фізичного виховання дітей, особливо в контексті впровадження інклюзивної моделі. Зростання кількості дітей з особливими освітніми потребами ставить перед педагогами та фахівцями фізичної культури виклик: як забезпечити повноцінну рухову активність, корекцію фізичних порушень та соціальну адаптацію в межах одного закладу дошкільної освіти. Традиційні методики часто виявляються малоефективними для дітей із різними нозологіями, що зумовлює гостру потребу в науковому обґрунтуванні та практичному впровадженні інноваційних технологій.

Питання модернізації системи фізичного виховання та інклюзивної освіти є предметом прискіпливої уваги сучасних науковців. О. Даниско у своїх працях детально розглядає теорію і практику професійної підготовки вчителів фізичної культури [2]. О. Отравенко та співавтори досліджують національно-патріотичне виховання засобами бойового хортингу, що є важливою складовою фізичної культури в умовах воєнного стану [4]. Інноваційні технології в спеціальній освіті чудово були описані С. В. Марченко у однойменному [3].

Проте, незважаючи на значний науковий доробок, аспект поєднання спеціальної та інклюзивної освіти саме на етапі дошкільля через інноваційні форми фізичної культури потребує додаткової деталізації.

Метою даної роботи є комплексний аналіз та систематизація інноваційних підходів у галузі фізичної культури спеціальної та інклюзивної дошкільної освіти, а також розробка практичних рекомендацій щодо їх впровадження в освітній процес.

Інноваційний розвиток галузі на сучасному етапі можна структурувати за декількома ключовими векторами: методологічна адаптація, технологічне переоснащення, цифровізація та психолого-педагогічна інтеграція.

Першим і найважливішим напрямом є впровадження методик адаптивної фізичної культури, що базуються на нейропсихологічному підході. Традиційне фізичне виховання часто орієнтується на виконання

нормативів, що є недоцільним в інклюзивних групах. Інновація полягає у використанні методу «заміщувального онтогенезу», де вправи спрямовані на активізацію глибинних структур мозку через специфічні рухи: повзання, перекочування, вправи на перетин середньої лінії тіла. Це дозволяє компенсувати затримки в розвитку рухових центрів у дітей із затримкою психічного розвитку та мінімальними мозковими дисфункціями.

Окреме місце посідає технологія сенсорної інтеграції. У спеціальній освіті фізичне виховання тепер розглядається як процес насичення сенсорних систем: вестибулярної та тактильної. Інноваційність полягає в тому, що спортзал закладу дошкільної освіти перетворюється на сенсорно-динамічний простір, де кожна вправа має чітку корекційну мету.

Другий вектор інновацій – це впровадження високотехнологічного обладнання. Застосування інтерактивних підлог та стін є справжнім проривом у роботі з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату. Можливість керувати ігровим сюжетом за допомогою рухів тіла створює потужну мотивацію до фізичної активності, яка зазвичай є болісною або складною для таких дітей. Інтерактивні системи забезпечують миттєвий візуальний зворотний зв'язок, що дозволяє дитині самостійно коригувати точність виконання рухів, перетворюючи реабілітацію на захопливу гру.

Третій напрям охоплює цифровізацію та проблеми дистанційного навчання в умовах воєнного стану [4, с.136-146]. Створення віртуальних кейсів для інклюзивного фізичного виховання дозволяє забезпечити безперервність розвитку дитини. Для дітей з особливими освітніми потребами, які з безпекових причин перебувають удома, педагоги розробляють короткі відео-інструкції вправ, адаптованих до домашніх умов, з урахуванням нозології дитини. Це забезпечує тісну взаємодію «педагог-батьки-дитина», що є критично важливим. Впровадження інновацій у галузі фізичної культури дозволяє досягти синергетичного ефекту: дитина не лише зміцнює здоров'я, а й відчувається повноцінним членом колективу. Проте, існують і виклики. По-перше, це необхідність значних капіталовкладень у закупівлю сучасного інвентарю. По-друге – опір частини педагогічного складу змінам та новим формам роботи. Саме тому акцент на якості професійної підготовки в умовах ступеневої освіти є ключовим фактором успіху інклюзивної реформи.

Окремо слід виділити питання психолого-педагогічного супроводу оздоровчої фізичної культури [1, с.88]. Інновації не повинні для успішної інклюзії.

Четвертий вектор – це інтеграція національно-прикладних видів спорту, зокрема бойового хортингу, в систему дошкільної інклюзії [2, с.46]. Адаптовані комплекси хортингу для дошкільнят включають дихальну гімнастику, вправи на саморегуляцію та елементи самооборони. Це не лише зміцнює м'язовий корсет, а й виховує в дитини з особливими потребами вольові якості, відчуття власної спроможності та національну ідентичність. Такі заняття в інклюзивних групах сприяють руйнуванню соціальних

бар'єрів, оскільки всі діти залучені до спільної діяльності, орієнтованої на розвиток сили та духу.

Особливої уваги потребує психолого-педагогічний аспект. Інноваційним підходом є впровадження моделі «командного викладання», де інструктор з фізичного виховання працює в тісному тандемі з практичним психологом та асистентом вихователя. Це дозволяє здійснювати миттєву адаптацію навантаження прямо під час заняття. Наприклад, якщо дитина з розладом аутичного спектра відчуває сенсорне перевантаження, асистент може запропонувати їй вправу на розслаблення в «сенсорному куточку», поки група продовжує основне заняття. Такий підхід забезпечує реальну, а не формальну інклюзію [5].

Якість професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти є фундаментом для реалізації цих інновацій [6, с.156]. Сучасний педагог повинен володіти знаннями не лише з теорії фізичного виховання, а й з клінічної психології, фізіології та цифрових технологій. Лише такий комплексний підхід дозволить модернізувати систему фізичного виховання з урахуванням світових трендів [2, с.95].

Аналіз результатів впровадження інноваційних методик показує, що комплексне використання сенсорних та цифрових технологій дозволяє скоротити термін адаптації дітей з особливими освітніми потребами до колективу закладу дошкільної освіти на 25–30%. Покращується не лише координація рухів, а й комунікативні навички, оскільки фізична культура в інклюзії виступає природною платформою для невербального спілкування та співпраці.

Разом з цим, на основі аналізу практичного досвіду закладу дошкільної освіти мною була розроблена спеціальна система, яка б забезпечувала ефективне впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання дошкільнят з особливими освітніми потребами. Тут мусять бути обов'язково враховані всі «групи» дітей із інклюзією, адже всі вони є невід'ємними учасниками навчально-освітнього процесу, так чи інакше, пов'язаних між собою. Інколи методики можна поєднувати. Це дозволяє більш вправним діткам допомагати одне одному в тій чи іншій вправі. Завдяки цьому, також розвиваються більш дружні відносини, правильне ставлення одне до одного в тій чи іншій ситуації тощо.

Для дітей з порушенням координації – мозочкова стимуляція. Такі вправи не лише покращують координацію та рівновагу, а й стимулюють розвиток мовленнєвих центрів, що є частим супутнім запитом у спеціальній освіті. Інноваційність підходу полягає в інтеграції медичних знань про роботу мозку в педагогічний процес фізичного виховання.

Для дітей із затримкою розвитку – інтерактивна підлога. В даному аспекті відбувається підвищення мотивації, розвиток швидкості реакції тощо. Це програмне забезпечення, що реагує на рухи дитини, дозволяє перетворити монотонну реабілітацію на захопливу відеогру. Для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату така технологія є незамінною: вона створює



потужну ігрову мотивацію до виконання рухів, які зазвичай даються дитині важко. Віртуальні сюжети допомагають дитині забути про фізичні обмеження, що сприяє швидшому формуванню нових рухових навичок та зміцненню впевненості у власних силах. У системі інклюзивної освіти фізичне виховання перестає бути лише тренуванням м'язів і перетворюється на сенсорне насичення. Використання спеціалізованого обладнання, такого як обтяжені м'ячі, тунелі для повзання, сенсорні гамаки та тактильні доріжки, дозволяє дитині з особливими освітніми потребами краще відчувати власне тіло. Для дітей із гіперактивністю або порушенням уваги такі інновації стають засобом саморегуляції. Фізичний інструктор у закладі дошкільної освіти має діяти як «ведучий процесу», що підбирає інтенсивність сенсорних стимулів відповідно до індивідуальної чутливості кожної дитини, що є основою інклюзивного підходу.

Для всіх дошкільнят – бойовий хортинг. Тут і національно-патріотичне виховання, і самодисципліна. Вправи хортингу спрямовані на розвиток дисципліни, дихальної витривалості та психологічної стійкості. В інклюзивних групах це сприяє формуванню духу взаємодопомоги: діти з нормотиповим розвитком вчаться допомагати одноліткам із ООП, що є найвищою формою соціальної інновації в освіті.

Для дітей з мовленнєвими порушеннями – логоритміка. Завдяки цій методиці відбувається корекція мовлення дітей через рух.

Для дітей, які з тих чи інших причин перебувають на дистанційному навчанні – цифрові кейси. Це забезпечує безперервність фізичного розвитку вдома. Цифровізація також вирішує проблему безперервності освіти в умовах повітряних тривог або вимушеної евакуації. Розробка цифрових «кейсів здоров'я» для батьків дозволяє фахівцям ЗДО дистанційно супроводжувати фізичний розвиток дитини з ООП. Такі кейси містять індивідуальні плани вправ, відео-інструкції з використанням підручних засобів та методики самомасажу. Це забезпечує єдність вимог педагогів та батьків, що є запорукою стабільного результату в спеціальній освіті.

Кожен метод має бути науково обґрунтованим та безпечним для дитини з конкретною патологією. Використання системного аналізу в методології досліджень дозволяє відсіяти малоефективні методики та зосередитися на тих, що дають стабільний позитивний результат [6, с.213].

**Висновки.** Інновації у галузі фізичної культури спеціальної та інклюзивної дошкільної освіти є фундаментом для створення якісної та доступної системи навчання. Поєднання адаптивних методик, сучасного обладнання та цифрових інструментів дозволяє ефективно вирішувати завдання корекції та розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Головною умовою успіху є системний підхід, що охоплює як модернізацію матеріальної бази ЗДО, так і трансформацію підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці стандартизованих програм фізичного виховання для різних нозологій з використанням інклюзивних інноваційних технологій.

### Список використаних джерел

1. Адаптивне фізичне виховання в інклюзивній школі / під заг. ред. А. Г. Кравченко. Київ: Освіта, 2023. 215 с.
2. Даниско О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури: теорія і практика: монографія. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 360 с. ISBN 978-966-2538-77-9.
3. Інноваційні технології в спеціальній освіті: навч.-метод. посібник / за ред. С. В. Марченко. Харків, 2023. 312 с.
4. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(355), 2023. С. 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
5. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016. URL: <https://www.google.com/search?q=http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/2225>
6. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури в умовах інклюзії: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Лубни: ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2025. 420 с.

**Денисовець Тамара Михайлівна**  
канд. пед. наук, доцент, завідувач  
кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання,  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-4927-6783>

**Денисовець Ірина Вікторівна**  
канд. філол. наук, доцент  
кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-1424-1652>

**Квак Ольга Вікторівна**  
канд. біол. наук, доцент  
кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання,  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-3787-3433>

## **ПРИРОДОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

***Tamara Denysovets, Olga Kvak, Iryna Denysovets Naturopathy as a means  
of correcting the psycho-emotional state of students in the educational process***

***Keywords:** naturopathy, health-preserving technologies, psychological and  
pedagogical correction methods, body improvement, psycho-emotional state.*

В умовах сучасних глобалізаційних викликів та стрімкої трансформації освітнього середовища проблема збереження ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу набуває критичного значення. Для України ця проблема загострюється екстремальними умовами воєнного стану, що спричиняють стан хронічного стресу, кумулятивної травми та психоемоційної дестабілізації як у здобувачів освіти, так і у педагогів.

На нашу думку, проблема збереження здоров'я набуває все більшої гостроти, зокрема, сидячий спосіб життя, пов'язаний з навчанням та використанням гаджетів, недостатня фізична активність, нераціональне харчування та стресові ситуації призводять до погіршення фізичного та психологічного здоров'я молодих людей. Саме тому розробка та впровадження ефективних здоров'язберігальних технологій у систему освіти на сьогодні є досить актуальним завданням.

Особливої уваги в українському контексті заслуговує феномен «цифрового вигорання», що став наслідком вимушеного переходу на довготривале дистанційне та змішане навчання. Тотальна віртуалізація комунікації, перебування в обмеженому закритому просторі (зокрема під час

повітряних тривог в укриттях) та надмірне інформаційне навантаження провокують когнітивну втому організму. Це призводить до деградації механізмів довільної уваги, розвитку «сенсорного голоду» та поглиблення симптомів синдрому дефіциту уваги. Тривала відсутність безпосереднього живого контакту з природним середовищем посилює почуття ізоляції та апатії, що деструктивно впливає на якість освітньої взаємодії та загальний рівень життєстійкості.

Традиційні психолого-педагогічні методи корекції в умовах техногенного та мілітарного стресу часто виявляються недостатньо ефективними, оскільки не враховують біологічну потребу людини в сенсорній різноманітності та відновлювальному потенціалі природи. Це зумовлює гостру необхідність впровадження інноваційних здоров'язберігальних технологій, серед яких особливе місце посідає природотерапія. Використання терапевтичного впливу природних чинників – ландшафтів, фітонцидів, природних звуків та текстур – дозволяє не лише нівелювати наслідки хронічного стресу, а й активувати механізми природної саморегуляції організму, що є критично важливим для відновлення ментального ресурсу в кризові періоди.

З огляду на це, наукове обґрунтування природотерапії як інструменту психоемоційної корекції виступає природним антидотом до «техногенного та стресового виснаження». Вона сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості, відновленню когнітивного потенціалу та створенню психологічно безпечного, регенеративного освітнього простору.

Отже, звернення до екопсихологічних методів оздоровлення є стратегічно необхідним кроком для реабілітації та психолого-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу в сучасних реаліях України.

Науковці зазначають, що міське та цифрове середовище вимагають постійної «спрямованої уваги», що призводить до когнітивної втоми. Натомість природні стимули викликають «м'яку fascinaцію» (мимовільну увагу), що дозволяє префронтальній корі головного мозку відновитися. Це безпосередньо корелює з успішністю освітнього процесу, оскільки перебування в природному середовищі покращує робочу пам'ять та здатність до концентрації.

На думку дослідників візуальний контакт із природними ландшафтами активує парасимпатичну нервову систему, знижуючи рівень кортизолу, артеріальний тиск та м'язову напругу вже протягом перших 5–7 хвилин спостереження. В контексті освітнього процесу це обґрунтовує використання «зелених зон» як інструменту негайної психоемоційної корекції після інтенсивних занять.

Численні дослідження демонструють пряму залежність між рівнем озеленення пришкольніх територій та академічною успішністю учнів і підтверджують, що включення елементів природотерапії (садівництво, лісові прогулянки, анімалотерапія) суттєво знижує прояви агресивності та тривожності в інклюзивних класах та серед підлітків у кризових станах [1].

Мета дослідження полягає у визначенні теоретичних засад та практичних можливостей природотерапії як інструменту корекції психоемоційного стану здобувачів та педагогів.

Створення навчального середовища, спрямованого на оздоровлення організму, передбачає впровадження системи природовідповідних засобів, сприятливих для його всебічного розвитку, зміцнення і збереження їх здоров'я. Природне оточення (вода, повітря, сонце, холод, запахи, шум лісу тощо) з давніх часів використовувалось різними народами для оздоровлення й профілактики захворювання. Народна природотерапія – це сукупність народних знань, прийомів і методів використання лікувальних чинників природи для профілактики і лікування захворювань, для підтримки й зміцнення здоров'я людини. Природотерапія, у нашому розумінні, – це, в першу чергу, оздоровчий вплив на організм людини засобами природи [1].

У сучасній науковій парадигмі здоров'язбереження, природотерапія розглядається як інтегративна система лікувально-профілактичних методів, що ґрунтуються на цілеспрямованому та дозованому впливу природних чинників на психофізіологічний стан індивіда. Актуальність впровадження даної технології зумовлена прогресуючою урбанізацією та поширенням явища, відомого в науковій літературі як «техногенний стрес», що призводить до десинхронізації біологічних ритмів людини та погіршення показників соматичного здоров'я.

На нашу думку, природотерапія у контексті здоров'язберігальних технологій базується на принципі біофілії – вродженого емоційного зв'язку людини з іншими живими організмами та природними системами. Наукове обґрунтування даної технології включає розгалужену класифікацію напрямів, кожен з яких має специфічний механізм впливу:

1. Аеро- та геліотерапія – вплив іонізованого повітря та ультрафіолетового випромінювання на оптимізацію метаболічних процесів, які впливають на зміцнення неспецифічної резистентності організму та нормалізацію роботи імунної системи.
2. Ландшафтотерапія – використання візуально-естетичного ресурсу природного середовища для корекції психоемоційного стану.
3. Дендро- та фітотерапія – базується на дифузії фітонцидів – летких біологічно активних сполук, які мають антисептичні, седативні та тонізуючі властивості.
4. Таласотерапія – використання природних ресурсів (піску, морської води, грязей) як засобів фізіотерапевтичного впливу для покращення мікроциркуляції та детоксикації тканин.

Отже, фізіологічний вектор дії природотерапії виявляється у зниженні концентрації кортизолу в слині, стабілізації серцевого ритму та покращенні параметрів варіабельності серцевого ритму. У структурі здоров'язбігальних технологій природотерапія трансформується з пасивного споглядання у керований процес. Природотерапія постає не лише як метод реабілітації, а як фундаментальна превентивна стратегія, спрямована на збереження та

відтворення людського капіталу в умовах антропогенного тиску.

Отже, природотерапія як здоров'язберігальна технологія має бути не просто набором заходів, а невід'ємною частиною освітнього процесу. Тільки в такому випадку буде максимальна користь для організму. Застосування теоретичних основ та сучасних технологій дозволяє створити ефективну систему освітнього процесу, яка сприяє збереженню та зміцненню здоров'я молодих людей.

#### **Список використаних джерел**

1. Малишевська І.А. Методика використання природотерапії як технології корекції здоров'я учнів початкової школи : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. 162 с. URL: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=Z6r6cpwAAAAJ&citation\\_for\\_view=Z6r6cpwAAAAJ:UeHWp8X0CEIC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=Z6r6cpwAAAAJ&citation_for_view=Z6r6cpwAAAAJ:UeHWp8X0CEIC)

**Загурська Світлана Миколаївна**  
канд. філософ. наук, доцент кафедри педагогіки, психології та  
менеджменту освіти КНЗ КОР «Київський обласний інститут  
післядипломної освіти педагогічних кадрів»,  
м. Біла Церква  
<https://orcid.org/0000-0002-7109-3350>

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ

*Svitlana Zagurska Features of the manifestation of autoaggressive behavior among youth*

**Keywords:** *autoaggressive behavior, youth, self-harm (self-harm), emotional regulation, social pressure, suicidal behavior.*

Актуальність вивчення особливостей проявів аутоагресивної поведінки молоді зумовлена її зростаючою поширеністю та серйозними наслідками для ментального здоров'я. У тезах проаналізовано особливості прояву аутоагресивної поведінки серед молоді, включаючи фізичне самопошкодження, психологічне самоприпинення, хімічні залежності та суїцидальну поведінку. Встановлено ключові мотиви, такі як регуляція, емоційних станів (сором, провина, безнадія) та подолання внутрішньої порожнечі чи соціального тиску.

Аутоагресивна поведінка, відома також як самопошкодження, самокатування чи селфхарм, є однією з найпоширеніших проблем серед молоді, включаючи підлітків та осіб до тридцяти років, через їхню емоційну вразливість, імпульсивність та занадто критичне ставлення до себе й оточення. Ця форма поведінки спрямована на завдання шкоди власному фізичному чи психічному здоров'ю, зазвичай без наміру самогубства, яке розглядається як крайній прояв аутоагресії.

Суїцидальна поведінка, як одна з найпоширеніших форм аутоагресії серед молоді, характеризується спрямованістю на добровільне припинення життя і включає підготовчі дії, такі як пошук інформації чи спроби самогубства, що відображають стан глибокої безвиході. Самогубство, як крайня форма аутоагресії, тісно пов'язане з іншими проявами саморуйнівної поведінки, такими як розлади харчової поведінки (РХП) та вживання психоактивних речовин (ПАР). Війна погіршує ситуацію, спричиняючи травми, втрати близьких, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та соціальну нестабільність, що посилюють емоційну нестабільність і ризик саморуйнівних дій.

Основними причинами є внутрішні конфлікти особистості, низька самооцінка, почуття провини, емоційна нестабільність чи неможливість впоратися зі стресом. Молодь може вдаватися до фізичних форм аутоагресії, таких як порізи, опіки, виривання волосся чи надмірне захоплення пірсингом,

або до психологічних, як самоприниження чи негативне самосприйняття. Часто такі дії слугують способом зняття емоційної напруги, подолання відчуття внутрішньої порожнечі чи самопокарання за уявні недоліки, а в деяких випадках є спробою привернути увагу або наслідувати поведінку значущих осіб [2, с. 94 - 96].

Серед психосоціальних факторів, що сприяють аутоагресивній поведінці молоді, виділяються дисфункціональні сімейні стосунки, включаючи розлучення батьків, часті конфлікти чи ігнорування потреб підлітка, а також жорсткі морально-етичні норми, нав'язані суспільством або референтною групою. Значну роль відіграють приниження з боку оточуючих, кібербулінг, внутрішні конфлікти через невідповідність між очікуваннями та реальністю, а також труднощі у взаєминах із друзями чи партнерами. Аутоагресія також може бути спробою самодисципліни, відповідності ідеалізованим стандартам або реакцією на неприйняття з боку значущих осіб. У психоаналітичній традиції аутоагресія розглядається як захисний механізм, що виникає внаслідок накопичення невираженої агресії, яка спрямовується на власну особистість. Для молоді характерні дві основні мотивації аутоагресивних дій: по-перше, надмір емоцій, з якими підліток не може впоратися, що змушує його вдаватися до самопошкодження як способу емоційного розвантаження; по-друге, відчуття емоційної порожнечі, коли фізичний біль від самоушкодження дозволяє відчути себе живим. Аутоагресивна поведінка молоді є складним саморуйнівним процесом, зумовленим комплексами, емоційною нестабільністю та соціальними викликами, що набуває особливого значення в підлітковому віці через підвищену вразливість і нестабільність психіки [1, с.18-22].

Вживання психоактивних речовин (ПАР) серед молоді є однією з форм аутоагресивної поведінки, яка проявляється у навмисному завданні шкоди власному фізичному та психічному здоров'ю. Ця поведінка часто зумовлена прагненням молоді впоратися з емоційною напругою, внутрішніми конфліктами чи соціальним тиском. За даними дослідження ESPAD 2019 року, проведеного в Україні, 18% підлітків віком 14-17 років хоча б раз у житті вживали наркотичні речовини. Молодь часто звертається до ПАР через бажання експериментувати, соціальний тиск, наслідування авторитетів або спробу втекти від сімейних чи шкільних проблем. Вживання наркотиків може посилювати імпульсивність, депресивні стани та відчуття безнадії, що сприяє іншим формам аутоагресії, таким як самопошкодження чи суїцидальні спроби [3, с.53-54]. Наслідки вживання ПАР як форми аутоагресивної поведінки серед молоді мають довгостроковий вплив на фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Хронічне вживання наркотиків може призводити до розвитку залежності, психічних розладів, таких як депресія чи тривожність, а також до підвищеного ризику самогубства чи нещасних випадків. За даними ЮНІСЕФ, 18% українських підлітків мають досвід вживання наркотиків, що вказує на масштабність проблеми [3, с.99].

К. Шелі та інші вказують на те, що психологічне самоприниження



проявляється у самокритиці та негативних судженнях про себе, що 80 супроводжуються соромом через відчуття власної неадекватності. На відміну від провини, пов'язаної з конкретними вчинками, сором охоплює уявлення про себе як недостойну людину. У молоді це може виражатися через вирізання слів на шкірі чи постійне самозвинувачення, особливо серед дівчат, які зазнають тиску через суспільні стандарти зовнішності. Самоприниження посилює ізоляцію, оскільки молодь уникає звернення за допомогою через страх стигматизації. К. Шелі та інші зазначають, що особливості фізичного самопошкодження та психологічного самоприниження серед молоді зумовлені їхньою емоційною чутливістю та труднощами у формуванні здорових способів подолання стресу. Сором відіграє ключову роль, оскільки пов'язаний із відчуттям відкинення чи недолюбленості. Булінг, ізоляція чи травматичний досвід спонукають молодь до саморуйнівних дій як способу уникнення болісних емоцій. [4, с.2-3].

Подолання проблеми аутоагресії потребує не лише індивідуальної психологічної корекції, а й масштабної соціальної підтримки, спрямованої на формування у молоді здорових механізмів подолання стресу та створення безпечного середовища для їхнього розвитку.

### **Список використаних джерел**

1. Заїка В. М., Пробий-Голова Л. Є. Проблема аутоагресивної поведінки сучасної молоді. *Молодь: освіта, наука, духовність* : зб. наук. пр. Київ, 2018. С. 211.
2. Каневський В. І., Шендрик Д. О. Вплив аутоагресивної поведінки на розвиток розладів харчової поведінки. *Габітус*. 2021. Випуск 32. С. 94-96.
3. Ларіна Т. О. Соціально-психологічні передумови аутоагресивної поведінки молоді : рукопис. 2024. С. 13.
4. Bailey D. Self-harm in young people: a challenge for general practice / D. Bailey, N. Wright, L. Kemp / *Br J Gen Pract*. 2017. P. 542-543.

**Зубченко Людмила Вікторівна**  
канд. пед. н., доцент,  
доцент кафедри фізичної культури та методики  
її викладання Криворізького державного  
педагогічного університету, м. Кривий Ріг, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

## **СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***Zubchenko Ludmila Modern fitness technologies in the physical education system***

***Keywords: fitness technologies, health, students, physical education.***

У сучасному світі постійно йде пошук нових шляхів розвитку, нових життєвих орієнтирів, переосмислення цінностей. Оновлені напрями освіти вимагають вироблення нових стратегій, формування перспективних цілей освітньої системи, впровадження інновацій. Тільки інноваційна за своєю сутністю освіта може виховати людину, яка живе за сучасними інноваційними законами глобалізації, є творчою, самостійною й самодостатньою особистістю, яка керується в житті власними переконаннями [1, с. 12].

На фоні проблеми зниження здоров'я молодого покоління у фізкультурній освіті особливого значення набуває пошук ефективних підходів для прищеплення студентам інтересу до занять фізичним вихованням та впровадження новітніх технологій [2; 3].

Навчання у закладі вищої освіти супроводжується дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки великої кількості інформації. Ці фактори впливають на погіршення стану здоров'я [4, с. 225].

Тому значну увагу у процесі фізичного виховання студентської молоді в освітньому закладі науковці, такі як М. Зубалій, О. Качан, Н. Москаленко, О. Отравенко, Ю. Соболев, Л. Сущенко, Д. Сичов, О. Школа, О. Фоменко та ін., звертають на застосування інноваційних технологій, які спрямовані на підвищення рівня фізичної працездатності здобувачів вищої освіти, удосконалення рухових якостей, підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом, формування фізично розвиненої особистості, здатної реалізовувати свій творчий потенціал, зміцнювати здоров'я.

Модернізація процесу освіти передбачає реалізацію принципу варіативності програм з фізичного виховання, створення та запровадження інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої діяльності, використання у фізичному вихованні науково-технологічних досягнень спортивної культури, що дає можливість виявити невикористані резерви для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів, підвищення розумової і фізичної активності студентської

молоді [4, с. 225].

Фітнес-технології – це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Основною метою занять фітнесом є сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості населення України. Основними завданнями їх є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей [3, с.15-16].

Саме тому у процесі навчальних занять з фізичного виховання із здобувачами вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету (КДПУ) поряд із традиційними спортивними іграми (де оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями), у програму занять поступово вводяться нові інноваційні засоби. Ці засоби дозволяють розвивати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при складанні нормативів щодо оцінки рівня фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на практичному занятті, а також в цілому коригують тілобудову кожного хто займається.

Фітбол-аеробіка – це вид оздоровчого фітнесу, що поєднує кардіонавантаження з виконанням вправ на великому пружному м'ячі (фітболі). Заняття спрямовані на зміцнення м'язів (особливо преса та спини), покращення постави, розвиток координації та тренування серцево-судинної системи завдяки використанню м'яча діаметром 45-95 см. Вона належить до сучасних інноваційних оздоровчих технологій, що спрямовані на оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток людини. Основний інструмент футбол-аеробіки – великий і легкий пружний м'яч, ще зветься фітболом.

Вперше м'яч став використовуватись у лікувальній фізкультурі ще на початку минулого століття у Швейцарії для лікування людей із різними захворюваннями хребта. У 1992 р. Майкл і Стефанія Морріс почали застосовувати вправи з м'ячем у системі оздоровчих занять. З того часу програми з фітболом міцно увійшли до асортименту фітнес-послуг і користуються великим успіхом на тренуваннях [3, с. 32-33].

*Основні характеристики та переваги використання футбол-аеробіки:*

а) універсальність: підходить для будь-якого віку та рівня підготовки;

б) зниження навантаження: м'яч амортизує рухи, що зменшує тиск на суглоби та хребет, на відміну від стрибків на підлозі;

в) вплив на м'язи: під час вправ змушує працювати навіть глибокі м'язи-стабілізатори (кора) для утримання рівноваги; Крім того, м'яч є м'якою опорою, так як має пружні властивості. Це дозволяє виконувати ряд специфічних вправ – пружних, що підстрибують рухів на м'ячі;

г) складність: залежить від ступеня надування м'яча – чим він твердіший, тим складніше утримувати баланс. М'яка опора, що гойдається, також розширює арсенал вправ, посилює можливість формування низки фізичних якостей і координаційних здібностей [2, 3].

Треба також зазначити, що ряд вправ з м'ячем проводяться в умовах жорсткої опори, наприклад, вправи лежачи на спині із захопленням м'яча ногами. У цих умовах не загрожує падіння, але неправильне виконання вправ може призвести до болю в ділянці попереку і негативно впливатиме на хребет.

Отже, вправи на фітболі прекрасно формують навички управління власним тілом у всіх площинах простору.

Таким чином використання сучасних фітнес-технологій у програму занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти КДПУ є ефективним методом поліпшення освітнього процесу з фізичного виховання, дозволяє підвищувати зацікавленість студентів у фізичному самовдосконаленні, мотивацію до навчальної діяльності, виховує активну життєву позицію, привчає до ведення здорового способу життя.

### **Список використаних джерел**

1. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

2. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

3. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. Режим доступу: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

4. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Київ, Вип. 205. 2022. С. 224-229. Режим доступу: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1297/1223>

**Івахненко Софія Вячеславівна**  
*здобувачка фахової передвищої освіти спеціальності А 3 Початкова освіта  
Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна*  
**Науковий керівник:**

**Івахненко Вячеслав Олександрович**  
*викладач фізичного виховання  
Берестинський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,  
м. Берестин, Україна*

## **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ: ВІД НОРМАТИВІВ ДО СТИЛЮ ЖИТТЯ**

*Sofia Ivakhnenko Healthy physical culture in vocational higher education  
institutions: From standards to lifestyle*

**Keywords:** *Students, distance learning, physical education, physical  
development.*

**Вступ.** Сьогодні ми живемо в епоху, коли поняття «здоров'я» перестало бути просто медичним терміном. Це наш головний капітал та інструмент виживання. Для здобувачів закладів фахової передвищої освіти питання фізичної активності стоїть гостріше, ніж будь-коли. Ми зіткнулися з «тріадою викликів»: наслідками пандемії, хронічним стресом через війну та тотальною цифровізацією.

Як зазначає С. І. Присяжнюк, дистанційне навчання створило нові бар'єри для рухової активності, що вимагає негайного перегляду звичних методик викладання [4]. Гіподинамія стала невидимою епідемією, тому сьогодні ми маємо говорити про оздоровчу фізичну культуру як про стратегію національної безпеки.

**Аналіз стану проблеми.** Сучасний здобувач фахової передвищої освіти потребує усвідомленої мотивації. За дослідженнями Ю. Д. Бойчука, саме формування внутрішньої потреби у здоровому способі життя є ключовим завданням сучасної професійної освіти [1]. Це означає перехід до гуманізації навчання. Саме головним показником успіху стає не секундомір, а психоемоційний стан здобувача. Коли заняття допомагає зняти тривожність і відновити ресурс – це і є реалізація оздоровчої функції культури.

Довгий час фізичне виховання асоціювалося з суворими нормативами, секундомірами та страхом почути: «ти не вклався в час». Але для нашого покоління – покоління зумерів, такий підхід є глухим кутом. Як стверджують Ю. Д. Бойчук та В. В. Барішбіна, головне завдання педагога сьогодні – не змусити бігти, а сформувати внутрішню потребу в русі як джерелі енергії [1].

Сьогодні ми говоримо про гуманізацію. Це означає, що заняття має стати

«місцем сили». Здобувач освіти приходить до спортивної зали не для того, щоб скласти залік, а для того, щоб «скинути» тривогу після безсонної ночі або повітряної тривоги. Коли рух допомагає відновити ментальну рівновагу – це і є найвищий рівень оздоровчої культури.

Щоб зробити фізкультуру трендом – треба інтегрувати в неї те, що молодь любить у реальному житті. Л. П. Захарченко наголошує на важливості впровадження варіативних фітнес-модулів, які дають здобувачу право вибору виконання різноманітних завдань [2]. Замість нудних вправ – кросфіт або TRX, бо це драйвово, сучасно, і це дає результат, який можна відчутти вже після першого місяця. Йога, пілатес та стретчинг можуть стати справжнім хітом у світі, де панує хаос, можливість навчитися правильно дихати та розслаблятися – це безцінна навичка. Це те, що Т. Ю. Круцевич називає ефективною фізичною рекреацією – відновленням через задоволення [3]. Черлідінг або зумба перетворюють тренування на творчість, що саме відбувається через соціалізацію, якої так бракує молоді за екранами смартфонів.

Ми часто звинувачуємо гаджети в гіподинамії, але час змінити кут зору. Сучасна оздоровча культура – це цифрова культура. Мобільні додатки, фітнес-браслети, трекери сну – все це інструменти, які роблять процес тренування наочним. Л. П. Сущенко у своїх працях підкреслює, що майбутнє за «гібридними» форматами, де викладач є ментором, а додаток у смартфоні допомагає здобувачу контролювати свою активність 24/7 [5]. Це вчить молодь бути менеджерами свого здоров'я, а не просто пасивними виконавцями вказівок.

Важливо пам'ятати, що оздоровча культура не має елітарного характеру. Вона – для кожного. Здобувачі освіти, що віднесені до спеціальної медичної групи часто почуваються «поза грою». Завдання закладів освіти та викладачів фізичного виховання – зруйнувати цей бар'єр. Фізична культура в коледжі має стати інклюзивною платформою, де кожен знаходить свій темп. Це не про рекорди, це про впевненість у собі та прийняття свого тіла.

**Висновки.** Підсумовуючи, можна підкреслити: оздоровча фізична культура в закладах фахової передвищої освіти – це не розкіш, а життєва необхідність. Це баланс між міцним тілом і стійкою психікою.

Наше завдання як майбутніх педагогів – стати амбасадорами цього стилю життя. Ми маємо довести, що здоровим бути – це круто, сучасно і вигідно. Тільки тоді, коли кожен випускник коледжу вийде в доросле життя з усвідомленою звичкою до руху, ми зможемо сказати: наша освіта дійсно якісна. Здорове покоління професіоналів – це фундамент, на якому ми відбудуємо нашу країну.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойчук Ю. Д., Баришбіна В. В. Фізична культура як чинник формування здорового способу життя здобувачів фахової передвищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 4(163). С. 24-29.

2. Дубогай О. Д., Захарченко Л. П. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. № 1. С. 45-52.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: монографія. Київ: Олімпійська література, 2022. 248 с.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання студентів в умовах дистанційного навчання: виклики та перспективи. *Молода спортивна наука України*. 2021. Т. 2. С. 112-118.

4. Сущенко Л. П., Тітова Г. В. Методика організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2025. № 92. С. 210-215.

**Коробка Інна Анатоліївна**  
викладачка,  
Балаклійський педагогічний фаховий  
коледж, м. Балаклія, Україна  
**Макарова Анна Вікторівна**  
студентка I курсу,  
Балаклійський педагогічний фаховий  
коледж, м. Балаклія, Україна

## **ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*Inna Korobka, Anna Makarova Use of digital technologies in physical  
education of children with special educational needs: problems and prospects*

*Keywords: digital technologies, physical education, inclusive education,  
gamification, adaptive learning.*

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у всі сфери освітнього процесу. Особливої актуальності набуває питання використання цифрових технологій у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами (далі – дітей з ООП), що зумовлено як розвитком інклюзивної освіти, так і необхідністю підвищення ефективності корекційно-розвивальної роботи. Цифрові інструменти відкривають нові можливості для адаптації фізичних вправ відповідно до індивідуальних можливостей дитини, дозволяють зробити заняття більш цікавими, доступними та ефективними. Разом з тим виникає низка проблем, пов'язаних із впровадженням таких технологій у практику. Таким чином, дослідження цієї теми є актуальним і своєчасним.

Одним із ключових напрямів модернізації освіти є цифровізація, яка охоплює всі рівні освітньої діяльності. У контексті фізичного виховання вона набуває специфічного значення, оскільки поєднує рухову активність із використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Для дітей з особливими освітніми потребами такі підходи є особливо цінними, оскільки дозволяють враховувати їхні індивідуальні особливості. Використання цифрових засобів сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, також допомагає учителям здійснювати більш точний контроль за фізичним розвитком дітей. Недостатня кількість методичних розробок у цій сфері ускладнює їх ефективне застосування. Крім того, не всі педагоги володіють необхідними цифровими компетентностями, що створює додаткові бар'єри у впровадженні інновацій. Усе це визначає необхідність комплексного підходу до дослідження обраної теми.

Фізичне виховання дітей з ООП характеризується високим рівнем варіативності, що дозволяє гнучко застосовувати його відповідно до вікових,



соматичних і соціокультурних особливостей конкретної цільової групи учнів. Як показує аналіз педагогічної практики, фізичне виховання дітей з ООП у сучасних реаліях потребує використання як традиційних (дихальні вправи, лікувальна гімнастика, оздоровчий масаж, спортивні ігри тощо), так і цифрових технологій.

Цифрові технології у фізичному вихованні включають широкий спектр засобів, серед яких мобільні додатки, інтерактивні платформи, фітнес-трекери активності (наприклад, GoNoodle, Garmin for Kids, mobiFit тощо) та спеціалізовані програми, які дозволяють створювати індивідуалізовані програми фізичної активності для дітей з різними особливими освітніми потребами. Наприклад, використання відеоінструкцій допомагає дітям краще засвоювати техніку виконання вправ, інтерактивні ігри сприяють розвитку координації та моторики, а фітнес-трекери дозволяють відстежувати фізичну активність у режимі реального часу. Це дає можливість вчителям оперативно коригувати фізичні навантаження.

Особливу роль у фізичному розвитку дітей з ООП відіграють технології віртуальної (VR) і доповненої (AR) реальності. Ці технології дозволяють створювати віртуальні тренувальні середовища, які імітують спортивні ситуації або змагання. За допомогою спеціальних пристроїв (Oculus Quest, HTC Vive, PlayStation VR) учні можуть брати участь у симульованих рухових іграх – від віртуального тенісу до командних змагань. На думку О. Даниско, В. Дерези та С. Хлібкевич, перевага VR-технологій полягає в тому, що вони створюють середовище повного занурення, де учень активно взаємодіє з простором, розвиває координацію, реакцію, увагу та просторове мислення. AR-технології дають змогу накладати цифрові об'єкти на реальні зображення, наприклад – показувати траєкторію руху м'яча, правильну амплітуду виконання вправи або послідовність елементів у танцювальному русі. Ці технології не лише урізноманітнюють уроки, а й сприяють індивідуалізації навчання: учні з різними освітніми потребами і різним рівнем підготовленості можуть працювати у власному темпі, а вчитель отримує можливість коригувати рухи на основі цифрових даних [1, с. 107]. Окрім того, ці технології створюють безпечне середовище для виконання вправ та сприяють розвитку інтересу до занять, що особливо важливо для дітей із порушеннями рухових функцій. Як результат – підвищується загальна ефективність фізичного виховання.

Дослідниця О. Лаврентьєва наголошує на ефективності використання адаптованих цифрових тренажерів і сенсорних панелей у фізичному вихованні дітей з ООП, які дають змогу формувати та закріплювати рухові навички в умовах ігрового безпечного середовища. Такі пристрої враховують можливості дітей з різними формами порушень (зокрема опорно-рухового апарату, сенсорної сфери, розладів аутистичного спектра) і дозволяють індивідуально налаштовувати режим навантаження, рівень складності, тривалість виконання вправ, інтервали відпочинку тощо [1]. Наприклад, інтерактивні підлогові панелі (типу Step2Play або Hopspots) дозволяють

учням виконувати вправи з координації, орієнтації в просторі, утримання рівноваги, а реабілітаційні велотренажери з адаптивним дисплеєм підтримують візуальний зворотний зв'язок і мотиваційний контроль процесу [3, с. 26].

Ефективною технологією фізичного розвитку дітей з ООП є геймефікація, яка перетворює виконання фізичних вправ на захопливий і доступний процес, сприяє розвитку координації, витривалості та соціальних навичок, а також забезпечує індивідуалізацію навчання відповідно до можливостей кожної дитини, наприклад, через застосування сенсорних стін (TouchWall), інтерактивних дощок з моторною відповіддю або спеціальних навчально-рухових програм, розроблених на основі технологій Kinect або Leap Motion. Ці системи не потребують носіння додаткового обладнання, забезпечують вільний рух і високий рівень включення навіть дітей із комунікативними або когнітивними порушеннями [4].

У фізичному вихованні учнів з ООП рекомендується створення індивідуальної картки фізичного розвитку, яка б фіксувала динаміку функціональних показників, рівень рухової активності, адаптаційні можливості та емоційно-мотиваційний стан дитини. Така картка виконує не лише діагностичну, а й прогностичну функцію, даючи змогу своєчасно вносити зміни до змісту й методів занять. Застосування сучасних цифрових технологій, зокрема мобільних додатків, онлайн-платформ, QR-ідентифікації учня, хмарного зберігання результатів, візуалізації даних за допомогою графіків і дашбордів, дозволяє персоналізувати фізичну активність, спростити контроль за прогресом, забезпечити доступ до інформації для вчителя, батьків, медичних працівників і самого учня. Водночас така система підвищує мотивацію дітей, які можуть відстежувати власні досягнення в зручному цифровому форматі [2, с. 106].

Використання цифрових технологій сприяє індивідуалізації освітнього процесу. Кожна дитина має можливість працювати у власному темпі, що дозволяє уникати перевантаження або, навпаки, недостатнього навантаження. Цифрові інструменти також допомагають враховувати психофізичні особливості дітей, наприклад, можна адаптувати складність вправ залежно від рівня підготовки, що сприяє більш гармонійному розвитку дитини.

На нашу думку, цифрові технології дозволяють також залучати батьків до освітнього процесу. Вони можуть контролювати виконання вправ вдома, що підвищує ефективність співпраці між школою та сім'єю. Важливою перевагою є можливість збереження та аналізу даних, що дозволяє відстежувати динаміку розвитку дитини.

Разом з перевагами, які мають цифрові технології, існує низка проблем, пов'язаних із їх упровадженням в освітній процес. Однією з основних є недостатнє матеріально-технічне забезпечення закладів освіти. Не всі заклади освіти мають доступ до сучасного обладнання, що обмежує можливості використання інноваційних засобів фізичного виховання.

Іншою проблемою є недостатній рівень підготовки педагогів, багато з яких не володіє необхідними цифровими навичками. Також існує проблема відсутності адаптованих програм для дітей з ООП. На думку науковців, більшість цифрових продуктів не враховує специфіку інклюзивної освіти, що знижує їх ефективність.

Важливим питанням використання цифрових технологій у фізичному вихованні дітей з ООП є безпека використання таких технологій. Надмірне використання гаджетів може негативно впливати на здоров'я дітей. Це стосується як фізичного, так і психічного стану. І тут важливо дотримуватися балансу між цифровими та традиційними технологіями фізичного виховання.

На нашу думку, безпека у використанні цифрових технологій полягає у наступному:

- необхідність врахування тривалості використання цифрових засобів;
- підбір якісного цифрового контенту, який має відповідати віковим та індивідуальним особливостям дітей. Особливо це важливо для дітей з порушеннями розвитку, адже неправильно підібрані програми можуть мати негативний ефект.

Для ефективного використання цифрових технологій необхідно підвищувати рівень цифрової компетентності вчителів, яка включає як цифрові навички, так і методичні знання. Педагоги повинні вміти інтегрувати цифрові засоби в освітній процес. Важливим є також розвиток творчого підходу до використання технологій і для цього потрібно створення умов для постійного професійного розвитку вчителів. Особливу увагу слід приділяти питанням інклюзивної освіти. Педагоги повинні розуміти специфіку роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, що дозволить більш ефективно використовувати цифрові інструменти.

Перспективи розвитку цифрових технологій у фізичному вихованні дітей з ООП є досить широкими. Очікується подальше вдосконалення існуючих інструментів. Зокрема, розвиток штучного інтелекту дозволить створювати більш адаптивні програми фізичного виховання, які зможуть автоматично підлаштовуватися під потреби дитини. Також перспективним є використання технологій доповненої реальності, які дозволяють поєднувати реальний і віртуальний світ, особливо це актуально в умовах змішаного навчання. Найближчим часом учителі сподіваються на зростання доступності цифрових технологій, що обумовлюється покращенням матеріально-технічної бази освітніх закладів.

Усе це буде в майбутньому, а вже зараз використання цифрових технологій у фізичному вихованні дітей з ООП сприяє формуванню самостійності у дітей, підвищенню їхньої впевненості у власних силах, що позитивно впливає на їхню самооцінку. Крім того, цифрові інструменти можуть використовуватися для розвитку комунікативних навичок, наприклад, через спільні онлайн-заняття, що робить успішною соціалізацію дітей з ООП. Таким чином, цифрові технології комплексно впливають на розвиток дитини.

Отже, використання цифрових технологій у фізичному вихованні дітей з ООП є перспективним напрямом удосконалення сучасної освіти, що сприятиме індивідуалізації та підвищенню ефективності освітнього процесу. Цифрові інструменти дозволяють враховувати особливості кожної дитини та підвищують мотивацію до занять фізичною культурою. Разом з тим існують певні проблеми, які потребують вирішення, а це означає, що адміністрації закладів освіти разом з педагогічним колективом та батьками важливо забезпечити комплексний підхід до впровадження інновацій.

### **Список використаних джерел**

1. Даниско О., Хлібкевич, С., Дереза В. Методичні засади інтеграції ігрових та цифрових технологій у систему шкільного фізичного виховання. *Українська професійна освіта*. 2025. № (18). С. 104-113. URL: <https://upecnpu.pnpu.edu.ua/article/view/347723>.
2. Лаврентьєва О. Innovative approaches to the organisation of adaptive physical education for students with special educational needs. *Adaptive Management: Theory and Practice. Series Pedagogics*. 2025. № 20(39). <https://amtp.org.ua/index.php/journal/article/view/745/630>.
3. Osterlie O., Sargent J., Killian C. Editorial: Digital technology in physical education –Pedagogical approaches. *Frontiers in Education*. 2022. Vol. 7. P. 25-29.
4. Physical education for students with disabilities. WrightsLow. URL: [https://www.wrightslaw.com/info/pe.index.htm?utm\\_source](https://www.wrightslaw.com/info/pe.index.htm?utm_source).

**Кравченко Руслан Андрійович**  
здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання,  
спорту та психології  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
Імені Богдана Хмельницького, Україна

## РЕАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ СІМЕЙНОГО ІНКЛЮЗИВНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ З ООП

*Ruslan Kravchenko Implementation of a family inclusive fitness model for strengthening the psychological resilience of parents and children with special educational needs*

**Keywords:** *implementation, family inclusive fitness, psychological resilience, children with special educational needs (SEN), social integration, stress reduction.*

**Вступ.** Сучасна практика інклюзивної освіти та соціальної підтримки дітей з особливими освітніми потребами (ООП) вимагає комплексного підходу, який поєднує фізичний, психологічний та соціальний розвиток. Одним із перспективних напрямів є сімейний інклюзивний фітнес, який передбачає спільну фізичну активність дітей з ООП та їхніх батьків у спеціально адаптованих програмах. Такий підхід не лише покращує фізичне здоров'я, а й створює умови для зміцнення психологічної стійкості сім'ї, зниження стресу та розвитку позитивної взаємодії між членами родини [5, с.50].

**Актуальність** теми полягає в тому, що діти з ООП та їхні батьки часто стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, що пов'язано із необхідністю постійного догляду, адаптації до соціального середовища та підтримки фізичного розвитку.

Сучасні дослідження психології та фізичної культури показують, що спільна фізична активність у форматі сімейного фітнесу сприяє зниженню тривожності, розвитку навичок саморегуляції, підвищенню впевненості у власних силах та зміцненню емоційного зв'язку між батьками і дітьми. Інклюзивний підхід дозволяє враховувати індивідуальні потреби кожної дитини та забезпечує соціальну інтеграцію у спільну діяльність.

**Метою дослідження** є розробка та апробація моделі сімейного інклюзивного фітнесу, спрямованої на зміцнення психологічної стійкості дітей з ООП та їхніх батьків, оцінку її ефективності та визначення оптимальних методів фізичної та психоемоційної підтримки сімей у процесі спільної фізичної активності.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження застосовувалися комплексні методи: аналіз науково-методичної літератури щодо інклюзивного фітнесу та психічного здоров'я дітей з ООП; спостереження за динамікою фізичної активності та емоційного стану учасників;

психометричні методи оцінки психологічної стійкості (шкали стресостійкості, рівня тривожності, емоційної стабільності); інтерв'ю та опитування батьків щодо суб'єктивного сприйняття ефектів програми; експериментальна апробація інклюзивних фітнес-занять із контролем динаміки психологічного стану та фізичної активності протягом визначеного періоду.

**Результати.** Впровадження моделі сімейного інклюзивного фітнесу показало комплексне покращення психологічного та фізичного стану учасників дослідження. У дітей спостерігалось значне зниження рівня тривожності та емоційної напруженості, що підтверджувалося результатами психометричних тестів і спостереженнями педагогів та психологів [1, с.33]. Одночасно підвищилася впевненість у власних фізичних можливостях, покращилися координаційні навички та здатність до участі у групових активностях. Діти почали активніше взаємодіяти з іншими учасниками занять, проявляти ініціативу та самостійність, що свідчить про розвиток соціальних навичок та адаптивної поведінки.

Батьки також демонстрували позитивні зміни: зменшився рівень стресу, покращився емоційний стан і підвищилася здатність до саморегуляції. Учасники відзначали покращення взаєморозуміння з дітьми та зростання емоційної підтримки у сім'ї. Спільна активність створювала умови для позитивної взаємодії, що зміцнювало емоційний зв'язок і сприяло формуванню спільного досвіду [3, с.272].

Аналітичні дані показали, що тривалість та регулярність занять прямо корелювали зі зростанням психологічної стійкості: чим більш систематично родини брали участь у програмі, тим більш вираженими були позитивні зміни. Крім того, спостерігалася тенденція до підвищення мотивації дітей до фізичної активності навіть поза межами організованих занять, що свідчить про формування стійких звичок здорового способу життя.

Завдяки індивідуальному підходу до адаптації вправ до особливостей дітей з ООП, кожен учасник отримував можливість виконувати вправи без перевантаження, що зменшувало ризик травм і підвищувало ефективність фізичної підготовки. Систематична підтримка інструкторів та психологів дозволяла коригувати програму відповідно до потреб конкретної родини, що забезпечувало високу результативність інклюзивного фітнесу [2, с.12].

**Висновки.** Реалізація моделі сімейного інклюзивного фітнесу є ефективним інструментом зміцнення психологічної стійкості дітей з ООП та їхніх батьків. Спільна фізична активність створює умови для емоційної підтримки, розвитку саморегуляції, зменшення тривожності та стресу, сприяє соціальній інтеграції та формує позитивний сімейний досвід [4, с.36]. Отримані результати підтверджують необхідність впровадження подібних програм у практику інклюзивного виховання та психолого-педагогічної підтримки сімей, а також подальшого дослідження оптимальних методик адаптації фізичних вправ для дітей з різними типами ООП.

### Список використаних джерел

1. Зозуля І.Є. Розвиток інклюзивної освіти в Україні (досвід Вінниччини). *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 4. С. 31-38.
2. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта як модель соціального устрою. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2014. № 2. С. 7-18.
3. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи. Київ: «Самміт-Книга», 2009. 272 с.
4. Савинська Є.В. Формування толерантного ставлення майбутніх вихователів ДНЗ до дітей з особливими освітніми потребами. *Підвищення якості освіти: стан, проблеми, перспективи*: Матеріали Всеукр. наук. конф. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет 2017. С. 35-38. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/bitstream>
5. Столярик О. Стигматизація осіб з розладами спектру аутизму та членів їхніх родин як феномен та як процес (огляд літератури). *Вісник АПСВТ*. 2019. № 3. С. 44-57. DOI:10.33287/11212. URL: [https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Visnyk\\_3\\_2019.pdf](https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Visnyk_3_2019.pdf)

**Куліш Анна**  
кандидат педагогічних наук,  
директор КЗ КОР «Білоцерківський  
гуманітарно-педагогічний  
фаховий коледж»  
м. Біла Церква, Україна

## **ВПЛИВ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ**

***Anna Kulish** The impact of fitness programs on the psycho-emotional state of student youth under academic stress*

***Keywords:** fitness programs, student youth, psycho-emotional state, academic stress, health-enhancing physical culture, psychological well-being, motor activity.*

**Вступ.** Інтенсивний темп навчання, великий обсяг самостійної роботи, поєднання освітньої діяльності з особистими та соціальними викликами, а також нестабільність суспільної ситуації негативно позначаються на самопочутті, настрої, активності та загальному психологічному благополуччі студентів. Особливого значення набуває пошук ефективних засобів профілактики емоційного виснаження, нервового перенапруження та зниження адаптаційних можливостей молоді.

У системі оздоровчої фізичної культури одним із доступних і результативних засобів підтримки психоемоційного стану студентів є фітнес-програми. Їх значення полягає не лише у покращенні фізичної підготовленості, а й у позитивному впливі на емоційну сферу, зниженні рівня тривожності, підвищенні життєвого тону та формуванні стійкішої мотивації до здорового способу життя [2; 6]. Регулярна рухова активність дає можливість студентській молоді частково компенсувати наслідки малорухливого способу життя, зменшити негативний вплив навчального стресу та покращити загальне самопочуття. У цьому контексті фітнес слід розглядати як форму рухової активності та важливий засіб психолого-педагогічної підтримки особистості в умовах навчального навантаження [6; 8].

Проблема впливу фізичної активності на психоемоційний стан молоді є актуальною темою наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних учених. Окремі аспекти адаптації студентів до складних умов навчання висвітлено у праці К. Березяк [1]. Значення засобів фізичної культури у подоланні негативних наслідків стресу студентської молоді розкрито у дослідженні М. Кожокар та П. Петричука [2]. Питання фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання розглядали Г. Лещенко та О. Захарова [3], а мотиваційні аспекти рухової активності студентів аналізувала Ж. Малахова [4]. Особливості мотивації студентів до самостійної рухової діяльності в умовах воєнного стану вивчали О. Марченко, М. Бричук і М. Дедух [5].



Фітнес-технології фізичного самовдосконалення студентів досліджували В. Мельніков, М. Хмара, О. Мозолєв.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, педагогічне спостереження, методика WHO-5 Well-Being Index, методи математичної статистики.

**Метою дослідження** є визначення впливу фітнес-програм на психоемоційний стан студентської молоді в умовах навчального стресу.

**Виклад основного матеріалу.** У системі оздоровчої фізичної культури фітнес-програми займають важливе місце, оскільки поєднують рухову активність, профілактичну спрямованість і можливість позитивного впливу на психоемоційний стан молоді. Це має особливе значення, адже навчання у закладі вищої освіти супроводжується значним інтелектуальним навантаженням, дефіцитом часу, порушенням режиму праці та відпочинку, емоційним напруженням у періоди поточного й підсумкового контролю. За таких умов фітнес-програми можуть засобом підвищення фізичної активності, ефективним інструментом стабілізації психоемоційного стану студентів [2; 6; 8; 9].

Проблема впливу фізичної активності на психоемоційний стан молоді є предметом уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників. Сучасні студенти часто перебувають у стані хронічного напруження, яке проявляється у «втомі, дратівливості, зниженні навчальної мотивації та емоційній нестійкості» [1; 7]. Засоби фізичної культури можуть бути ефективними у подоланні негативних наслідків стресу, оскільки вони сприяють відновленню функціонального стану організму та покращенню загального самопочуття [2].

Психоемоційний ефект фітнес-програм значною мірою залежить від систематичності занять, доступності навантаження та мотивації студентів до участі у руховій активності. О. Марченко, М. Бричук, М. Дедух наголошують, що «позитивне ставлення студентів до самостійної рухової діяльності формується за умови усвідомлення її цінності для здоров'я, самопочуття та загального життєвого комфорту» [5]. Ж. Малахова також підкреслює значення мотиваційних пріоритетів студентів у виборі форм рухової активності [4]. У зарубіжних дослідженнях G. G. Cornea та K. Huang доведено, що «регулярна фізична активність позитивно пов'язана з психологічним благополуччям, а організовані програми вправ можуть сприяти зниженню стресу, тривожності та емоційного виснаження» [8; 9].

Для студентської молоді найбільш доцільними є такі фітнес-програми, які поєднують помірне фізичне навантаження з відновлювальним і регулятивним ефектом. До них належать *фітнес-програми* із елементами *аеробіки, функціональний тренінг, стретчинг, пілатес, фітнес-йога, танцювальні фітнес-напрями* та *змішані оздоровчі комплекси*. Заняття із аеробіки сприяють активізації серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню витривалості й загального життєвого тонусу. Функціональний тренінг забезпечує розвиток основних рухових якостей і підвищує працездатність, що є важливим в умовах високого навчального навантаження.

Стретчинг, пілатес і фітнес-йога мають більш виражену відновлювальну спрямованість, оскільки допомагають знижувати м'язове напруження, нормалізувати дихання, покращувати концентрацію уваги та емоційну саморегуляцію [4; 6; 8].

Окремої уваги заслуговують фітнес-програми змішаного типу, у яких аеробний компонент поєднується з вправами на гнучкість, координацію та релаксацію. Саме такий формат є найбільш доцільним для студентського середовища, оскільки дозволяє уникнути одноманітності, підвищує емоційну залученість до занять і забезпечує комплексний вплив на організм. Це означає, що програма має включати активний блок та завершальну частину, що спрямована на поступове зниження функціонального напруження. Така структура створює умови для переходу від фізичної активізації до психоемоційного відновлення, що особливо важливо в період підвищеного навчального стресу [2; 6; 9].

З педагогічної точки зору, відбір фітнес-програм для студентів має ґрунтуватися на принципах доступності, поступовості, варіативності та врахування індивідуальних особливостей. Надмірно інтенсивні програми або заняття, побудовані за жорсткою спортивною моделлю, не завжди є ефективними саме для покращення психоемоційного стану, оскільки можуть посилювати втому та напруження. Натомість оздоровчі програми помірної інтенсивності, які проводяться систематично й мають емоційно комфортний характер, створюють більш сприятливі умови для зниження тривожності, покращення настрою та формування стійкої мотивації до рухової активності. Тому фітнес-програми у роботі зі студентською молоддю доцільно розглядати як один із практичних засобів психолого-педагогічної підтримки в умовах навчального стресу [4; 5; 8; 9].

З метою підтвердження теоретичних положень було проведено дослідження впливу фітнес-програми на психоемоційний стан студентської молоді. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів освіти віком 18–21 року, яких було поділено на експериментальну та контрольну групи по 15 осіб у кожній. Студенти експериментальної групи протягом восьми тижнів брали участь у фітнес-програмі оздоровчого спрямування, яка включала аеробні вправи, елементи функціонального тренування, вправи на розтягування та дихальну релаксацію. Для оцінювання психоемоційного стану було використано методику WHO-5 Well-Being Index, що дозволяє визначити рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Первинне обстеження показало, що в обох групах переважали помірно знижені показники психологічного благополуччя, що свідчило про наявність емоційного напруження, втоми та недостатнього відновлення в умовах навчального навантаження. Після завершення фітнес-програми було проведено повторне оцінювання, результати якого подано в таблиці 1.

Зауважимо, в експериментальній групі після завершення програми спостерігалось виражене покращення показників психологічного благополуччя. Середній результат зріс з 11,8 до 17,1 бали, тобто на 5,3 бали.

У контрольній групі зміни були незначними: показник зріс лише з 12,1 до 12,9 балів. Це свідчить про те, що систематичні фітнес-заняття позитивно вплинули на психоемоційний стан студентів, сприяли покращенню самопочуття, зниженню внутрішньої напруги та підвищенню життєвого тону.

Таблиця 1.

**Динаміка показників психологічного благополуччя студентів за методикою WHO-5**

| Група            | Кількість студентів | Середній бал до початку програми | Середній бал після завершення програми | Приріст |
|------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------------|---------|
| Експериментальна | 15                  | 11,8                             | 17,1                                   | 5,3     |
| Контрольна       | 15                  | 12,1                             | 12,9                                   | 0,8     |

*Джерело:* складено автором за результатами дослідження.

Отримані дані свідчать про вищу ефективність комплексної фітнес-програми порівняно зі звичним режимом рухової активності. Приріст на 5,3 бали в експериментальній групі вказує на суттєве покращення суб'єктивного психологічного благополуччя. Незначні зміни у контрольній групі підтверджують, що позитивна динаміка не є випадковою, а пов'язана саме із впливом організованих занять (рис. 1).

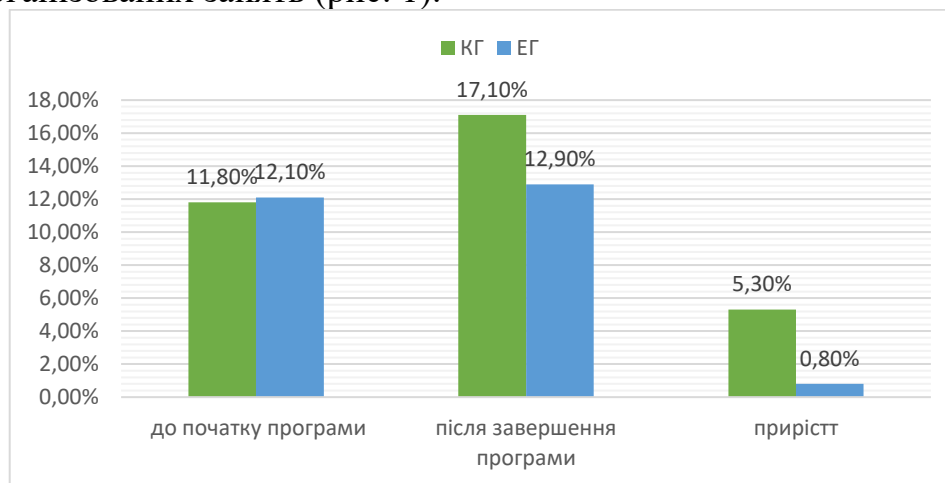


**Рис. 1. Динаміка середніх показників психологічного благополуччя студентів за методикою WHO-5**

Отримані результати свідчать, що впровадження фітнес-програми в систему оздоровчої рухової активності студентів сприяє покращенню їхнього психоемоційного стану. Найімовірніше, це зумовлено поєднанням фізичного навантаження, емоційного розвантаження, переключення уваги з навчальних труднощів на рухову діяльність та відновлювального ефекту вправ на розтягування й релаксацію. Відповідно фітнес-програми можуть розглядатися як важливий засіб психолого-педагогічної підтримки студентської молоді в умовах навчального стресу.

**Висновки.** Результати теоретичного аналізу й змодельованого пілотного дослідження дають змогу стверджувати, що фітнес-програми мають позитивний вплив на психоемоційний стан студентської молоді в умовах навчального стресу. Їх систематичне використання сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, покращенню емоційного фону, зростанню енергійності та зниженню напруження. Ефективність таких програм посилюється за умови педагогічно доцільної організації, доступності навантаження, регулярності занять та орієнтації на внутрішню мотивацію студентів. Перспективу подальших досліджень становить емпіричне порівняння різних типів фітнес-програм щодо їх впливу на тривожність, емоційне виснаження, адаптацію першокурсників і навчальну успішність.

#### **Список використаних джерел**

1. Березяк К. М. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401-411.
2. Кожокар М., Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Фізична культура і спорт: наукові перспективи*. 2024. № 1(1). С. 188-193.
3. Лещенко Г. А., Захарова О. В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів в умовах дистанційного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 207. С. 189-194.
4. Малахова Ж. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студента. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 2(146). С. 83-88.
5. Марченко О., Бричук М., Дедух М. Особливості мотивації студентів до самостійної рухової діяльності в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 44-50.
6. Мельніков В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 2(1). С. 86-94.
7. Хижняк А. А., Мирошніченко В. О., Костенко М. П. Вплив стресогенних факторів на психологічний стан та результативність навчальної діяльності студентів спеціальності фізичне виховання і спорт в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 3(161). С. 149-154.
8. Cornea G. G. The impact of physical activity on psycho-emotional wellness. *Social Sciences and Education Research Review*. 2023. Vol. 10, Issue 2. P. 318-329.
9. Huang K., Beckman E. M., Ng N., Dingle G. A., Han R., James K., Winkler E., Stylianou M., Gomersall S. R. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*. 2024. Vol. 39, Issue 3. Article daae054.

**Куриленко Сергій Сергійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
**Сіпакова Дар'я Олександрівна,**  
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
[orcid.org/0009-0007-8523-6547](https://orcid.org/0009-0007-8523-6547)

## **СПРЯМОВАНІСТЬ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЇЇ МІСЦЕ В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

***Serhii Kurylenko, Daria Sipakova Orientation of Athletic Gymnastics and Its Place in the System of Health-Improving and Sports Training***

**Keywords:** *athletic gymnastics, healthy straightness, sports straightness, power rights, flexibility, power exercise, physical fitness, harmonious physical development.*

Атлетична гімнастика є різновидом гімнастики, у змісті якої провідне місце займають силові вправи з використанням гімнастичних снарядів, обтяжень, тренажерів, а також вправ із власною вагою тіла. Її значення полягає не лише в розвитку сили, а й у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня фізичної та функціональної підготовленості, удосконаленні тілобудови та розширенні рухових можливостей людини. Саме завдяки поєднанню силового, оздоровчого й прикладного впливу атлетична гімнастика посідає важливе місце як у системі масової фізичної культури, так і в спортивній підготовці. У поданому матеріалі слушно підкреслено, що вона спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та формування гармонійно розвиненої статури. Сучасні наукові дані також підтверджують, що силові тренування позитивно впливають на м'язову силу, склад тіла, функціональний стан організму та загальне здоров'я [1; 2].

Доцільно виділяти два основні напрями атлетичної гімнастики: оздоровчий і спортивний. Оздоровча спрямованість передбачає всебічний фізичний розвиток, підвищення загальної та локальної працездатності, корекцію статури, профілактику гіподинамії, зміцнення опорно-рухового апарату та залучення людини до систематичної рухової активності. Спортивна спрямованість пов'язана з підготовкою до змагань, досягненням максимально можливого результату та спеціалізованим удосконаленням силових якостей, м'язової маси, рельєфу мускулатури й уміння демонструвати досягнуту форму. Саме ця двоїста природа атлетичної гімнастики робить її універсальною системою вправ, яку можна адаптувати до різних цілей і контингентів.

В оздоровчому напрямі атлетична гімнастика характеризується різнобічністю використовуваних засобів. У поданому тексті наголошується, що, поряд із силовими вправами, до її змісту можуть входити біг, плавання, спортивні ігри, вправи на гімнастичних снарядах, загальнорозвивальні вправи з предметами і без них. Такий підхід є методично виправданим, оскільки поєднання силових вправ із засобами аеробної спрямованості дозволяє більш повноцінно впливати на серцево-судинну і дихальну системи, підвищувати загальну витривалість, підтримувати оптимальну масу тіла і формувати гармонійно розвинений організм. Саме ця багатокомпонентність робить оздоровчу атлетичну гімнастику доступною та корисною для широкого кола тих, хто займається [2].

Однією з найважливіших вимог до побудови занять є гармонійний вплив на всі основні м'язові групи. У вашому матеріалі слушно зазначено, що до комплексів силових вправ мають обов'язково входити вправи для м'язів шиї, плечового пояса і рук, спини, черевного преса та ніг. Це має не лише тренувальне, а й оздоровче значення, оскільки дозволяє уникати м'язового дисбалансу, сприяє правильному формуванню постави, підвищує функціональну надійність опорно-рухового апарату і створює передумови для безпечного виконання складніших вправ. Для оздоровчої атлетичної гімнастики особливо важливо, щоб розвиток сили не відбувався ізольовано, а був підпорядкований завданню гармонійного фізичного вдосконалення.

Суттєвою методичною особливістю атлетичної гімнастики є використання різних режимів м'язової роботи. У поданому тексті виділено статичний режим, долаючий режим і поступливий режим м'язової діяльності. Саме їх поєднання дозволяє більш різнобічно впливати на м'язовий апарат, розвивати силу, покращувати контроль руху та підвищувати функціональні можливості м'язів. Сучасні огляди силового тренування також підтверджують, що для оптимізації силових і морфологічних адаптацій значення має не тільки сама наявність опору, а й варіювання параметрів навантаження, зокрема режиму м'язової роботи, обсягу та інтенсивності [3].

Обов'язковим компонентом занять атлетичною гімнастикою є вправи на гнучкість. У вашому матеріалі підкреслюється, що вони можуть включатися як у розминку, так і в основну й заключну частини заняття, а також використовуватися як засіб активного відновлення між силовими підходами. Це має важливе значення, оскільки достатній рівень рухливості в суглобах покращує техніку виконання силових вправ, підвищує амплітуду рухів і знижує ризик травмування. Саме поєднання силового тренування з вправами на гнучкість робить атлетичну гімнастику не просто засобом розвитку сили, а системою всебічного фізичного вдосконалення [4].

Поряд із силою та гнучкістю важливе місце в атлетичній гімнастиці належить витривалості, насамперед силовій. У поданому тексті слушно зазначено, що силова витривалість зростає в міру збільшення кількості повторень силових вправ, тоді як загальна витривалість покращується за рахунок тривалої роботи помірної інтенсивності, яка включає

функціонування більшої частини м'язової системи. Це ще раз підтверджує, що атлетична гімнастика не повинна обмежуватися лише розвитком максимальної сили чи м'язової маси. Її оздоровча цінність значною мірою полягає саме в тому, що вона може поєднувати силову, функціональну й рухову підготовку в межах однієї системи занять.

Важливою методичною умовою ефективності занять є індивідуалізація. У поданому матеріалі наголошується на необхідності врахування типу тілобудови, рівня підготовленості, маси тіла та особливостей реакції організму на навантаження. Незважаючи на те, що сучасна наука менш жорстко використовує типологію соматотипів, сам принцип індивідуального підходу залишається безумовно актуальним. Практично це означає, що зміст занять, співвідношення сили і витривалості, обсяг аеробної роботи, кількість повторень і величина обтяження повинні добиратися відповідно до цілей, можливостей і стану конкретної людини. Саме індивідуалізація є тією умовою, яка дозволяє атлетичній гімнастиці бути водночас і безпечною, і результативною.

Оздоровча атлетична гімнастика вирізняється також своєю доступністю. У вашому матеріалі підкреслено, що вона може здійснюватися не лише у спеціально обладнаних залах, а й удома, на майданчику, у дворі чи в парку, часто без використання складного інвентарю – із власною вагою тіла, ізометричними вправами та простими гімнастичними засобами. Саме це робить її важливим засобом масового фізичного виховання і самостійних занять. Водночас у спортивному напрямі атлетичної гімнастики вимоги значно жорсткіші: необхідні регулярні систематичні тренування, чітке дозування навантаження, спеціалізовані силові вправи, суворий режим харчування і відновлення, а також багаторічне планування підготовки.

Таким чином, атлетична гімнастика має чітко виражену оздоровчу та спортивну спрямованість. У першому випадку вона виступає ефективним засобом гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та корекції статури. У другому – є системою спеціалізованої силових підготовки, спрямованої на максимальний результат і виражене вдосконалення зовнішньої форми тіла. Її методичні можливості визначаються широким вибором вправ, варіативністю режимів м'язової роботи, можливістю поєднувати силу, гнучкість і витривалість, доступністю для різних вікових груп та високим рівнем індивідуалізації. Саме тому атлетична гімнастика зберігає актуальність і як засіб оздоровлення населення, і як форма спортивного вдосконалення.

### **Список використаних джерел**

1. Myers A. M., Beam N. W., Fakhoury J. D. Resistance training for children and adolescents. *Translational Pediatrics*. 2017. Vol. 6, No. 3. P. 137-143.
2. American College of Sports Medicine. Physical Activity Guidelines / Resistance Exercise for Health. ACSM official resources, 2024.
3. Bernárdez-Vázquez R., Moras G., Reverter-Masia J. et al. Resistance

Training Variables for Optimization of Muscle Hypertrophy: An Umbrella Review. *Frontiers in Physiology*. 2022. Vol. 13.

4. Alizadeh S., Daneshjoo A., Zahiri A. et al. Resistance Training Induces Improvements in Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 2023.



**Ливацька Софія Олександрівна**  
студентка 2 курсу  
спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Фаховий коледж Державного закладу  
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Лубни, Україна

## **ЕМОЦІЙНИЙ РЕЗОНАНС ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕКРЕАЦІЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В ПРОСТОРІ РУХЛИВИХ ІГОР**

***Lyvatska Sofia Emotional resonance and psychological recreation of  
middle school students in the space of moving games***

**Keywords:** *emotional resonance, psychological recreation, middle school students, moving games, emotional decompression, New Ukrainian School, physical education, stress resistance.*

Сучасна середня школа дедалі більше трансформується у простір високої когнітивної напруги. Для учнів 5-9 класів, чий психоемоційний статус перебуває у стані пубертатної перебудови, хронічний інтелектуальний тиск стає деструктивним фактором. У межах реформи НУШ [4] фізичне виховання має змінити вектор: від механічного тренінгу м'язів до створення «емоційного буфера». Рухлива гра в цьому контексті є не просто вправою, а складним нейропсихологічним інструментом стабілізації внутрішнього стану підлітка.

Глибоке розуміння ігрових традицій як фундаменту патріотичного гарту подано у працях М. Карпенко та Є. Черепана [1]. Проблема «фізичного голоду» та його впливу на психіку здобувачів освіти деталізована О. Ливацьким та С. Ливацькою [2]. Новітні алгоритми соціалізації через рух представлені у методичних розробках О. Качана та співавторів [7], а рекреаційна роль гри в НУШ – у дослідженнях Т. Лошицької та О. Антонової [4]. Психологічний напрям даної проблеми розглянули О. Отравенко, О. Дубовой, В. Гончаренко [5; 6], Г. Грибан та ін. [8].

Аналіз практичного впровадження ігрових методів свідчить, що рухлива гра на уроці фізичної культури функціонує як складний механізм «емоційної декомпресії». Ми виділяємо три ключові вектори цього впливу, що забезпечують комплексну рекреацію підлітка:

1. Ефект «когнітивного перемикавання» та нейропсихологічна активація. На відміну від циклічних або стандартних вправ, рухлива гра потребує постійного аналізу ігрової ситуації та активації зон мозку, відповідальних за оперативне прийняття рішень у стані азарту. Це дозволяє ефективно «вимкнути» фонову тривожність, пов'язану з навчальними стресорами та очікуванням академічних оцінок. Гра генерує короткочасний, але інтенсивний потік дофамінової стимуляції, що виступає природною профілактикою

професійного вигорання школяра та сприяє відновленню ментальних ресурсів після тривалого статичного навантаження.

2. Трансформація соціальної напруги у синергію. Підлітковий вік характеризується високим рівнем міжособистісної конфліктності та боротьбою за статус у групі. Модель соціалізації [6] через ігровий компонент дозволяє перевести деструктивну конкуренцію у русло конструктивного суперництва. Традиційні національні ігри з елементами контактної боротьби («Лава на лаву», «Взяття фортеці») дають учням змогу легально та безпечно вивільнити приховану агресію. У процесі ігрової взаємодії відбувається трансформація індивідуалістичних прагнень у командну підтримку та розвиток почуття «колективного ліктя», що значно покращує мікроклімат у класному колективі.

3. Побудова «простору емоційної безпеки» та стійкості. Традиційні ігри, інтегровані в освітній простір НУШ [4], пропонують учням систему чітких, проте гнучких правил. Для підлітка це створює рідкісне відчуття контрольованості ситуації та справедливості результату, якого часто бракує у динамічному позашкільному середовищі. Впровадження ігрових традицій [3; 6] формує механізм емоційної саморегуляції: підлітки вчаться зберігати самовладання під час пікових моментів ігрового драйву, що є фундаментом для розвитку стресостійкості у дорослому житті.

Застосування такого підходу якісно змінює роль педагога. Вчитель фізичної культури перетворюється з «інструктора з виконання нормативів» на «модератора емоційного стану», що відповідає сучасним гуманістичним засадам Нової української школи.

Рухлива гра постає унікальним, природним «антидепресантом» для сучасного підлітка, забезпечуючи необхідну рівновагу між фізичним розвитком та психічним здоров'ям. Вона виконує функцію психологічного клапана, через який відбувається безпечний викид адреналіну та нівелювання накопиченого психоемоційного напруження.

Завдяки синергії етнокультурного коду та новітніх рекреаційних технологій, урок фізичної культури перетворюється на дієвий інструмент формування емоційно зрілої особистості. Системна інтеграція ігрового компонента дозволяє не лише розвивати рухові якості, а й виховувати національно ідентифікованого громадянина, здатного зберігати внутрішню стійкість та діяти продуктивно в умовах сучасних суспільних викликів. Тільки через поєднання ігрового азарту та виховного змісту можна досягти справжньої зацікавленості молоді та забезпечити цілісність її фізичного й духовного зростання.

### **Список використаних джерел**

1. Карпенко М. І., Черепан Є. В. Українські національні ігрові традиції як засіб спортивно-патріотичного виховання у школі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. 2025. С. 490-494.

2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
3. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.
4. Лошицька Т., Антонова О. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації, виховної та патріотичної роботи в НУШ. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: «Педагогічні науки»*. 2025. № 4. С. 216-223.
5. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)
6. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
7. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посіб. / Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с. URI: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11492>
8. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URI: <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

**Литнянчина Людмила Володимирівна**  
*спеціаліст «вищої категорії», «учитель-методист»*  
*вчитель фізичної культури, вчитель лікувальної фізичної культури*  
*Сумської спеціальної початкової школи № 31 Сумської міської ради*  
*м. Суми, Україна*

## **ІНКЛЮЗІЯ В ДІЇ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**

***Liudmyla Lytnianchyna Inclusion in practice: contemporary approaches to  
supporting children with special educational needs***

***Keywords: inclusion, education, innovative technologies, teachers.***

Сучасна освіта в Україні розвивається в напрямку всебічного розвитку особистості з урахуванням освітніх потреб усіх здобувачів освіти. У зв'язку з цим особлива увага приділяється проблемі доступності освіти для осіб з особливими освітніми потребами, що вирішується за допомогою інклюзивної освіти [2].

Під інклюзивною освітою традиційно розуміється процес розвитку загальної освіти, який передбачає можливість отримання освіти дітьми з особливими освітніми потребами (ООП) та врахування потреб кожної дитини [2, с. 134].

Основне завдання інклюзивної освіти – організувати освітній процес, який задовольнятиме освітні потреби всіх дітей, надати спеціальні освітні та фахові послуги для дітей з особливими потребами та створення позитивної атмосфери в освітньому середовищі [1, с. 162].

Кожна дитина неповторна, наділена від природи унікальними здібностями, талантами та можливостями. Місія Нової української школи – допомогти розкрити та розвинути таланти кожної дитини, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами, які навчаються в інклюзивних класах закладів загальної середньої освіти [3, с. 277].

Інклюзія виступає спробою надати всім дітям, які володіють особливими освітніми потребами, впевненість у власних силах, мотивувати їх без страху навчатися разом з іншими дітьми. Діти з ООП потребують не тільки підтримки і особливого ставлення, вони потребують повноцінного розвитку здібностей в досягненні успіхів [2, с. 135].

Інклюзивний підхід в освіті ґрунтується на обліку особливих освітніх потреб дітей, реалізації навчального процесу на основі цих потреб через включення всіх дітей в освітній процес. В даний час пред'являються високі вимоги до організації процесу інклюзивної освіти, які передбачають пошук ефективних педагогічних технологій для реалізації даного процесу. Внаслідок цього, актуальним стає використання в освітньому процесі інноваційних технологій [2, с. 136].

Для освітнього процесу дітей з ООП характерною є його корекційна

спрямованість. Корекційно-розвивальну роботу в умовах інклюзивної освіти здійснюють спеціальні фахівці: дефектолог (логопед, тифлопедагог, сурдопедагог), спеціальний психолог, соціальний працівник. Не стоять осторонь корекційної допомоги й інші учасники навчальної команди: вчителі, асистенти вчителів, музичні керівники, фахівці з ЛФК та інші. Спеціалісти з проблем розвитку дітей з особливостями психофізичного розвитку можуть багато в чому допомогти педагогам. Дефектологи, фізіотерапевти, психологи, невропатологи, фахівці з фізкультури, соціальні працівники – всі вони закладають свої цеглинки в будівництві успішного інклюзивного навчання [3, с. 277].

Включення дітей з ООП в заклади освіти передбачає спеціалізовану корекційну допомогу і психологічну підтримку, завданнями яких є контроль за розвитком дитини, успішність її навчання, надання допомоги у вирішенні проблем адаптації в середовищі здорових однолітків. Отже, в освітньому просторі повинна функціонувати чітко організована і добре налагоджена інфраструктура спеціалізованої корекційної та психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами [2, с. 136].

В даний час фактично кожен в тій чи іншій мірі стикається з інноваціями. Використання в педагогічній діяльності різних освітніх технологій дозволяє педагогам підвищити мотивацію дітей, практичну спрямованість занять.

Інноваційні технології являють собою нові способи та методи взаємодії педагогів та здобувачів освіти, що забезпечують ефективне досягнення результату педагогічної діяльності.

Використання інноваційних технологій у процесі навчання дітей з особливими освітніми потребами розкриває можливості розвитку їхніх комунікативних навичок, підтримки й спілкування з вчителями, іншими здобувачами освіти, що сприяє інтеграції дітей з ООП в суспільство [1, с. 140].

Можна виділити основні функції інноваційних технологій в інклюзивній освіті:

Компенсаторна. Технічна підтримка з метою полегшення читацької та письмової діяльності.

Дидактична. Викладацька підтримка в застосуванні інноваційних технологій з метою створення відповідної освітньої сфери та освітніх ресурсів. Комунікаційна. Комунікативна підтримка для участі в системах мережевої взаємодії [2, с. 137].

Використання інноваційних технологій в інклюзивній освіті сприяє підвищенню ефективності організації пізнавальної діяльності здобувачів освіти, на максимальній індивідуалізації процесу навчання з одночасним збереженням його цілісності [1, с. 141].

Спектр методик і технологій, що складають її зміст значний: методика Марії Монтессорі, колективний спосіб та індивідуалізація процесу навчання, ігрові технології, модульно-розвивального, проблемного, дистанційного навчання, рівневої диференціації, мультимедійні, інтерактивні [1, с. 55].

Також використання LEGO технологій. Завдяки LEGO технологіям гра виконує головну роль у розвитку, навчанні й підготовці до будь-яких викликів у світі сьогодні й завтра. Для педагога гра – це стиль професійної поведінки, стан свідомості, менталітет, спосіб мислення і взаємодії з дитиною та світом загалом [1, с. 75].

Використання власних мультимедійних презентацій, створених в середовищі PowerPoint, ідеально підходять для мультимедійної навчальної підтримки заняття: з барвистою графікою, відео сюжетами, звуковим рядом [3, с. 280].

Інноваційні педагогічні технології як процес – це «цілеспрямоване, систематичне й послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів» (І. Дичківська) [1, с. 55].

Використання в межах інклюзивної освіти інноваційних технологій дозволяє досягти таких результатів, як-от:

- створення єдиного освітнього простору;
- ефективність взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу;
- удосконалення методів, змісту та організаційних форм навчання, пов'язане з вимогами сучасного суспільства до рівня освіти особистості та її особливостей;
- максимальне розкриття інтелектуального потенціалу учня, формування навичок самостійного набуття знань та здійснення різних видів самостійної діяльності, пов'язаної з обробкою інформації [1, с. 141].

Пріоритетними напрямками впровадження інноваційних технологій у навчання дітей з особливими потребами є сприяння соціальному, емоційному та когнітивному розвитку кожної дитини з тим, щоб вона відчувала себе неповторним, повноцінним учасником суспільного життя [1, с. 74].

Ефективність навчання дітей з ООП в інклюзивному класі забезпечать:

- диференційоване викладання;
- врахування стартових рівнів успішності здобувачів освіти;
- використання особливої системи оцінювання навчальних досягнень та науково-обґрунтовані методи роботи з дітьми з ООП [1, с. 55].

Виховання дітей з особливими освітніми потребами – невід'ємна складова в загальному виховному просторі, що базується на основних вимогах сьогодення щодо виховання молодого покоління з метою забезпечення соціальної адаптації дітей та їх відповідної самореалізації [1, с. 56].

### **Висновки.**

1. У процесі соціально-педагогічної діяльності вчитель повинен створити відповідні умови, що допоможуть кожній дитині саморозвиватися, самостверджуватися і самоактуалізовуватися і, отже, інтегруватися в суспільство.

2. Таким чином сучасні інноваційні технології дозволяють кожній дитині

залишатися самою собою, не відчувати незручності, образи від порівняння з іншими учасниками групи, класу та просуватися в розвитку відповідно до своїх природних можливостей.

### **Список використаних джерел**

1. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти» / За загальною редакцією Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 629 с.

2. Ткаченко, І. С. Інноваційні технології в роботі асистента вихователя в групі компенсуючого типу [Текст] : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр / І. С. Ткаченко, науковий керівник О. В. Боряк. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 85 с.

3. Ткачова Н. Г., Булаш І. В., Турчина І. С. Інноваційні техніки роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. *Молодий учений*. 2018. №11 (63), листопад. С. 276-282.

**Лінченко Богдан Андрійович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО- РОЗВИВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПЕТАНКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

***Bohdan Linchenko, Oleksandr Lyvatskyi. Theoretical and methodological substantiation of the recreational and developmental potential of petanque in the system of physical education of primary school students***

***Keywords:** petanque, physical education, recreational and developmental potential, primary school students, health-preserving competence.*

Процес модернізації сучасної середньої освіти, що спирається на стратегічні положення реформи Нова українська школа, зумовлює глибоке переосмислення змісту та функцій фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Якщо традиційна модель орієнтувалася переважно на виконання контрольних нормативів і розвиток окремих фізичних якостей, то сучасна освітня парадигма висуває на перший план формування життєвої компетентності, здоров'язбереження та інклюзивності. У центрі уваги опиняється не спортивний результат як такий, а гармонійний розвиток особистості дитини з урахуванням її індивідуальних можливостей, функціонального стану та психоемоційних потреб [2; 4; 6; 9].

У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження варіативних модулів, здатних поєднати рекреаційний, соціалізуючий і корекційний потенціал. Одним із таких засобів є Петанк – різновид гри в кулі французького походження, фундаментаальною основою якого є точність кидка металеві кулі якомога ближче до дерев'яної мішені (кошонета). Специфіка цього виду рухової активності полягає у поєднанні помірного фізичного навантаження, високої концентрації уваги та стратегічного мислення. Саме така синергія створює передумови для комплексного впливу на організм підлітка без ризику перевантаження.

Як переконливо доводить у своїх дослідженнях О. Отравенко (2024), інтеграція петанку в освітній процес учнів основної школи дозволяє сформулювати якісно нову модель здоров'язбережувальної компетентності. Йдеться не лише про збільшення рухової активності, а про створення



психологічно комфортного середовища, у якому дитина не відчуває страху невдачі чи фізичної неспроможності. В умовах підліткового віку, коли самооцінка є вразливою та нестабільною, така форма організації діяльності набуває особливої педагогічної цінності [5]. Цей аспект безпосередньо корелює з необхідністю формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Як зазначають В. Федик та О. Палига (2025), робота зі школярами 11–14 років вимагає специфічних підходів до стимулювання інтересу, де ігрові методики та відсутність жорсткого нормативного тиску стають визначальними чинниками залучення учнів до активного способу життя [8].

Рекреаційний потенціал петанку розкривається передусім через механізми м'якої психофізіологічної адаптації. Помірна динамічна активність у поєднанні з періодами статичної концентрації сприяє гармонізації процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Регулярна участь у грі позитивно впливає на стан вегетативної нервової системи, нормалізує частоту серцевих скорочень у стані спокою та знижує рівень ситуативної тривожності. Для учнів 5-9 класів, які перебувають у фазі інтенсивних навчальних і соціальних змін, це є важливим чинником профілактики психоемоційного перевантаження.

Соціалізаційний аспект гри виявляється у командному форматі взаємодії. За результатами досліджень В. Івахненка, участь у спільному стратегічному плануванні та виконанні кидків активізує комунікативні навички, формує культуру взаємопідтримки й відповідальності за спільний результат. В інклюзивному класі це сприяє подоланню бар'єрів між учнями з різним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я. Гра поступово трансформується з індивідуальної активності у модель соціальної інтеграції, де кожен учасник має значущу роль [1].

Окремого аналізу потребує корекційно-розвивальний механізм впливу петанку на опорно-руховий апарат учнів. Підлітковий вік характеризується підвищеною лабільністю кістково-м'язової системи, що зумовлює ризик формування функціональних порушень постави. У цьому аспекті специфіка ігрових дій передбачає дозоване статодинамічне навантаження. Під час підготовки до кидка та його виконання активізуються глибокі м'язи-стабілізатори тулуба, що забезпечують утримання вертикальної пози. Важливо, що інтенсивність такого навантаження не має компресійного характеру й не створює надмірного осьового тиску на хребет.

О. Ливацький та С. Ливацька (2025), аналізуючи сучасні проблеми фізичної активності молоді, підкреслюють доцільність використання вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсета без різких динамічних поштовхів. У цьому контексті петанк виступає як природний ергономічний засіб профілактики прогресування сколіотичних деформацій та формування кіфотичної постави. Крім стабілізації тулуба, гра стимулює розвиток пропріоцептивної чутливості. Постійний контроль положення кінцівок і дозування сили кидка вдосконалюють здатність до тонкої регуляції м'язових

скорочень. Маніпуляції з кулями різної ваги активізують рецепторний апарат кисті, що сприяє розвитку дрібної моторики та покращенню міжпівкульної взаємодії [3]. Водночас необхідність точного візуального контролю траєкторії руху формує візуально-моторну координацію та просторову орієнтацію.

Методична стратегія впровадження петанку в основній школі має ґрунтуватися на принципах поступовості, індивідуалізації та ергономічності. Адаптація ваги інвентарю, зміна дистанції до кошонета, варіювання кількості спроб дозволяють диференціювати навантаження відповідно до функціональних можливостей учнів. Важливою умовою є формування позитивної мотивації через ігровий характер занять та відсутність жорсткої нормативної регламентації результату.

Наукова новизна представленого підходу полягає у систематизації рекреаційно-розвивального потенціалу петанку як цілісного педагогічного інструменту для умов основної школи [7]. Уперше обґрунтовано доцільність його використання як засобу одночасної реалізації трьох стратегічних завдань: збереження психофізичного здоров'я, соціальної інтеграції та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату без осьового перевантаження скелета. Уточнено механізми статодинамічного та пропріоцептивного впливу гри на організм підлітка. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на експериментальну перевірку ефективності впровадження цього варіативного модуля в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Таким чином, інтеграція петанку в систему фізичного виховання учнів основної школи відповідає сучасним гуманістичним орієнтирам розвитку освіти та забезпечує створення безпечного, психологічно комфортного й методично обґрунтованого простору для гармонійного розвитку особистості дитини.

### **Список використаних джерел**

1. Івахненко В. О. Петанк як засіб адаптивного фізичного виховання учнів при порушеннях опорно-рухового апарату. *Збірник тез доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (12 грудня 2024 року)*. Київ : КСУ ім. Б. Грінченка, 2024. С. 143-145.

2. Качан О. А., Отравенко О. В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи : навч.-метод. посіб. / О. А. Качан, О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1 (360), березень. С. 212-218.

4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої

школи / за заг. ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 34 с.

5. Отравенко О. В. Новітні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фітболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 10 (28). С. 851-862.

6. Отравенко О.В., Подибайло О.Ю. Формування особистісного іміджу та мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4(327), Травень, 2019. Ч.2. С.93-103. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-93-103.

7. Отравенко О.В. Новітні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фітболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. №10(28). 2024. С.851-862. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10\(28\)-851-862](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10(28)-851-862)

8. Федик В. А., Палига О. М. Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою школярів 11-14 років. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури спорту та туризму: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.)*. Хмельницький : ХГПА, 2025. Частина I. С. 77-79.

9. Kachan O.A., Otravenko O. V. TRANSFORMATION OF HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF STUDENTS' SOCIALIZATION: THE "SPORT FOR DEVELOPMENT" MODEL IN THE UKRAINIAN EDUCATION PRACTICE. *SWorldJournal* 5 (36-05), 66–76. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2026-36-05-062>

**Марусич Олена Геннадіївна**

к. фіз. вих., доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та основ здоров'я,  
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

УДУНТ

<https://orcid.org/0000-0003-1290-6873>

**Громуха Вікторія Вікторівна**

здобувач освіти першого курсу бакалаврату Архітектурного факультету

ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

УДУНТ, м. Дніпро, Україна

## **КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ СЕНСОРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

*Olena Marusych, Victoria Gromukha Correctional orientation of physical education of children with sensory impairments*

**Abstract.** *The paper highlights the correctional orientation of physical education in the comprehensive rehabilitation of children with sensory impairments, particularly those who use cochlear implants. It is substantiated that adaptive physical activity promotes the formation of compensatory mechanisms, normalization of muscle tone, and development of the vestibular apparatus. The effectiveness of exercises for spatial orientation, balance, and fine motor skills for activating speech centers is analyzed. The importance of implementing innovative architectural and spatial solutions, including specialized sensory rooms and rehabilitation centers, is emphasized. This relieves nervous tension, reduces anxiety, and contributes to the child's successful socio-emotional adaptation.*

**Keywords:** *sensory impairments, hearing impairments, cochlear implants, corrective physical education, adaptive physical education.*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку спеціальної та інклюзивної освіти в Україні великого значення набуває проблема гармонійного психофізичного розвитку дітей із сенсорними порушеннями.

Сенсорна депривація (часткове або повне позбавлення здатності сприймати слухові чи зорові сигнали із зовнішнього світу) створює критичні бар'єри не лише для комунікації, але й для формування базової рухової сфери дитини.

Відсутність повноцінного слухового чи зорового контролю неминуче призводить до порушень сенсомоторної координації, просторової орієнтації, рівноваги та зниження загальної працездатності. Особливої гостроти проблема набуває у зв'язку зі стрімким зростанням кількості дітей, які проходять процедуру слухопротезування та починають використовувати кохлеарні імпланти (складні електронні медичні пристрої, що замінюють функцію пошкодженого внутрішнього вуха).

Для таких дітей рухова активність виступає не просто засобом фізичного

розвитку, а життєво необхідним механізмом нейрореабілітації, що допомагає мозку навчитися інтегрувати нові звукові сигнали у фізичний простір.

Таким чином, фізичне виховання в умовах спеціалізованого або інклюзивного середовища втрачає свій суто «оздоровчий» статус і набуває вираженої корекційної спрямованості, стаючи найдієвішим інструментом соціалізації, подолання гіподинамії та формування впевненості у собі.

**Мета дослідження:** дослідити специфіку корекційного фізичного виховання дітей із сенсорними порушеннями, проаналізувати механізми адаптивної компенсації рухових дефіцитів та обґрунтувати ефективність спеціалізованих методів для покращення сенсомоторної інтеграції дітей, зокрема тих, що користуються кохлеарними імплантами.

**Аналіз літературних джерел.** Проблематика педагогічного супроводу дітей із сенсорними порушеннями має глибоке відображення у сучасній науковій літературі.

Досліджуючи фундаментальні аспекти інтеграції дітей після слухопротезування, науковці В. В. Жук та М. О. Супрун доводять критичну важливість спеціалізованого освітнього середовища та якісного педагогічного супроводу для осіб із кохлеарними імплантами [3].

Цей напрямок органічно доповнюється одноосібним дослідженням В. В. Жука, яка акцентує увагу на формуванні слухомовленнєвих навичок як базового елемента взаємодії з навколишнім світом [2].

Звертаючись до проблеми просторової та емоційної організації, К. С. Харченко зі співавторами обґрунтовують принципи формування сучасних дитячих реабілітаційних центрів, доводячи, що спеціалізовані архітектурно-просторові рішення та адаптивні зони сприяють ефективній корекції психоемоційних розладів у дітей із сенсорними дефіцитами [8].

У контексті ширшого корекційного впливу П. І. Тодоров розглядає фізичне виховання як універсальний інструмент компенсації вад розвитку у глухих та слабочуючих учнів, тоді як С. В. Сологубова та співавтори пропонують дієвий практичний інструментарій, експериментально підтверджуючи високу результативність спеціально організованого навчально-оздоровчого середовища для дітей 5-12 років [6, 5].

Історичний вимір цієї проблематики ґрунтовно розкрито у дисертаційному дослідженні О. І. Форостян, яка систематизує еволюцію української дефектології протягом XX століття та підтверджує неперервність розвитку корекційної педагогіки [7].

Сучасні інноваційні підходи представлені у працях дослідників S. Frolova та O. Nizova зі співавторами, які експериментально доводять здатність занять у спеціально обладнаних сенсорних кімнатах ефективно зменшувати рівень дитячої агресії та стресу [9].

Водночас С. П. Савлюк деталізує методики профілактики порушень постави та просторової організації тіла у дітей віком 6–10 років, які страждають від сенсорної депривації [4].

Підсумовуючи ці вектори, А. Давидов та Л. М. Рибалко аргументовано

доводять, що адаптивне фізичне виховання виступає потужним каталізатором успішної психомоторної та соціальної адаптації дітей із вадами слуху [1].

**Результати досліджень.** Синтез наукових даних та практичного досвіду дозволяє стверджувати, що порушення слухового чи зорового аналізатора запускає ланцюгову реакцію деструктивних змін у всьому організмі дитини.

Оскільки вестибулярний апарат анатомічно та функціонально тісно пов'язаний зі слуховою системою, діти зі зниженим слухом автоматично стикаються з проблемами утримання рівноваги, асиметрією м'язового тону та уповільненою швидкістю реакції.

Корекційно спрямоване фізичне виховання у цьому випадку виступає не як інструмент досягнення спортивних результатів, а як фундамент для побудови нових нейронних зв'язків (компенсаторних механізмів), що дає можливість мозку замінити функцію втраченого аналізатора за рахунок загострення роботи інших (наприклад, пропріоцепції: м'язового відчуття положення тіла).

Особливої уваги потребує педагогічний супровід дітей, яким було встановлено кохлеарні імпланти. Після успішної хірургічної операції дитина починає чути, проте її мозок ще не вміє правильно ідентифікувати звуки і, тим більше, співвідносити їх із джерелом у просторі.

Саме спеціалізовані уроки фізичної культури, де рухова активність синхронізується з аудіальними командами вчителя (плесканням, музичним супроводом, чіткими голосовими інструкціями), сприяють швидкій інтеграції слухових стимулів.

Організація такого навчального процесу вимагає суворого дотримання принципів індивідуалізації, безпеки та системного підходу. Аналіз сучасних корекційних програм [4; 5; 8] дозволяє систематизувати ключові методи впливу на організм дитини, які ми узагальнили у таблиці 1.

Отже, застосування комплексних програм забезпечує виражений комплексний ефект. Експериментальні дослідження, які проводяться у спеціалізованих та інклюзивних закладах освіти, зазвичай проходять у кілька етапів: від первинної діагностики координаційних труднощів до впровадження адаптивних комплексів та фінального контролю.

Результати таких втручань демонструють, що грамотно спроектоване навчально-оздоровче та реабілітаційне середовище не лише покращує загальну моторику, але й має пряму кореляцію зі зниженням тривожності та розвитком навичок комунікації, що є критично важливим для дітей із порушеннями слуху [5; 8].

З іншого боку, інтеграція занять у сенсорних кімнатах (приміщеннях, обладнаних спеціальним інвентарем, а також світловими та звуковими стимуляторами) дозволяє зняти нервову напругу, перевантаження від нових вражень та забезпечити емоційне розвантаження.

**Структурно-функціональні складові корекційного фізичного виховання дітей із сенсорними порушеннями**

| <b>Напрямок корекційної роботи</b>          | <b>Приклади фізичних вправ</b>                                                                                                   | <b>Фізіологічний та психологічний ефект</b>                                                                                      |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Розвиток просторового орієнтування</b>   | Вправи зі зміною напрямку руху за зоровим/звуковим сигналом, подолання смуги перешкод, рух із закритими очима (для слабочуючих). | Формування точної схеми власного тіла, розуміння габаритів навколишніх предметів, подолання страху відкритого простору.          |
| <b>Тренування рівноваги та стабілізації</b> | Ходьба по балансувальній півсфері (босу), стійка на одній нозі, вправи на фітболі.                                               | Компенсація дисфункції вестибулярного апарату, нормалізація м'язового тону спини та профілактика сколіозу.                       |
| <b>Розвиток дрібної моторики</b>            | Пальчикова гімнастика, перебирання дрібного спортивного інвентарю, ритмічне стискання еспандера.                                 | Активізація мовленнєвих центрів кори головного мозку (зона Брока), покращення артикуляції та здатності до письма.                |
| <b>Соціально-емоційна адаптація</b>         | Командні естафети, рухливі ігри з правилами, заняття у спеціалізованих навчально-оздоровчих середовищах.                         | Зниження агресії та тривожності, формування навичок невербальної та вербальної комунікації з однолітками, підвищення самооцінки. |

**Висновки.** Таким чином, сучасна дефектологія та адаптивна фізична культура розглядають рух не як мету, а як засіб всебічної соціалізації. Дитина, яка навчилася володіти своїм тілом, краще утримує рівновагу та орієнтується у просторі, демонструє вищий рівень соціальної відкритості, менше боїться помилитися та значно легше засвоює складну академічну програму.

Корекційно спрямоване фізичне виховання виступає основним інструментом комплексної реабілітації дітей із сенсорними порушеннями, оскільки воно не лише вирішує завдання загального фізичного розвитку, а й цілеспрямовано компенсує наслідки сенсорної депривації через стимуляцію нових нейронних зв'язків та покращення функціонування вестибулярного апарату. Системне впровадження спеціалізованих методів адаптивного виховання, спеціально організованого навчально-оздоровчого середовища та ігор для просторового орієнтування забезпечує потужний синергетичний ефект, який проявляється у нормалізації м'язового тону, активізації мовленнєвих центрів мозку (що особливо критично для дітей із кохлеарними імплантами) та суттєвому зниженні рівня базової тривожності дитини. Узагальнення сучасного педагогічного досвіду підтверджує гостру необхідність подальшого удосконалення методичної бази інклюзивних та спеціальних закладів освіти в Україні шляхом інтеграції інноваційних архітектурно-просторових рішень (зокрема, роботи в сенсорних кімнатах та



реабілітаційних центрах) та посилення міждисциплінарної підготовки фахівців, здатних створювати індивідуальні освітні траєкторії для дітей із різними формами сенсорних дефіцитів.

### Список використаних джерел

1. Давидов А., Рибалко Л. М. Корекційна спрямованість адаптивного фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф., 2 груд. 2020 р. Полтава : Національний ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 80-82. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/item/9948>

2. Жук В. В. Formation of listening and speaking skills in children with cochlear implants : Dissertation candidate thesis. Київ : Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка, 2021. 24 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734187/>

3. Жук В. В., Супрун М. О. Features of development and pedagogical support of children with cochlear implants. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу* : зб. тез доповідей VI Міжн. наук.-практ. конф. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2025. С. 51-52. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746107/>

4. Савлюк С. П. Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла у дітей 6–10 років із сенсорною депривацією : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. Київ, 2018. 50 с. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref\\_savlyuk\\_s.p.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_savlyuk_s.p.pdf)

5. Сологубова С. В., Шиян В. М., Шиян О. В., Марусич О. Г. Організація навчально-оздоровчого середовища для дітей 5-12 років на базі ЗВО технічного профілю. *Український журнал будівництва та архітектури*. 2023. № 2. С. 84-93. DOI: <https://doi.org/10.30838/J.BPSACEA.2312.250423.84.935>

6. Тодоров П. І. Корекційна спрямованість фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2015. № 2. С. 62-69. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/3813>

7. Форостян О. І. Теорія і практика фізичного виховання дітей з сенсорними порушеннями в українській дефектології ХХ століття : автореф. дис. ... докт. пед. наук. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2012. 41 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36581>

8. Харченко К. С., Сологубова С. В., Капленко Д. Д. Принципи формування реабілітаційних центрів для корекції психоемоційних розладів у дітей. *Airport Planning, Construction and Maintenance Journal*. 2025. № 1. С. 154-163. DOI: <https://doi.org/10.32782/apcmj.2025.1.18>

9. Frolova S., Nizova O. et al. Features of Correctional Development Work in the Sensory Room with Children with Disabilities. *International Journal of Environmental & Science Education*. 2016. Vol. 11 (3). P. 309-315. URL: [http://www.ijese.net/makale\\_indir/IJESE\\_140\\_article\\_57169958496e2.pdf](http://www.ijese.net/makale_indir/IJESE_140_article_57169958496e2.pdf)



**Михайлова Ганна Олегівна**  
здобувачка освіти,  
2 курс факультету фізичної реабілітації,  
ННІ Придніпровська державна академія  
фізичної культури і спорту  
Українського державного університету науки і технологій,  
м. Дніпро, Україна

## **СВІТОГЛЯД ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ: ДОСВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРОГО З ІНСУЛЬТОМ**

***Hanna Mykhailova Worldview as a resource for recovery: the experience  
of rehabilitation of a patient with a stroke***

***Key words:** worldview, rehabilitation, stroke, experience, social  
communication.*

Інсульт як досить поширене захворювання, значною мірою впливає не тільки на здоров'я пацієнтів, а й на коло його близьких. Інсульт обмежує активність пацієнтів, знижує рівень їх життя. Ця хвороба – одна з найбільш частих причин втрати працездатності в індустріально розвинутому суспільстві. За офіційними даними, інсульт щороку вражає понад 15 мільйонів людей у всьому світі, а в Україні лише в 2024-му році інсульт діагностували 128 075 пацієнтам та пацієнткам [1]. Про масштаб проблеми та значну увагу суспільства до її вирішення свідчить, наприклад, сам факт існування Всесвітньої організації інсульту (WSO) та заснований нею у 2006 році Всесвітній день боротьби з інсультом, який відзначається щорічно 29 жовтня і заснований для підвищення обізнаності, пропаганди здорового способу життя та зменшення смертності від судинно-мозкових захворювань. В Україні проблема інсульту вирішується не тільки на практичному, але й на теоретичному рівні, популяризуються шляхи подолання наслідків хвороби: зокрема, видається спеціально призначена література, а видання «Медична газета» присвячує цій хворобі тематичні номери (напр., [2; 3]).

Метою реабілітації після інсульту є відновлення функціональних можливостей пацієнтів та запобігання розвитку ускладнень. Реабілітація досягається комплексом реабілітаційних заходів – медичних, психологічних, педагогічних, фізичної культури, соціальних, трудових, які в ідеалі повинні складати єдиний комплекс [5].

Складовою медичної реабілітації є фізична реабілітація, яка мобілізує функціональні резерви організму, сприяє їх збільшення і, як наслідок, підвищує фізичний, психологічний потенціал хворого, збільшуючи його працездатність як у побуті, так і на виробництві.

Психологічна реабілітація, що здійснюється паралельно, полегшує всі види реабілітації, психологічно готуючи хворого на всіх етапах його лікування до необхідності подолання їм складнощів фізичного та психічного

впливів, спрямованих на повернення людини до активного життя та трудової діяльності та обумовлюючи при цьому її соціальну реабілітацію..

Психологічна складова реабілітації при інсульті є важливим елементом успішного одужання та відновлення. Психологічний аспект лікування допомагає пацієнтам не тільки справлятися з фізичними болями та обмеженнями, а й долати емоційні труднощі, пов'язані зі сприйняттям свого тіла. Проблеми з мовою, рухом та координацією можуть суттєво знизити самооцінку пацієнта й спровокувати потяг до соціальної ізоляції. Для того щоб забезпечити комплексне відновлення, необхідно для підвищення впевненості пацієнта у собі та мотивацію до продовження лікування.

Важливим аспектом є вплив сім'ї пацієнта. Близькі відіграють ключову роль у процесі реабілітації. Підтримка сім'ї сприяє психологічній стійкості пацієнта, підвищуючи мотивацію до лікування та покращуючи результати. Слід наголосити, що у процесі реабілітації всім його учасникам важливо приділяти увагу психоемоційному стану пацієнта, оскільки стрес, депресія та почуття невпевненості можуть негативно вплинути на ефективність лікування. Навчання родичів хворого правильній взаємодії з ним в період реабілітації, усвідомлення їх важливості у підтримці пацієнта та увага до емоційних переживань мають неоціненне значення для успішного відновлення.

Проте, як обережно зазначається деякими дослідниками [2; 6], у психологічному аспекті реабілітації недостатньо уваги приділяється індивідуальному підходу, врахування статі та віку. З одного боку, ситуація виправдана: всі розуміють необхідність участі в реабілітації саме фахівця-психолога (щоб ненароком не нашкодити), з іншого – потрібне загальне широке бачення можливих «архімедових точок опори» для одужання, доступне всім, кому не байдужа доля пацієнта.

Доцільно розглянути підхід, заснований на включенні в реабілітаційний процес основних засад світогляду пацієнта – духовно-практичного утворення, заснованого на співвіднесенні наявного, суцього та уявного, бажаного, належного, синтез досвіду, оцінки знання та переконань, зорієнтованих на ідеали [4]. Світогляд функціонує як психологічний механізм, що впорядковує життєвий досвід, регулює поведінку, життєві стратегії та вибір людини. Значною мірою саме це духовно-практичне утворення визначає набір психологічних якостей людини, виступаючи своєрідним фундаментом звичок, нахилів, фобій, налаштувань тощо. Важливо зауважити, що розуміння світоглядних засад людини не потребує фахової психологічної освіти, а лише уваги і доброзичливого ставлення.

Ідею опори на світогляд при реабілітації пацієнта, що зазнав інсульту, можна проілюструвати на прикладі Костянтина Петровича (ім'я змінене), з яким я проводжу сеанси ЛФК.

Костянтин Петрович (далі – КП), 67 років, пенсіонер, одружений, діти дорослі, зазнав інсульт у січні 2026 року. Внаслідок ураження втратив здатність до мовлення, однак зберіг емоційне сприйняття та здатність до

комунікації через жести та міміку.

Спостереження за поведінкою КП в соціальному оточенні показують наступне: приділяє значну увагу поясненням про значення і роль тих чи інших фізіотерапевтичних вправ та механізм їх дії; не бажає зустрічатися із колишніми колегами-ровесниками; проявляє приязне ставлення до дружини, інтонації нечітких звуків можуть свідчити про почуття провини; ентузіазм і пожвавлення при згадках про сина-військового і радісна реакція на його появу: посмішка, намагання потиснути руку і доторкнутися; згадка про онуків викликає нейтрально-позитивну реакцію, як і розповіді про «чудесне зцілення», що публікуються в інтернет-ЗМІ, блогах та інтернет-ресурсах, присвячених реабілітації.

Аналіз саме цієї реакції наштовхнув на думку реконструювати або хоча б класифікувати світогляд КП, який свого часу працював інженером на заводі, що виготовляв оборонну продукцію. У філософії розглядаються основні історичні типи світогляду, елементи яких, загалом, присутні у світогляді сучасної людини: міфологічний, релігійний, мистецький, науковий, філософський [4]. «Перевіркою» ідеї стала байдужа реакція на згадку про одне з релігійних свят, що може свідчити про незначний вплив релігійних догм на світобачення КП. Отже, світогляд – не релігійний і не міфологічний – інакше КП цікавився б історіями про «чудеса» і проявляв інтерес до «магічних» підходів до лікування. Припущення щодо чинності у КП «наукового» світогляду з ухилом у бік техніки і технології було перевірене через реакцію на зображення неправильного важеля, яким на карикатурі намагалися зрушити з місця камінь: КП вказав, як зміг, на невідповідність довжини «плеча» важеля, продемонструвавши при цьому розуміння гумору. За словами дружини, пацієнт з цікавістю реагував на інформацію про появу зенітних дронів-перехоплювачів, українських балістичних ракет, політ на Місяць «Artemis 2». Отже, припущення щодо переважання елементів «науково-технічного» світогляду КП виявилось вірним: навіть відійшовши від виробництва та інженерної практики, він продовжує сприймати світ, як певний «конструктор», де різні елементи припасовуються один до одного згідно наукового бачення. Можна було б навіть припустити, що й свого сина він сприймає, як найбільш вдалу «конструкцію», розроблену й згенеровану батьківськими виховними зусиллями, чого не можна сказати про онуків. Безумовно, таке припущення вимагає фахової оцінки й перевірки, але сказаного вище досить, щоб сформулювати основну ідею щодо організації змістовного та мовного супроводу реабілітації пацієнта з боку його оточення: ніяких згадок про «чудеса», уникання згадок про «волю Всевишнього» тощо, акцент – на одужанні, як науково-технічній задачі, яку повинен вирішити КП. В якості рекомендації – порада найближчому оточенню якомога частіше вживати технічні терміни, звертатися з проханням підказати спосіб вирішення простих технічних побутових проблем на зразок «іскрить електрична розетка чи вимикач», «гуде водогінний кран», не працює злив каналізації тощо, а при успіху такого підходу щось можна і спеціально

зіпсувати. Бажано також формулювати питання щодо технічних особливостей новинок навколишнього світу, на які пацієнт міг би коротко відповісти «так» чи «ні».

Описані міркування в загальному вигляді реалізуються в практиці реабілітації пацієнта КП протягом лютого-квітня 2026 року і можна вже обережно констатувати, що вони мають позитивні наслідки, безумовно, в комплексі з іншими заходами. У якості розвитку запропонованої ідеї можна висловити припущення про мета-задачу одужання КП: відновити мову і здатність вільно рухатися для вирішення ще однієї унікальної технічної задачі: передати онукам своє уміння грати в шахи (КП раніше був чудовим шахістом). Але це – за наявності доброї волі з боку нащадків та при умові впевненого самовідчуття пацієнта.

В якості висновку можна сказати, що ключовим фактором успіху в реабілітації є систематичний підхід та індивідуальний підхід до лікування, який враховує особливості захворювання та стану пацієнта. Світогляд може виступити внутрішнім ресурсом, який активізує інші механізми відновлення, адже реабілітація – це не лише повернення функцій до тіла, а й відновлення людини як носія сенсу та зв'язку зі світом.

### Список використаних джерел

1. Всесвітній день боротьби з інсультотом: від початку року в Україні інсульт діагностували понад 96 тисячам пацієнтів. 29.10.2025. Офіційний інтернет-сайт МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vsesvitnij-den-borotbi-z-insultom-vid-pochatku-roku-v-ukrayini-insult-diagnostuvali-ponad-96-tisyacham-paciientiv>

2. Коробка О. Ведення пацієнтів після інсульту: основні принципи реабілітації та відновлення. «Неврологія. Психіатрія. Психотерапія». № 4 (67) (Тематичний номер). 2023. С.14 -19

3. Медична газета. Тематичний номер «Інсульт». №1. 2024 р. [https://health-ua.com/newspaper/tn\\_nevro\\_psiholigiya\\_psihoteraoiya/76443-tematichnij-nomer-insult-1-2024-r](https://health-ua.com/newspaper/tn_nevro_psiholigiya_psihoteraoiya/76443-tematichnij-nomer-insult-1-2024-r).

4. Світогляд. Філософський енциклопедичний словник. URL: <https://9.slovaronline.com/3018-%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4>

5. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Нейрореабілітація. Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В.М. Сокрута. Слов'янськ: ТОВ «Видавництво «Друкарський двір», 2020. т. 2., 340 с.

6. Янушпольська О. Реабілітація після інсультів. Scientific collection «InterConf». № 95. January, 2022. \_REABILITACIA\_PISLA\_INSULTIV. DOI:10.51582/interconf.19-20.01.2022.066.

**Мороз Юрій Миколайович**  
канд. пед. наук, доцент, завідувач  
кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін,  
Уманський національний університет,  
м. Умань, Україна  
ORCID: 0000-0003-2788-913X  
**Мороз Іванна Юрївна**  
студентка відділу Інженерії управління,  
факультет: В менеджмент, спеціальність: управління в бізнесі  
Політехніка Білостоцька  
м. Білосток, Польща

## ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ

*Yurii Moroz, Moroz Ivanna The impact of innovative technologies on the development of the recreational sector*

**Keywords:** recreation, innovation, development, sanitation, physical recreation.

В останній час в світовому масштабі спостерігається велика зацікавленість новими сучасними технологіями в галузі дозвілля та відпочинку, що в свою чергу приводить до зростання ролі рекреаційних зон, які стають незамінними елементами організації дозвілля та відпочинку [7; 8]. На сьогодні фахівці в сфері рекреації стикаються з численними викликами, серед яких зростання антропогенного навантаження на природні території, екологічне забруднення, надмірне використання ресурсів та необхідність адаптації до змін клімату. Виникає необхідність впроваджувати новітні стратегії для підвищення конкурентоспроможності та забезпечення функціонування рекреаційної сфери. Важливим науковим завданням є аналіз та оцінка ефективності впровадження інноваційних технологій у сфері рекреації, визначення економічних моделей розвитку даної сфери, та формування стратегій адаптації до глобальних змін. На практичному рівні вирішення цієї проблеми сприяє розробці ефективних механізмів для зменшення негативного впливу на довкілля, оптимізації управлінських процесів, покращення рекреаційної інфраструктури та підвищення рівня свідомості серед споживачів рекреаційних послуг. Впровадження інноваційних підходів дозволяє не тільки покращити якість послуг, але й забезпечити довготривалу стабільність рекреаційної галузі та економічний розвиток регіонів [6].

У рекреаційній сфері проведено значну кількість досліджень, які розглядають можливості впровадження інноваційних підходів, сучасних технологій та соціальної відповідальності як серед фахівців рекреаційної сфери, так і серед споживачів послуг рекреаційного характеру. Питаннями

розвитку рекреаційної сфери в регіонах України займаються Белобородова М., Юрчишина Л., Козинець А. [1]; Бігус М., Гальків Л., Добушовський П. [2] досліджують вплив світових викликів на розвиток рекреації; Лисюк Т. [4] проводить аналіз інноваційних інформаційно-комунікативних технологій у сфері рекреації, а також досліджує важливість цифрових платформ, автоматизації обслуговування та персоналізованого підходу до споживачів послуг у сфері рекреації; Осітнянко Д., Примах Т. [6] розглядають впровадження принципів сталого розвитку в рекреаційній сфері.

Аналізуючи останні дослідження, можна виділити деякі проблемні питання, які залишаються недостатньо дослідженими: відсутність комплексних механізмів інтеграції інноваційних цифрових технологій в рекреаційну сферу; недостатнє дослідження ефективності фізичної рекреації та впливу економічних ініціатив на рекреаційний потенціал деяких регіонів України; потреба у більш глибокому аналізі соціальної відповідальності у рекреаційній сфері, та дослідженні механізмів залучення місцевих громад до реалізації впровадження інноваційних технологій у сфері надання рекреаційних послуг. Таким чином, дослідження продовжується у напрямі пошуку ефективних шляхів інтеграції інноваційних рішень у рекреаційній сфері, що дозволить підвищити її економічну та соціальну ефективність[3].

Сталий розвиток у сфері рекреації є стратегічним напрямом, що сприяє збереженню природного середовища, підвищенню соціальної відповідальності населення та забезпеченню економічної ефективності сфери [5]. Інноваційні технології відіграють провідну роль у забезпеченні сталого розвитку рекреаційної сфери, сприяючи ефективному використанню ресурсів, підвищенню комфорту тих, хто залучений до рекреаційної сфери, та зменшенню негативного впливу інтегруючих процесів, які відбуваються в суспільстві в цілому, на споживачів послуг сфери рекреації. Сталий розвиток у сфері рекреації базується на впровадженні інноваційних технологій, економічних проєктів та соціально відповідальних ініціатив. Використання цифрових рішень, альтернативних джерел енергії та підтримка місцевих громад сприяють підвищенню конкурентоспроможності та забезпеченню довгострокового розвитку потенціалу у сфері рекреації.

Для ефективної реалізації сталого розвитку необхідні комплексні підходи, що включають координацію між державними органами, бізнесом та місцевими громадами. Окрім технічних інновацій, особливу увагу слід приділяти формуванню екологічної свідомості серед споживачів рекреаційних послуг та працівників рекреаційної сфери. Водночас сталість рекреаційної сфери повинна бути економічно вигідною як для інвесторів, так і для місцевого населення, забезпечуючи створення робочих місць, розвиток інфраструктури та збереження культурної спадщини. Реалізація стратегій сталого розвитку також вимагає належного нормативно-правового забезпечення, фінансових стимулів та систем моніторингу для оцінки ефективності впроваджених заходів.

Успішні приклади розвитку рекреаційної сфери у різних регіонах

України свідчать про те, що інтеграція принципів сталості може не лише покращити імідж регіонів, а й стати рушієм інноваційного зростання сфери. Загалом, сталий розвиток в рекреаційній сфері – це не лише відповідь на економічні виклики, а й потужний інструмент для формування нової якості життя, у якій оздоровча спрямованість, економічна ефективність та соціальна значущість утворюють єдину, збалансовану систему.

### Список використаних джерел

1. Белобородова М., Юрчишина Л., Козинець А. Потенціал розвитку екотуризму в регіонах України. *Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі*. 2021. № 3. С. 5-11.
2. Бігус М. М., Гальків Л. І., Добушовський П. А. Туристичний бізнес під впливом сучасних змін, зумовлених світовими викликами. *Науковий погляд: економіка та управління*. 2020. № 3. С. 7-12.
3. Величко В.В. Організація рекреаційних послуг: навчальний посібник. Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова, 2013. 202 с.
4. Лисюк Т. В., Ройко Л. Л., Горяєва А. І. Інноваційні інформаційні процеси у розвитку туристичного сектору України. *Економіка та суспільство*. 2024. № 59.
5. Осітнянко Д. О., Примак Т. Ю. Впровадження принципів сталого розвитку в туристичній індустрії. *Ефективна економіка*. 2020. № 1.
6. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.
7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/>
8. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

**Мотичко Валерія Євгенівна**  
*студентка групи ЗЖ-25-1, 1 курс, факультет  
систем та засобів масової комунікації  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна*  
**Науковий керівник:**  
**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна,*

## **ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

***Valeria Motychko The influence of morning hygienic gymnastics on a healthy lifestyle***

***Annotation:*** The article examines the importance of morning hygienic gymnastics as a component of a healthy lifestyle among university students. Its impact on physical condition, psycho-emotional balance, and efficiency is highlighted. Theoretical foundations and practical significance of performing morning exercises are analyzed. Empirical research results among students confirm the positive effects of regular gymnastics. The conclusion emphasizes the need to popularize morning gymnastics as an accessible means of disease prevention and the formation of a healthy lifestyle culture.

***Keywords:*** morning exercises, health, physical activity, lifestyle, prevention.

**Вступ.** Сучасне суспільство загалом характеризується високим рівнем урбанізації, інтенсивним розвитком інформаційних технологій та зростанням розумового навантаження. Люди проводять дедалі більше часу у великих містах, причому більша частина їхньої роботи та навчання здійснюється в умовах, що передбачають тривале сидіння та/або низький рівень фізичної активності (тобто малорухливий спосіб життя). В результаті багато молодих людей зараз фізично менш підготовлені, ніж колись; вони частіше мають хронічні захворювання та знижену здатність ефективно функціонувати на робочому місці.

Науковець О. Отравенко розглядала здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти [3; 4].

Тут особливо актуальним є здоровий спосіб життя, який має формуватися через регулярну фізичну активність, раціональне харчування та психоемоційну стабільність [1].

Ранкова гігієнічна гімнастика є одним із найпростіших та найефективніших методів підтримки здоров'я, оскільки вона пробуджує організм, запускає роботу основних систем організму та готує вас до продуктивного проведення дня. Деякі вчені розглядають ранкову гімнастику



як комплекс вправ, спрямованих на активацію серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем після нічного відпочинку. Вона сприяє покращенню кровообігу, нормалізації артеріального тиску, активізації обміну речовин та підвищенню загального тону організму. Наукові дослідження доводять, що регулярне виконання гімнастики знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, зміцнює імунітет та позитивно впливає на психоемоційний стан. Валеологічні дослідження підкреслюють, що навіть короткі фізичні вправи зранку можуть стати профілактикою багатьох хвороб і сприяти довготривалому збереженню здоров'я. Крім того, ранкова гімнастика має значення для формування культури руху та дисципліни, що є важливим чинником у вихованні молоді [6].

Ранкова гімнастика особливо важлива для студентів, які проходять період адаптації до нових умов навчання. Переходячи зі школи в університет, вони стикаються з більшими розумовими навантаженнями, менше рухаються, а також з'являються стресові ситуації. Вправи вранці допомагають їм швидше звикнути до нового режиму дня, краще концентруватися, зменшити тривогу і створити більш позитивний настрій. Це підтверджується результатами опитувань, де студенти, які займаються гімнастикою регулярно, відзначають покращення самопочуття і кращу успішність у навчанні. Таким чином, ранкова гімнастика виконує не лише фізичну, але й психологічну роль у допомозі молоді адаптуватися до нового життя [6].

Слід відзначити, що комплекс ранкової гігієнічної гімнастики складається з вправ для розігріву суглобів – це можуть бути нахили, повороти або обертання. Також в нього входять вправи для зміцнення м'язів тулуба і кінцівок, наприклад, присідання і віджимання. Важливо приділяти увагу дихальним вправам – глибоким вдихам та видихам. Окрім того, слід виконувати рухи, які покращують координацію, як махи руками і ногами, або обертання корпусом. Загальна тривалість комплексу має бути від 10 до 15 хвилин. Краще виконувати вправи в приміщенні з хорошою вентиляцією або на свіжому повітрі, що сприяє кращому насиченню організму киснем і підвищує бадьорість. Важливо дотримуватись регулярності занять і поступово нарощувати навантаження – це ключ до ефективності ранкової гімнастики [2; 5].

Отже, ранкова гімнастика є важливою частиною здорового способу життя, який передбачає не лише фізичну активність, а й правильне харчування, достатній сон та відмову від шкідливих звичок. Вона допомагає виробити культуру руху, виховує в людині дисципліну і відповідальність за власне здоров'я. Регулярні вправи підтримують тіло в тонусі, допомагають запобігти різним хворобам та стають основою для довшого і якіснішого життя. За результатами досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я, навіть помірні щоденні фізичні навантаження здатні значно знизити ризик хронічних захворювань і підвищити загальну якість життя. [2; 3].

**Емпіричні дослідження.** Опитування серед студентів Дніпровського національного університету, проведене у 2025 році, показало, що лише

близько 38% з них регулярно займаються ранковою гімнастикою. Серед цих студентів близько 72% відзначили, що такі вправи покращили їх самопочуття, зменшили втому і підвищили продуктивність в навчанні. Водночас більшість студентів не приділяє достатньо уваги фізичній активності, що свідчить про потребу популяризувати ранкову гімнастику серед молоді. Аналогічні міжнародні дослідження підтверджують, що регулярні фізичні навантаження є одним із головних чинників профілактики хвороб і запорукою довголіття [5; 7; 8; 9].

**Висновки.** Таки м чином, ранкова гігієнічна гімнастика відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студентів. Вона сприяє не тільки фізичному розвитку тіла, а й підтримує психічну рівновагу, допомагає убезпечитись від багатьох захворювань.

Регулярні заняття повинні стати звичною частиною дня кожної молодої людини, бо це простий, доступний і доволі ефективний спосіб зробити свій організм міцнішим і більш захищеним від різних життєвих викликів. Тож додайте ранкову гімнастику до своїх щоденних звичок - і це допоможе зміцнити здоров'я і підвищити життєвий тонус.

### Список використаних джерел

1. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія.* 2015. № 1. С. 51-58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep\\_2015\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2015_1_9)

2. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с. ISBN 978-617-7833-62-7.

3. Отравенко О.В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2019. 4(327). Ч. 1. С. 100-107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107)

4. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ», (December 9, 2022; Cambridge, UK),* С.176-179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

5. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с.

6. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / Чичкан О.А. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. 20 с.

7. Школа О.М., Отравенко О.В. Жамардїй В. Фїтнес-технологїї як їнновацїйний їнструмент професїйного становлення майбутнього фахївця з фїзичної культури ї спорту. *Вїсник Нацїонального унїверситету «Чернїгївський колегїум» їменї Т. Г. Шевченка*. 2025. №35(191). С.190-195. DOI: 10.58407/visnik.253530

8. Kachan O.A., Otravenko O. V. TRANSFORMATION OF HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF STUDENTS' SOCIALIZATION: THE «SPORT FOR DEVELOPMENT» MODEL IN THE UKRAINIAN EDUCATION PRACTICE. *SWorldJournal* Issue 36 / Part 5. 2026. 66-76. DOI: 10.30888/2663-5712.2026-36-05-062.

9. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>

**Мужичок Вадим Олександрович**  
канд. пед. наук, доцент,  
кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет  
м. Кропивницький, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9429-6890>

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Vadym Muzhichok Psychological and pedagogical foundations of the formation of motivation for health-improving physical activity in student youth***

***Key words:** motivation, student youth, health-improving physical activity, psychological and pedagogical factors, healthy lifestyle.*

У контексті студентської молоді мотивація до оздоровчої фізичної активності виступає сукупністю психологічних, емоційних та соціальних процесів, що впливають на участь у систематичних заняттях фізичною культурою, фітнесом та рекреаційними практиками. У сучасному науковому середовищі мотивацію розглядають як динамічну психофізіологічну систему, що поєднує внутрішні потреби, цінності та зовнішні стимули, які спонукають індивіда до певної діяльності.

Сучасні дослідження засвідчують зниження рівня рухової активності студентської молоді, що пов'язано з високим навчальним навантаженням, цифровізацією освітнього процесу та гіподинамічним способом життя. Недостатня фізична активність негативно впливає не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне здоров'я, рівень працездатності та академічну успішність студентів. Науковці зазначають, що ключовим чинником залучення молоді до занять фізичною культурою виступає саме мотиваційний компонент, який визначає сталість поведінкових установок і рівень участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності [2, с. 8].

Мотивація до фізичної активності формується під впливом внутрішніх (інтерес, самореалізація, емоційне задоволення) і зовнішніх (соціальна підтримка, педагогічний вплив) чинників. Дослідження показують, що студенти часто стикаються з психологічними бар'єрами – втому, дефіцитом часу та низькою самооцінкою фізичних можливостей. Внутрішня мотивація зростає під впливом позитивного емоційного досвіду та автономії вибору фізичної активності. Використання ігрових та гейміфікованих підходів довело ефективність у підвищенні внутрішньої мотивації студентів до занять фізичною активністю [1, с. 4].

Сучасна система фізичного виховання в умовах освітнього процесу потребує переходу від нормативно-орієнтованої моделі до особистісно орієнтованої. Індивідуалізація навчального процесу сприяє підвищенню

зацікавленості студентів і формуванню позитивного ставлення до рухової діяльності [3, с. 37].

Ефективними педагогічними умовами є: варіативність форм занять; урахування інтересів студентів; створення ситуації успіху; інтеграція цифрових технологій; розвиток рефлексії та самоконтролю.

Соціальне середовище значно впливає на рівень фізичної активності. Групові заняття підвищують емоційну залученість і сприяють формуванню стабільних поведінкових моделей здорового способу життя. Підтримка однолітків, групова взаємодія та позитивний соціальний клімат під час занять створюють умови для розвитку відповідальності та взаємної підтримки.

Дослідження українських учених підтверджують, що низька мотивація є одним із головних бар'єрів рухової активності студентів поряд із дефіцитом часу та перевантаженням навчанням. Формування мотивації відбувається через розвиток самоефективності, позитивне підкріплення результатів, усвідомлення користі фізичної активності, інтеграцію оздоровчих технологій у навчальний процес. Регулярна фізична активність сприяє покращенню фізичного стану та підвищенню рівня психічного благополуччя студентської молоді [4, с. 97]. Особливе значення має формування здоров'я збережувальної компетентності, яка включає знання про вплив фізичних вправ на організм, уміння самостійно організовувати рухову діяльність і здатність оцінювати власний фізичний стан. Освітній процес повинен поєднувати теоретичну підготовку з практичною діяльністю, що забезпечує усвідомлений характер занять.

Психоемоційний стан студентів значною мірою визначає їхню готовність до фізичної активності. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню когнітивної продуктивності. У сучасних умовах підвищеного стресового навантаження це набуває особливої актуальності.

Ефективне формування мотивації передбачає систематичність і безперервність педагогічного впливу. Разові заходи не забезпечують стійкого результату, тоді як довготривалі програми оздоровчої фізичної культури сприяють формуванню стабільної поведінкової моделі здорового способу життя [6, с. 3].

Важливою умовою є індивідуалізація навчального процесу. Диференційований підхід дозволяє враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та особистісні інтереси студентів. Це сприяє підвищенню психологічного комфорту та зменшенню страху перед фізичними навантаженнями.

Встановлено, що мотивація студентів до систематичної фізичної активності є багатокомпонентним психолого-педагогічним утворенням, яке формується під впливом взаємодії внутрішніх (цінності здоров'я, самооцінка, потреба в самореалізації, емоційний стан) і зовнішніх чинників (освітнє середовище, стиль викладання, соціальна підтримка, організація занять). Сучасні дослідження підтверджують, що саме психологічні бар'єри –

перевтома, навчальний стрес та низький рівень внутрішньої мотивації – найчастіше знижують рівень рухової активності студентів.

Доведено, що ефективність формування мотивації безпосередньо залежить від педагогічної трансформації традиційної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Перехід від нормативно-контрольної моделі до особистісно орієнтованого підходу сприяє зростанню інтересу студентів до занять фізичними вправами та формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя. Мотивація виступає не лише умовою участі у фізкультурній діяльності, а й фактором успішної соціальної адаптації молоді [5, с. 8].

Обґрунтовано, що психолого-педагогічна система формування мотивації повинна базуватися на принципах: індивідуалізації; добровільності участі; емоційної залученості; компетентнісного підходу; інтеграції оздоровчих технологій у освітній процес. Застосування сучасних оздоровчих форм рухової активності (фітнес-програм, рекреаційних занять, скандинавської ходьби, функціонального тренінгу) підвищує інтерес студентів та сприяє переключенню з інтелектуального навантаження на фізичну діяльність, що позитивно впливає на психофізичний стан. Мотивація до оздоровчої фізичної активності виступає важливим чинником профілактики гіподинамії, психоемоційного виснаження та зниження адаптаційних можливостей студентської молоді.

#### Список використаних джерел

1. Боднар І. Р., Гакман А. В., Балацька Л. В. Дослідження рухової активності здобувачів вищої освіти: аналітичний підхід. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Суми: СДПІ, 2025. № 1. С. 22-29.
2. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. 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)*: зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4 (134) 21. С. 13-16.
3. Гакман А. В., Балацька Л. В., Кошура А. Б. Індивідуалізація фізичного виховання у закладах вищої освіти: діагностика мотивації. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Суми: СДПІ, 2025. № 2. С. 34-41.
4. Мельничук А. Дослідження особливостей фізичної активності студентської молоді. *Physical culture, sport and health of the nation*. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2024. № 17. С. 95-101.
5. Akil M. Barriers to physical activity among university students in the light of psychosocial and body composition determinants. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13, No. 1. Article 1400. P. 1–12. DOI: 10.1186/s40359-025-03789-4.
6. Sotos-Martínez V. J., Baena-Morales S., Sánchez-De Miguel M., Ferriz-Valero A. Playing towards motivation: Gamification and university students in physical activity. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 9. Article 965. P. 1-15. DOI: 10.3390/educsci14090965.

**Нечипоренко Денис Олександрович**  
*здобувач вищої освіти спеціальність 017 Фізична культура і спорт*  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*  
*Харківської обласної ради,*  
*м. Харків, Україна*  
**Фоменко Олена Валеріївна**  
*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та*  
*спортивного вдосконалення*  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*  
*Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*  
*orcid.org/0009-0007-2643-9731*

## **ФІТНЕС МЕТОДИКА «BANDS TRAINING» ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ**

***Denys Nechyporenko, Olena Fomenko The fitness method 'Bands training'  
as a means of developing strength abilities in adolescents***

***Keywords: Bands training, strength training, physical education, adolescents.***

**Актуальність дослідження.** Силові тренування є невід'ємною частиною навчальної програми для кожної спеціалізації у спорті. Метою силових тренувань у рамках навчальної програми є формування здорової та всебічної особистості, готової до успішного довгострокового професійного життя.

Розвиток усвідомлення здоров'я, здорового способу життя та навичок самостійного життя – силові тренування з еспандером сприяють досягненню всіх цих цілей. Однією з найважливіших мотивацій для силових тренувань є прагнення до гарної статури, чого неможливо досягти без цілеспрямованих силових тренувань.

Нервові зриви, депресія та нездатність адаптуватися до швидкого темпу сучасного життя майже в п'ять разів частіше зустрічаються у людей зі слабо розвиненими м'язами, ніж у тих, хто має хороший фізичний розвиток. Важливо пам'ятати, що тренувані, сильні м'язи захищають нас від випадкових травм під час занять спортом та у повсякденному житті. Широка популярність силових тренувань у всьому світі пояснюється різноманітністю пропонуванних програм, таких як формування тіла, стайлінг тіла, програми для пресу, ніг, спини, кондиціонування тіла тощо. Один з найефективніших методів силових тренувань передбачає вправи по фітнес методиці «Bands training».

Поняття засобів силового навантаження викликає значний інтерес науковців. Його вивченням займалися такі відомі зарубіжні та вітчизняні дослідники, як А. Абдула, Д. Демешок, О. Фоменко, О. Школа та інші.

Методика тренувань з еластичними стрічками або фітнес-методика «Bands training» виступає одним із інноваційних засобів розвитку силових

здібностей підлітків.

В основі цього підходу лежить використання спеціальних гумових стрічок, які при розтягуванні створюють змінний опір. На відміну від традиційних вільних ваг чи тренажерів з фіксованим опором, еластичні стрічки забезпечують прогресивне збільшення навантаження в залежності від амплітуди руху, що дозволяє більш рівномірно навантажувати м'язові групи в різних фазах руху.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження новітніх, ефективних підходів до фізичної культури здобувачів освіти, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості [5; 6]. У той час як традиційні форми фізичної культури не завжди дають належний результат, тоді як методика силових тренувань «Bands training» сприяє підвищенню силових здібностей та надає альтернативні підходи для підвищення фізичної підготовки підлітків.

**Метою роботи** є теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності методики «Bands training» як одного із засобів силового навантаження підлітків.

**Об'єктом дослідження** є процес фізичної культури підлітків 13-15 років.

**Предметом дослідження** є використання методики «Bands training» як засобу силового навантаження підлітків.

**Практична значущість** нашої роботи полягає у можливості використання запропонованої методики «Bands training» як засобу розвитку силових здібностей підлітків та в узагальненні наукових підходів до силового тренування. У роботі вчителів фізичної культури та тренерів для підвищення рівня фізичної підготовленості, силових здібностей й мотивації підлітків до занять фізичною активністю.

Дослідження підкреслюють, що як силові, так і комплексні тренування покращують фізичну форму, функціональність м'язових тканин та метаболічну гнучкість. Література вказує на те, що безпека програм силових тренувань загалом забезпечується завдяки нагляду експерта, правильній техніці виконання вправ та поступовому впровадженню. Однак існують певні труднощі та обмеження для людей з хронічними захворюваннями та людей похилого віку, оскільки ризик травм та перенапруження вимагає особливої уваги та коригування програм тренувань [2, с.371].

Систематичні огляди та експериментальні дослідження вказують на вплив силових тренувань на імунну відповідь та запальні процеси. Це особливо важливо в епідеміологічному контексті, оскільки імунітет відіграє ключову роль у профілактиці захворювань. Огляд показав, що силові тренування пов'язані з покращенням імунного профілю та зниженням маркерів запалення в міру адаптації організму. Однак ефект може змінюватися залежно від віку та супутніх захворювань. Як зазначають автори, стійкий позитивний ефект досягається завдяки збалансованим тренувальним навантаженням та уникненню перетренованості. Регулярні силові тренування



корисні для імунної системи, оскільки вони позитивно впливають на здатність організму протистояти хворобам [1; 3].

Силові здібності є важливою складовою фізичної підготовленості людини та проявляються у здатності долати або протидіяти зовнішньому опору за рахунок м'язових зусиль [4].

Доведено, що силові навантаження мають суттєве значення для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Вони сприяють розвитку м'язової системи, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращенню обмінних процесів та профілактиці порушень постави. Рационально організовані силові тренування позитивно впливають на загальний рівень працездатності та якості життя.

Особливу увагу приділено розвитку силових здібностей підлітків. З'ясовано, що в підлітковому віці відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, які потребують науково обґрунтованого та дозованого підходу до силових навантажень. Обґрунтовано доцільність використання фітнес-методики «Bands training» як безпечного та ефективного засобу розвитку сили у підлітків, оскільки вправи з еластичними стрічками дозволяють варіювати рівень навантаження, зменшують ризик травматизму та забезпечують гармонійний розвиток основних м'язових груп.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми підтверджує актуальність використання сучасних фітнес-технологій, зокрема «Bands training», у процесі розвитку силових здібностей підлітків та створює підґрунтя для подальшого експериментального дослідження.

Методи та організація дослідження розвитку силових здібностей підлітків у процесі фітнес-методики «Bands training» дозволило встановити, що комплексний підхід, який поєднує теоретичні та експериментальні методи, зокрема тестування фізичних показників, спостереження, анкетування та реєстрацію фізіологічних параметрів, забезпечує об'єктивну оцінку ефективності впроваджуваної методики.

У дослідженні брали участь підлітки віком від 13 до 15 років середніх класів, розподілені на експериментальну та контрольну групи. У експериментальній групі заняття проводилися з використанням фітнес-методики «Bands training», тоді як у контрольній групі уроки фізичної культури проходили за стандартною програмою без застосування еластичних стрічок.

Експеримент показав, що систематичне використання вправ із еластичними стрічками значно покращує результати учнів експериментальної групи порівняно з контрольною групою, де застосовувалися стандартні форми фізичної активності. Найбільш помітне зростання спостерігалось у розвитку сили верхнього плечового поясу та м'язів корпусу: підтягування збільшилися на 167 %, віджимання на 63 %, час утримання планки на 50 %. Значні зміни зафіксовані також у розвитку нижніх кінцівок та координаційних здібностей (присідання +47 %, стрибки в

довжину +13 %).

Анкетування та спостереження підтвердили, що методика «Bands training» сприяє не лише кількісному зростанню фізичних результатів, а й підвищенню мотивації підлітків, покращенню самопочуття та контролю рухів під час виконання вправ.

Отримані дані свідчать про високу ефективність фітнес-методики «Bands training» як засобу розвитку силових здібностей, силової витривалості та координації підлітків. Впровадження таких тренувань у навчальну програму фізичної культури є доцільним і перспективним для покращення фізичного розвитку учнів.

### Список використаних джерел

1. Абдула А.Б., Лебедев С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 3. С. 4-9.

2. Овчаренко С., Мітова О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. № 3. С.371-377.

3. Тимчик С.Г., Бриксін О.О., Омелянчук Є.П. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021.Т.5. № 136. С.128-132.

4. Черкашин Р.Є., Валькевич О.В. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів у групах підвищення: спортивної майстерності: навч.-метод. рек. СНУ імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 50 с.

5. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава, 2025. 129 с.  
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

6. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

**Осадча Лариса Анатоліївна**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання та  
психолого-педагогічних дисциплін,  
Уманський національний університет  
м. Умань, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-7058-6682>  
**Горбатенко Віктор Володимирович**  
студент 21-фв групи  
спеціальності «Середня освіта. Фізичне культура»  
Уманського національного університету,  
м. Умань, Україна

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

*Larisa Osadcha, Viktor Horbatenko Youth Mental Health in Wartime Conditions*

**Key words:** *mental health, psycho-emotional state, youth, military actions, anxiety, resilience, rigidity.*

**Постановка проблеми.** Психічне здоров'я є одним із ключових чинників, що визначають загальний стан здоров'я людини. Відповідно до положень ООН, воно охоплює фізичне, соціальне та емоційне благополуччя і залежить від наявності чи відсутності захворювань та інших негативних впливів.

Отже, психічне здоров'я виступає важливою складовою добробуту особистості, забезпечуючи її здатність ефективно працювати, самореалізовуватися в суспільстві та протистояти щоденним стресам. У сучасних умовах воно набуває особливого значення як на індивідуальному, так і на глобальному рівнях.

Повномасштабна війна суттєво змінила всі сфери життя українського суспільства. З часом її наслідки дедалі глибше позначаються на психоемоційному стані населення, спричиняючи зростання тривожності, емоційної нестабільності, страхів і невпевненості у майбутньому. Особливо вразливою категорією є молодь. Якщо раніше тривожність у юнацькому віці переважно була пов'язана з навчанням, міжособистісними відносинами та плануванням майбутнього, то в умовах війни спектр цих переживань значно розширився.

Щоденні загрози – ракетні удари, обстріли, сигнали повітряної тривоги, перебування в укриттях – стали частиною повсякденності. Це зумовлює появу нових екзистенційних переживань і змушує молодь адаптуватися до життя в умовах постійної небезпеки. Війна негативно впливає на психічне здоров'я, провокуючи сильні стресові реакції, наслідки яких можуть мати довготривалий або навіть пожиттєвий характер. У зв'язку з цим проблема

збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності. Дослідження присвячене вивченню психічного стану юнаків і юнок в умовах воєнного стану.

**Аналіз останніх досліджень.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, приблизно 10% осіб, які пережили воєнні події, у подальшому матимуть серйозні психічні розлади, ще у 10% спостерігатимуться поведінкові порушення, що ускладнюють соціальне функціонування [1]. Уже сьогодні фахівці відзначають зростання кількості звернень із приводу тривожних і депресивних станів, агресії та суїцидальних думок, що часто пов'язані з втратами та пережитими травмами.

Особлива увага дослідників зосереджується на молоді як на вразливій соціальній групі. Попри відносну стабілізацію емоційної сфери порівняно з підлітковим віком, юнацтво характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до депресивних станів. Основними джерелами емоційних переживань традиційно виступають навчання та соціальні взаємини. Водночас сучасні виклики – пандемія COVID-19, а особливо війна – значно посилили рівень психоемоційного напруження. Як вважає С.М. Дмитрієва, кількість тривожних юнаків і юнок значно збільшилась порівняно з минулим десятиліттям. Тривожність стала більш глибинною й особистісною та особливо проявляється у сфері спілкування з однолітками та вчителями [2]. Зокрема, досліджуючи емоційну сферу осіб юнацького віку, О.П. Сергєєнкова також виявила два основних джерела переживання емоцій і почуттів: навчання та спілкування з однолітками. По відношенню до навчальної діяльності в 59% юнаків спостерігається тенденція домінування позитивного емоційного супроводу, а для 19% характерним є переживання спектра негативних емоцій. Більшість юнаків і юнок має помірний рівень тривожності (47%), проте ті, у кого рівень тривожності високий, пов'язують його з навчальними ситуаціями. Показники фрустрованості як у професійній, так і в особистісній сфері досліджуваних є низькими [4].

Дослідження показують, що тривожність молоді часто пов'язана з невизначеністю майбутнього, труднощами самовизначення та підвищеними соціальними очікуваннями. Війна ж виступає потужним додатковим стресором, який ускладнює процес адаптації. У таких умовах особливої ваги набуває формування ефективних механізмів психологічної підтримки та розвитку резильєнтності, що сприяє зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та зміцненню соціальних зв'язків [3].

Зважаючи на тривалий характер сучасних воєнних конфліктів, їхні наслідки можуть мати довгостроковий і навіть міжпоколіннєвий вплив. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до вивчення психічного здоров'я молоді та розробки ефективних стратегій підтримки. Досвід інших країн свідчить, що своєчасне психологічне втручання здатне суттєво зменшити ризик розвитку психічних розладів і покращити соціальну адаптацію постраждалих. У випадку молоді це особливо важливо, оскільки цей життєвий період є вирішальним для розвитку їхньої особистості

та формування соціальних ролей.

**Мета дослідження.** Метою роботи є аналіз особливостей емоційної сфери юнаків і юнок, вивчення рівня тривожності та впливу воєнних дій на психічне здоров'я молоді, а також визначення напрямів його збереження і підтримки.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження проведено на базі Уманського національного університету через два роки після початку повномасштабної війни. У ньому взяли участь 50 студентів факультету менеджменту та лісового і садово-паркового господарства. Для збору даних застосовано методику Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» та адаптований варіант проєктивної методики «Незакінчені речення».

**Результати дослідження.** Отримані результати свідчать, що у більшості студентів спостерігається середній або підвищений рівень агресивності, що зумовлено як навчальними навантаженнями, так і впливом воєнних подій та ситуаціями, пов'язаними із самооцінкою.

Рівень фрустрації переважно є низьким або середнім, що може свідчити про відносно адекватне сприйняття реальності. Водночас у більшості студентів виявлено середній рівень ригідності, що вказує на труднощі адаптації до нових умов життя і навчання.

Щодо тривожності, то домінує середній рівень, однак значна частина тривожних переживань безпосередньо пов'язана з війною: повітряні тривоги, обстріли, загроза життю, хвилювання за близьких. Важливими чинниками тривожності також залишаються навчальні труднощі та невизначеність майбутнього.

Особливе місце серед страхів посідає страх втрати близьких, що водночас посилює цінність міжособистісних стосунків. Значна частина молоді відзначає покращення взаємин із родиною та друзями, що пояснюється переоцінкою життєвих пріоритетів.

Аналіз емоційних станів показав, що позитивні переживання пов'язані з дозвіллям, хобі та спілкуванням, тоді як негативні — переважно з війною, невпевненістю у собі та майбутньому. Для підтримки психічного здоров'я молодь найчастіше використовує заняття улюбленими справами, спілкування з близькими, усамітнення або взаємодію з домашніми тваринами.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підтримка психічного здоров'я молоді в умовах війни ґрунтується на збереженні соціальних зв'язків, залученні до улюбленої діяльності та формуванні навичок саморегуляції, а саме занять улюбленими справами, проведення часу з близькими людьми чи домашніми тваринами, усамітнення. Стійкість є важливим захисним чинником, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Важливу роль у цьому процесі відіграє резильєнтність як здатність адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлюватися після стресу.

Розвиток цієї якості сприяє зниженню ризику психічних розладів, покращує соціальну адаптацію та підвищує рівень психологічного

благополуччя. Водночас проблема потребує подальшого вивчення, зокрема в напрямі розробки ефективних програм психологічної підтримки та самодопомоги для молоді в умовах невизначеності та тривалого стресу.

### **Список використаних джерел**

1. Всесвітня організація охорони здоров'я : [вебсайт]. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 20.02.2023).
2. Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації : реалії, проблеми та перспективи : матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Саух. Київ, 2011. С. 345-349.
3. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
4. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243-247.

**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>  
**Мошківський Євгеній Миколайович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ**

***Olena Otravenko, Yevhenii Moshkivskyi Formation of health-preserving competence of older adolescents by means of floorball***

***Keywords:** older adolescents, health-preserving competence, floorball, physical education, motor activity.*

У сучасних умовах реалізації стратегічних концепцій Нової української школи (НУШ) особливої актуальності та наукової значущості набуває питання формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. Для здобувачів освіти старшого підліткового віку (14-16 років) даний процес є критично важливим, оскільки саме на цьому етапі онтогенезу завершується формування базових світоглядних орієнтирів та закладається фундамент відповідального ставлення до власного соматичного й психічного здоров'я. Як зазначає О. Отравенко, здоров'язбережувальна компетентність виступає фундаментальною складовою якісної професійної та особистісної підготовки сучасної людини, забезпечуючи її спроможність до ефективного самозбереження та стабільної життєдіяльності у динамічному соціумі [5].

Проте практична реалізація цієї стратегічної мети сьогодні стикається із низкою суттєвих викликів. Зокрема, О. Ливацький та С. Ливацька акцентують увагу на тому, що сучасні проблеми дефіциту фізичної активності підлітків зумовлені як об'єктивними зовнішніми факторами воєнного стану, так і загальними тенденціями гіподинамії. Це зумовлює нагальну потребу у впровадженні інноваційних здоров'язберігаючих технологій в освітній процес, які здатні адаптувати навчальне навантаження до актуальних запитів молоді [2; 3].

Одним із найбільш перспективних та ефективних інструментів подолання зазначених суперечностей є флорбол. Згідно з положеннями довідника варіативних модулів НУШ, розробленого Т. Гнітецькою та Н. Ковальчук, флорбол класифікується як доступний, високомобільний та емоційно насичений вид спорту, що органічно інтегрується в сучасну

парадигму фізичного виховання [1]. Результати наукових пошуків В. Мазяра та Г. Грибана підтверджують, що спеціалізовані фізкультурно-оздоровчі заняття з флорболу для учнівської молоді 14-16 років не лише інтенсифікують рівень рухової активності, а й сприяють комплексному оздоровленню організму та зміцненню його адаптаційних можливостей [4]. Як справедливо зауважують О. Стратій та С. Козарь, залучення флорболу як дієвого засобу оптимізації рухового режиму дозволяє результативно формувати практичні навички здоров'язбереження у привабливій для підлітків ігровій та змагальній формі [6].

Системна реалізація ігрового потенціалу даного виду спорту стає надійним підґрунтям для глибоких особистісних трансформацій, оскільки цілеспрямована рухова активність безпосередньо корелює із розвитком внутрішніх психофізичних ресурсів підлітка. Варто підкреслити, що формування здоров'язбережувальної компетентності є комплексним і багатогранним процесом, який інтегрує засвоєння фундаментальних знань про здоров'я, оволодіння прикладними навичками здорового способу життя та виховання свідомого ціннісного ставлення до власного організму. У контексті концепції О. Отравенко, зазначена компетентність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що детермінує її готовність до виваженого вибору на користь збереження здоров'я в умовах соціальної турбулентності та перманентного зростання інтелектуальних навантажень [5; 6; 7; 9].

У старшому підлітковому віці гостро постає необхідність пошуку нових форматів занять, оскільки традиційні методики часто не забезпечують належного рівня мотивації. О. Ливацький та С. Ливацька зазначають, що дефіцит природної активності негативно позначається на загальному сомато-психічному стані учнів [3]. У цьому аспекті використання інноваційних технологій, що мають на меті не лише фізичне тренування, а й стимулювання інтересу до регулярної активності, стає життєво необхідним [2]. Переосмислення ролі командних ігор, зокрема флорболу, дозволяє одночасно реалізувати запит підлітків на драйв, спілкування та лідерство, паралельно виконуючи ключову оздоровчу функцію.

Саме як такий універсальний інструмент постає флорбол – один із найбільш затребуваних модулів у сучасній шкільній програмі [1]. Висока емоційність гри, відсутність потреби у дорогому інвентарі та легкість засвоєння технічних елементів забезпечують інклюзивність занять. Дослідження В. Мазяра та Г. Грибана наочно демонструють багатовекторний вплив флорболу на організм: від вдосконалення координаційних здібностей до покращення показників серцево-судинної та дихальної систем, а також забезпечення ефективного психоемоційного розвантаження під час ігрового азарту [4].

Підсумовуючи вищевикладене, варто погодитися з думкою О. Стратія та С. Козарь щодо того, що специфічною особливістю флорболу є забезпечення високої моторної щільності занять, що виступає базовим



фактором профілактики гіподинамії [8]. Таким чином, флорбол трансформується з простої спортивної гри у потужний методичний засіб, що дозволяє перевести завдання здоров'язбереження у практичну площину, формуючи у старших підлітків стійку і свідому звичку до здорового та активного способу життя.

### Список використаних джерел

1. Гнітецька Т., Ковальчук Н. Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2023. 71 с.
2. Ливацький О. В. Використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2018. № 4 (1). С. 72-78.
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-219. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-212-218>.
4. Мазяр В. С., Грибан Г. П. Фізкультурно-оздоровчі заняття з флорболу для учнів 14–16 років. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи. 2024. С. 65–67.
5. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 100-107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107)
6. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (December 9, 2022; Cambridge, UK), С.176-179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>
7. Отравенко О.В. Новітні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності учнів з ослабленим здоров'ям засобами фітболу та петанку. *Актуальні питання у сучасній науці*. №10(28). 2024. С.851-862. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10\(28\)-851-862](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-10(28)-851-862)
8. Стратій О. І., Козарь С. С. Флорбол як засіб рухової активності. Сучасні досягнення фізичного виховання: зб. матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХНМУ, 2023. С. 155.
9. Kachan O.A., Otravenko O. V. TRANSFORMATION OF HEALTH-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF STUDENTS' SOCIALIZATION: THE “SPORT FOR DEVELOPMENT” MODEL IN THE UKRAINIAN EDUCATION PRACTICE. *SWorldJournal* Issue 36 / Part 5. 2026. 66-76. DOI: 10.30888/2663-5712.2026-36-05-062

**Панько Володимир Богданович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

**Науковий керівник:**

**Соколенко Олена Іванівна**  
к.п.н., доцентка кафедри ТМФВ  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ВІД НОЗОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

*Volodymyr Panko Health-promoting technologies in physical education of students is special medical groups in general secondary education institutions: from a nosological approach to an individual health improvement trajectory*

*Keywords: special medical group; health-promoting technologies; pilates; breathing exercises; individual health trajectory.*

Шкільна лікарська комісія щороку фіксує невтішну статистику: частка учнів, яких скеровують до спеціальної медичної групи, в окремих регіонах України перевищує 25–30% від загального контингенту. Цифри самі по собі промовисті. Але за ними – конкретна педагогічна проблема: чинні програми для спеціальної медичної групи (СМГ) значною мірою відтворюють підходи, що сформувалися ще в радянській дидактиці, й орієнтуються переважно на принцип «обмеження та охорони», а не на принцип «адаптованої активності» [3].

Всупереч поширеній думці про необхідність максимального обмеження навантажень для учнів СМГ, сучасні дані фізіологів і реабілітологів свідчать про зворотне: гіподинамія є таким самим фактором ризику, як і надмірне навантаження. Мінімальна функціональна активність, яка не стимулює адаптаційний потенціал організму, не лише не покращує стан здоров'я дитини, а й поступово його руйнує [2]. Саме тут традиційна методика для СМГ демонструє свій головний концептуальний провал.

Останні роки додали до цієї проблеми новий пласт. Тривале дистанційне навчання в умовах воєнного стану суттєво змінило психофізичний профіль сучасного підлітка: знизився базовий рівень рухової активності, зросли показники тривожності, погіршився м'язово-постуральний тонус. Для учнів СМГ – і без того соматично вразливої категорії – ці зміни виявилися особливо критичними. Традиційна програма для таких умов не передбачена.

Пошук ефективної альтернативи спонукав нас звернутися до оздоровчих фітнес-технологій – пілатесу, стретчингу та дихальної гімнастики, – які у світовій практиці адаптивного фізичного виховання вже довели свою ефективність [1; 5; 6]. Питання полягало в тому, чи можна систематизувати їх у методику, яка враховуватиме нозологічний підхід і забезпечуватиме індивідуальну траєкторію оздоровлення для кожного учня.

Спеціальна медична група – це не однорідна категорія. Під одним формальним статусом можуть перебувати учні з вегето-судинною дистонією, патологією нирок, бронхіальною астмою або наслідками інфекційних захворювань. Нозологічна різноманітність є ключовою характеристикою СМГ і водночас головним викликом для педагога. Саме тому будь-яка ефективна методика для СМГ мусить бути системою диференційованих рішень, а не уніфікованим набором вправ [3].

Аналіз анатомо-фізіологічних особливостей учнів СМГ дозволяє виділити три ключові дефіцити, характерні для переважної більшості нозологій. По-перше, *зниження адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи*: неадекватна тахікардія у відповідь на мінімальне навантаження, уповільнене відновлення ЧСС. По-друге, *дихальна дисфункція*: поверхневе дихання, знижена ЖЄЛ, підвищена чутливість до гіпоксичних станів. По-третє, *м'язово-постуральний дисбаланс*: гіпертонус одних м'язових груп при одночасній слабкості інших, що провокує сколіотичні деформації та больовий синдром. Саме ці три вектори і визначили логіку побудови нашої методики.

Закономірним виглядає і вибір конкретних технологій. Пілатес у своїй реабілітаційній версії є одним із небагатьох методів фізичної активності, що одночасно зміцнює глибокі м'язи-стабілізатори хребта, не створюючи осьового навантаження. Ця властивість є критично важливою для учнів із порушеннями постави та сколіозами, яких у типовій СМГ більшість. Дослідження В. Anderson та R. Spector (2023) підтверджують, що 8-тижневий курс адаптованого пілатесу достовірно знижує показники м'язової асиметрії у підлітків з ідіопатичним сколіозом ( $p < 0,05$ ) [5].

Стретчинг виконує компліментарну функцію: якщо пілатес формує і зміцнює м'язовий корсет, то стретчинг відновлює еластичність перевантажених структур і знімає міофасціальне напруження. Важливо, що статичний стретчинг (утримання положення 20–30 секунд) не підвищує ЧСС, тобто є цілком безпечним навіть для учнів із кардіологічними обмеженнями [1].

Окрема роль відведена дихальній гімнастиці. Цей компонент має подвійну мішень: фізіологічну (тренування діафрагми, збільшення ЖЄЛ, підвищення кисневих резервів) та нейрорегуляторну (активація парасимпатичної нервової системи, зниження кортизолу, стабілізація психоемоційного фону). Остання функція набуває особливої ваги у контексті

стресових реакцій, характерних для учнів, що перебувають в умовах воєнного стану. М. Kędzia та співавт. (2024) показали, що регулярна практика діафрагмального дихання впродовж 6 тижнів знижує рівень тривожності за шкалою STAI у підлітків із соматичними захворюваннями на 22% порівняно з контрольною групою [6].

Дослідження проводилося на базі Новоградівського опорного закладу загальної середньої освіти I-III ступенів №7 Новоградівської міської ради Донецької області. До участі в роботі були залучені підлітки 12–14 років, медично скеровані до СМГ. Метою формування двох груп – контрольної (КГ) та основної (ОГ) – було забезпечення порівняльного аналізу ефективності різних підходів. КГ продовжувала роботу в межах чинної типової програми для СМГ; учні ОГ займалися за розробленою авторською методикою.

Для об'єктивної оцінки функціональних змін в організмі застосовувався комплекс стандартизованих проб: проба Руф'є (стан серцево-судинної системи), проби Штанге та Генчі (резистентність дихальної системи до гіпоксії). Суб'єктивний вимір – мотиваційний профіль та ставлення до занять – досліджувався методом структурованого анкетування. Достовірність міжгрупових відмінностей встановлювалася за допомогою t-критерію Стьюдента.

Авторська методика: зміст і диференційований підхід.

Ключовим принципом, що відрізняє запропоновану методику від стандартних підходів, є нозологічна диференціація. Учні СМГ умовно розподілялися на три функціональні підгрупи залежно від провідної патології:

- підгрупа А – патології серцево-судинної системи (ВСД, аритмії, функціональні кардіопатії): акцент на дихальний модуль, контроль ЧСС, виключення ізометричних вправ;
- підгрупа Б – патології опорно-рухового апарату (сколіоз, кіфоз, плоскостопість): акцент на пілатес і стретчинг, виключення осьових навантажень і асиметричних вправ без контролю;
- підгрупа В – патології дихальної системи (хронічний бронхіт, часті ГРВІ, знижена ЖЄЛ): пріоритет дихального модуля, поступове збільшення аеробного компонента.

Кожний з трьох модулів методики реалізувався з урахуванням цього розподілу. Учні підгрупи А отримували розширений дихальний блок і скорочений пілатес-блок; учні підгрупи Б – навпаки, значний обсяг пілатесу та стретчингу при мінімізованому кардіо-навантаженні. Така гнучкість планування є, по суті, реалізацією концепції індивідуальної траєкторії оздоровлення: кожен учень просувається до спільної мети – покращення функціонального стану – власним темпом і власним шляхом.

Важливим педагогічним інструментом стала система суб'єктивного

самоконтролю. На початку кожного заняття учні фіксували у щоденнику самопочуття свій стан за шкалою 1–5 (де 1 – дуже погано, 5 – відмінно). Це дозволяло вчителю оперативно коригувати навантаження та формувало в учнів усвідомлене ставлення до власного здоров'я – навичку, цінність якої виходить далеко за межі уроку фізичної культури.

Порівняльний аналіз даних, отриманих до початку та після завершення формувального етапу експерименту, засвідчив чіткі відмінності між групами. В основній групі зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку за всіма функціональними показниками. Результати проби Руф'є вказали на зниження навантаження на серцево-судинну систему та покращення відновних процесів після фізичної роботи. Зростання показників проб Штанге та Генчі підтвердило підвищення кисневих резервів організму та стійкості дихальної системи до гіпоксичних станів. У контрольній групі аналогічних зрушень не виявлено: показники або залишилися на початковому рівні, або змінилися несуттєво.

Не менш важливим є якісний результат: за підсумками анкетування переважна більшість учнів ОГ відзначила суб'єктивне покращення самопочуття, зниження відчуття втоми після занять та зменшення рівня тривожності. Урок фізичної культури перестав сприйматися ними як джерело стресу або примусового навантаження – натомість став асоціюватися з позитивними емоціями та відчуттям власної успішності.

Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури:

1. Перед формуванням СМГ запитайте у медичного працівника закладу нозологічний розподіл учнів – це відправна точка для диференціації.
2. Виключіть з понятійного апарату «урок фізкультури для учнів СМГ» – замість цього мислите категоріями «оздоровче заняття з індивідуальним планом». Це змінює і підхід, і результат.
3. Навчіть учнів вести щоденник самопочуття – простий, але потужний інструмент суб'єктивного контролю та формування рефлексії учнів.
4. Не бійтеся дихальних вправ у будь-якій частині уроку. Вони є «страховою сіткою» для будь-якої нозології та знижують нейровегетативну збудливість.
5. Оцінюйте прогрес, а не норматив. Індекс Руф'є, що знизився з 16 до 13 балів – це успіх, а не невдача.

**Висновки.** Проведене дослідження доводить: учень СМГ не потребує меншої уваги на уроці фізичної культури – він потребує іншої уваги. Не редукованої програми, а диференційованої системи. Не охоронного режиму, а адаптованої активності, що враховує нозологічний профіль і забезпечує індивідуальну траєкторію оздоровлення.

Розроблена методика на основі пілатесу, стретчингу та дихальної гімнастики довела свою ефективність як у фізіологічному вимірі

(покращення функціональних показників ССС та дихальної системи), так і у психоемоційному (зниження тривожності, зростання мотивації та суб'єктивного відчуття успішності на занятті). Принципово важливою є практична відтворюваність методики: вона не потребує спеціального обладнання, фінансових витрат і може бути реалізована в будь-якому ЗЗСО.

### **Список використаних джерел**

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2016. 196 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. 138 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
4. Ляшенко З. Є., Туманова В. М. Методика занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах : метод. рекомендації. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2015. 64 с.
5. Anderson B., Spector R. Pilates-based rehabilitation for adolescents with idiopathic scoliosis: a randomized controlled trial. *Journal of Adaptive Physical Activity*. 2023. Vol. 41 (2). P. 88-105.
6. Kędzia M., Nowak P., Wróbel A. Diaphragmatic breathing training as a tool for anxiety reduction in chronically ill adolescents: a 6-week intervention study. *European Journal of Pediatric Health*. 2024. Vol. 12 (1). P. 34-49.

**Подгорний Сергій Ігорович**  
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності  
А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Сіпакова Дар'я Олександрівна,**  
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
[orcid.org/0009-0007-8523-6547](https://orcid.org/0009-0007-8523-6547)

## **ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ**

***Serhii Podhornyi, Daria Sipakova The health-promoting effects of strength training on the bodies of men aged 30-40***

***Keywords: people 30-40 years old, strength training, health training, muscle strength, body composition, musculoskeletal system, physical efficiency, vitriol.***

Силові тренування є одним із найефективніших засобів підтримання фізичного здоров'я, працездатності та належного функціонального стану чоловіків зрілого віку. Для чоловіків 30-40 років їх значення є особливо вагомим, оскільки саме в цей період, попри ще достатньо високий рівень силових можливостей, часто зростає вплив малорухомого способу життя, професійного навантаження, хронічної втоми, надлишкової маси тіла та початкових змін з боку опорно-рухового апарату. У поданому матеріалі слушно підкреслено, що більшість чоловіків цього віку приходять до занять з обтяженнями не заради спортивного результату, а з метою підвищення загальної працездатності, корекції тілобудови, збільшення м'язової маси та зміцнення здоров'я. Саме тому силові тренування в даному віці доцільно розглядати передусім як засіб оздоровчої фізичної культури [1; 2].

Одним із головних позитивних ефектів силових тренувань є підвищення м'язової сили та покращення складу тіла. Систематичні заняття з обтяженнями сприяють збільшенню безжирової маси, зменшенню частки жирової тканини та підвищенню функціональної надійності м'язової системи [2]. Для чоловіків 30-40 років це має практичне значення, оскільки саме в цьому віці нерідко починає формуватися негативна тенденція до зниження побутової рухової активності та накопичення надлишкової маси тіла. У вашому тексті обґрунтовано виділено три основні завдання оздоровчих занять з обтяженнями: підвищення сили разом зі збільшенням м'язової маси, зниження надлишкової жирової тканини та підвищення загальної працездатності. Саме така комплексна спрямованість і визначає оздоровчу цінність силових тренувань для цього віку.

Не менш важливим є вплив силових вправ на стан опорно-рухового

апарату. У поданому матеріалі наголошується, що вправи з обтяженнями зміцнюють м'язи, зв'язки та суглоби і можуть використовуватися як засіб підтримання й відновлення рухової функції. Для чоловіків 30–40 років це особливо актуально, оскільки саме в цей період часто з'являються перші ознаки функціональних порушень у хребті, колінних, плечових та кульшових суглобах. За умови правильного добору вправ і помірної інтенсивності силові тренування сприяють зміцненню м'язового корсета, покращують стабілізацію суглобів, знижують ризик травматизації в побуті та підвищують якість рухової діяльності [1; 3].

Суттєве значення має і вплив силових тренувань на загальну працездатність. У вашому тексті підкреслено, що включення значної м'язової маси в роботу змушує інтенсивніше функціонувати інші органи й системи – серцево-судинну, дихальну, ендокринну, видільну, а також позитивно позначається на стані центральної нервової системи. У сучасному розумінні це означає, що силові тренування має системний ефект і виходить далеко за межі лише м'язової адаптації. Саме тому воно доцільно розглядається як складова оптимального рухового режиму чоловіків зрілого віку [1]. Разом із тим для вираженого оздоровчого ефекту силова підготовка повинна поєднуватися з розвитком витривалості, оскільки лише така комбінація забезпечує не тільки покращення силових показників, а й підтримання загальної функціональної готовності організму.

Окремої уваги заслуговує питання гормональних і вікових змін. У вихідному матеріалі слушно зазначається, що після 30 років у чоловіків поступово знижується рівень тестостерону, а разом із цим уповільнюються процеси росту м'язової маси та відновлення після навантаження. З практичної точки зору це означає, що чоловіки 30–40 років можуть ефективно прогресувати в силових тренуваннях, однак не повинні орієнтуватися на ті самі обсяги й інтенсивності, що й у більш молодому віці або у спортсменів зі спортивною спрямованістю занять. Саме в цьому полягає одна з головних методичних особливостей: для оздоровчих силових тренувань у цьому віці доцільніше використовувати переважно навантаження середньої інтенсивності з поступовим прогресуванням, а не часті максимальні або близькі до максимальних зусилля [1; 4; 5; 6].

У вашому матеріалі справедливо наголошено, що вправи швидко-силового характеру в цьому віці слід застосовувати обережно, оскільки вони створюють підвищене навантаження на суглобово-зв'язковий апарат, у якому вже можуть розпочинатися певні дегенеративні зміни. Саме тому для чоловіків 30–40 років, які займаються з оздоровчою метою, найбільш доцільними є вправи в контрольованому темпі, з технічно правильним виконанням, без надмірної ударності та з достатніми паузами відновлення. Такий підхід дозволяє отримати позитивний тренувальний ефект без перевантаження організму й мінімізує ризик небажаних реакцій з боку суглобів, сухожилів і хребта.

Ще однією важливою особливістю цього віку є поєднання фізіологічного



й соціального навантаження. У вашому тексті підкреслено, що чоловік 30-40 років, як правило, має сім'ю, професійні обов'язки, побутові навантаження, що відбивається на загальному рівні втоми і швидкості відновлення після силових тренувань. Це означає, що методика занять повинна враховувати не лише паспортний вік і фізичний стан, а й реальний рівень повсякденного стресу. Саме тому оздоровче силове тренування в даному віці повинно бути не виснажливим, а раціональним і стабільним: краще систематичні помірні навантаження, ніж епізодичні надмірно інтенсивні заняття.

Окремо варто підкреслити значення витривалості. У вашому тексті обґрунтовано зазначено, що чоловіки 30-40 років зберігають високу здатність до розвитку різних видів витривалості, а тому в оздоровчій системі занять з обтяженнями доцільно приділяти увагу не лише м'язовій силі, а й загальній та силовій витривалості. Це має важливе практичне значення, оскільки саме поєднання силового тренування з помірним розвитком витривалості дозволяє більш повно вирішувати завдання оздоровлення, нормалізації маси тіла та підвищення працездатності. Отже, силові заняття в цьому віці повинні бути частиною ширшої системи рухової активності, а не єдиною її формою.

Таким чином, оздоровчий вплив силових тренувань на організм чоловіків 30-40 років виявляється у зростанні м'язової сили, покращенні складу тіла, зміцненні опорно-рухового апарату, підвищенні загальної працездатності та підтриманні належного функціонального стану організму. Разом із тим методика таких занять повинна враховувати вікові особливості: повільніше відновлення, можливу наявність надлишкової маси тіла, початкові зміни в суглобах і потребу в поєднанні силової підготовки з розвитком витривалості. Саме індивідуалізоване, систематичне й помірне за інтенсивністю силове тренування слід розглядати як найбільш раціональний шлях підтримання здоров'я і фізичної працездатності чоловіків даного віку.

### **Список використаних джерел**

1. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2009. Vol. 41, No. 3. P. 687-708.
2. Benito P. J., Cupeiro R., Ramos-Campo D. J. et al. A Systematic Review with Meta-Analysis of the Effect of Resistance Training on Whole-Body Muscle Growth in Healthy Adult Males. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, No. 4. Article 1285.
3. Lim J., Park J., Kim Y. et al. The Effects of Resistance Training on Pain, Strength, and Function in Osteoarthritis: A Systematic Review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2024.
4. Potter N. J., Tomkinson G. R., Kerr D. A. et al. Effects of Exercise Training on Resting Testosterone Concentrations in Insufficiently Active Men: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Vol. 35, No. 12. P. 3526-3537.
5. Школа О.М., Отравенко О.В. Жамардїй В. Фітнес-технології як

інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2025. №35(191). С.190-195. DOI: 10.58407/visnik.253530.

6. Шинкарьова, О. Д., Отравенко, О. В., & Шинкарьова, Н. Г. (2026). Інтеграція неформальної освіти в процес професійного самовдосконалення майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (1), 126-133. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2026-1-126-133>

**Пристинська Тетяна Миколаївна**

*магістерка фізичного виховання; старша викладачка кафедри  
фізичної терапії, фізичного виховання, спорту і біології;  
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний  
педагогічний університет», м. Дніпро-Слов'янськ, Україна  
<http://orcid.org/0000-0001-9377-5013>*

**Пристинський Володимир Миколайович**

*доктор філософії, професор, професор кафедри теорії і методики  
фізичної культури та здоров'язбереження;  
Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний  
педагогічний університет», м. Дніпро-Слов'янськ, Україна  
<http://orcid.org/0000-0003-1681-3543>*

**Журавльов Олексій Олександрович**

*керівник фізичного виховання,  
Відокремлений структурний підрозділ  
«Донбаський аграрний фаховий коледж  
Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля»,  
м. Слов'янськ, Україна*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**

*Tetyana Prystynska, Volodymyr Prystynskyi, Oleksiy Zhuravlov. Research  
on the level of development of value attitudes towards health and a healthy  
lifestyle in students with special educational needs.*

*Keywords: children with special educational needs, visual impairments,  
health, healthy lifestyle, educational environment, values, physical education.*

**Вступ.** Дослідження проблем розвитку ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя в учнів з особливими освітніми потребами свідчить, що формування особистості здійснюється під впливом соціальних чинників, освіти й виховання, факторів спадковості, самоорганізації й самоактуалізації особистості, спрямованої на досягнення цілей соціальної самореалізації. Одним із головних чинників, який формує особистість дітей з особливими освітніми потребами, зокрема й з вадами зору, є індивідуальний підхід, який би позбавляв виникнення почуття неповносправності, адже наслідком цього є втрата бажання навчатися, активно діяти в умовах фізичної, духовної й соціальної реабілітації. У зв'язку з цим, важливою місією вихователя, вчителя, педагога-реабілітолога є формування в учнів з вадами зору особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя, в тому числі й засобами фізичної культури, елементами адаптивного спорту.

**Постановка проблеми.** Вважається, що духовність особистості не

розвивається спонтанно, а формується в умовах виховних систем, освітньо-виховного середовища, інтерактивних педагогічних технологій, які враховують індивідуальні особливості, стан здоров'я, ціннісні орієнтації, спосіб життя, обдарованість дітей. Викладена педагогічна ідея набуває особливої значущості в соціально-педагогічній системі виховання дітей з вадами психічного й фізичного розвитку, до яких відносяться й учні з порушенням функцій зорового аналізатору.

Проблема здоров'я людини є однією з найбільш актуальних, адже стан психічного, соматичного, духовного, соціального здоров'я виступає домінантним показником збереження, корекції й розвитку людського потенціалу країни, в структурі якого дійову позицію мають обіймати й особи з вадами зору. У викладеному контексті, здоров'я учнів позиціонується в системі виховних цілей особистості, як провідна життєва цінність людини, досягнення якої базується на особистісно-ціннісному відношенні до психічного, соматичного, соціального здоров'я [2, 3, 7].

Означена проблема розробляється відповідно до тематичного плану науково-дослідної лабораторії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** У наукових публікаціях і дослідженнях зауважується, що цілі оздоровче спрямованого виховання досягаються на засадах розробки інноваційних виховних технологій, яким притаманна ознака гарантованого досягнення запланованого педагогічного результату. Це свідчить про те, що така виховна ідея є перспективною та потребує подальших наукових пошуків, у тому числі й в роботі з дітьми і підлітками з вадами зору [1, 4, 5, 6, 8, 9].

Учні, які навчаються у спеціалізованих школах для осіб з вадами зору потребують ефективної корекційно-компенсаторної допомоги, психологічної й педагогічної підтримки та супроводу, спрямованих на реалізацію, розвиток й виховання кожного з них – особистості, яка незалежно від тілесного стану є соціально цінною та унікальною.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Фізична культура, адаптивне фізичне виховання, реабілітаційний спорт є важливими складниками системи освіти, виховання, фізичної й соціальної реабілітації учнів з порушеннями зору, які потребують подальшого вивчення, осмислення й вдосконалення. Наразі, розв'язання даної проблеми полягає у формуванні особистісно-ціннісного відношення учнів з вадами зору до здоров'я як пізнавально-емоційної категорії, що забезпечує їх діахронну діяльність у різних аспектах духовної, фізичної і соціальної реабілітації, розвиток мотивації до здорового способу життя.

**Формулювання цілей статті.** *Мета* роботи полягає в дослідженні рівня сформованості в учнів з вадами зору особистісно-ціннісного відношення до здоров'я і здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Починаючи розгляд результатів дослідження означеної проблеми, вважаємо за доцільне викласти

сутність поняття «ціннісне відношення до здоров'я» учнів з вадами зору. Формулювання цього поняття здійснювалося на засадах фундаментальних досліджень у галузі фізичної культури і спорту, педагогіки й психології, які науково обґрунтовують систему ознак дефініції цього поняття як духовно-соціальної категорії пізнання особистості.

У контексті означеної проблеми, сутність поняття розглядається за ознакою «цінності здоров'я», тобто позиціювання учнів до об'єктів та їх якостей, а також суб'єктів, які забезпечують збереження й розвиток психічних, духовних і соматичних параметрів здоров'я для фізичної, духовної, соціальної і особистісної самореалізації. Категорія «відношення до здоров'я» характеризується як задана суб'єктом векторність духовних актів (вибірковість, установка на контрольно-оцінну діяльність, готовність до виховної діяльності, свідоме прагнення до формування здоров'я).

Особистісно-ціннісне відношення до здоров'я передбачає мотиви, емоції, потреби, знання щодо усвідомлення психосоматичного здоров'я як духовної основи особистості з метою інтеграції в соціум. Відношення учнів до власного здоров'я виступає в особливій формі психічної діяльності та виконує конструктивну функцію духовної детермінанти у формуванні особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я як духовно-соціальної категорії.

На засадах результатів теоретичного осмислення, а також сутності сформульованих понять були визначені критерії оцінки сформованості в учнів з вадами зору ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя.

Теоретичною основою розробки критеріїв оцінки є ціль виховної й корекційно-реабілітаційної діяльності учнів в системі їх ціннісних орієнтацій. Такий підхід, на нашу думку, є доцільним, адже забезпечує не стільки оригінальне трактування цих критеріїв, а насамперед, зміст оцінки кількісних і якісних параметрів.

Перший критерій визначаємо як відношення учнів до пізнавально-емоційної діяльності щодо формування здоров'я в площині ціннісних пріоритетів особистості. Цей критерій вимірює, а також характеризує рівень сформованості свідомого ставлення до компетентностей (знань, навичок й умінь) збереження, розвитку й удосконалення психічного і соматичного здоров'я у духовно-соціальному вимірі (самооцінка, самоорганізація, професійне самовизначення, самоактуалізація, самореалізація).

Другий критерій визначаємо як відображення ставлення учнів до педагогічних систем, програм, технологій, засобів і методів виховання, корекційно-реабілітаційної діяльності, спрямованих на формування ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя.

Враховуючи досвід використання в освітній практиці трирівневої шкали оцінки інформативності показників кількісних і якісних характеристик тих явищ, що досліджуються, виокремлюємо наступні рівні.

Перший рівень – низький (1-4 бали) передбачає:

- недостатність володіння знаннями, навичками, вміннями збереження й розвитку здоров'я як умови інтеграції в соціум;
- недостатність розуміння поняття «здоров'я» в особистісному вимірі;
- неусвідомленість значущості здоров'я щодо особистісного професійного самовизначення, самоосвіти, самовиховання, соціальної самореалізації (*емоційна нечутливість до стану здоров'я і здорового способу життя*);
- відсутність бажання самостійного пошуку додаткової інформації щодо програм, технологій, засобів і методів збереження, розвитку й удосконалення психосоматичного здоров'я, загартовування організму, здорового способу життя (*емоційна байдужість до стану здоров'я і здорового способу життя*);
- небажання самостійно займатися фізичними вправами, елементами й видами адаптивного спорту, процедурами загартовування організму;
- недостатність уявлення щодо здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок (*емоційна байдужість до стану здоров'я і здорового способу життя*);
- неусвідомленість цілі й завдань формування психічного й соматичного здоров'я, його значущості у корекційно-реабілітаційній практиці (*емоційна пасивність до рівня культури здоров'я*).

Другий рівень – достатній (5-8 балів) передбачає:

- зростаючу усвідомленість значущості психічного й соматичного здоров'я в житті (*емоційне розуміння стану здоров'я*);
- володіння відповідними компетентностями й умовами розвитку, збереження й вдосконалення стану здоров'я та його значущості для інтеграції в соціум (*емоційне відчуття стану психічних і фізичних можливостей*);
- розуміння значущості дефініцій «здоров'я», «особистісно-ціннісне відношення до здоров'я», яке полягає у проявленні бажання виконувати фізичні вправи, займатися елементами реабілітаційне спрямованих видів спорту; намагання вести здоровий спосіб життя з метою успішного професійного самовизначення, самоосвіти, соціальної самореалізації, конкурентоспроможності, забезпечення індивідуальної життєвої діяльності в сім'ї й побуті (*емоційна відповідальність за результати фізкультурно-оздоровчої діяльності*);
- здійснення самостійного пошуку додаткової інформації щодо програм, технологій, методів і засобів організованих і самостійних занять фізичною культурою, адаптивними видами спорту; загартовування організму, потреби додержувати здоровий спосіб життя (*емоційна оптимістичність та сподівання на майбутнє, позитивно-дієве ставлення до здоров'я*);
- бажання додатково самостійно займатися фізичними вправами, адаптивними видами спорту, процедурами для загартовування організму, долати шкідливі звички (*пізнавально-емоційна усвідомленість особистісно-соціальної цінності здоров'я*);
- аргументована усвідомленість цілі й завдань формування психічного й соматичного здоров'я, стимулююча значущість корекційної і реабілітаційної

діяльності (*емоційно-оптимістичний тип переживань*);

- чутливість до розуміння інтеріоризації цілей і завдань фізкультурно-оздоровчої, виховної, освітньої й корекційно-реабілітаційної діяльності;

- позитивна «Я-концепція», що забезпечує можливість до самовизначення життєво ціннісних цілей, досягнення яких пов'язується з розвитком особистісного здоров'я.

Третій рівень – високий (9-12 балів) передбачає:

- усвідомленість на творчому рівні особистісно-соціальної й духовної значущості здоров'я; володіння конструктивними знаннями, навичками й уміннями щодо організації здорового способу життя; розуміння культури здоров'я як духовно-соціальної категорії (*емоційна задоволеність способом життя*);

- самостійний пошук й аналіз додаткової інформації щодо сучасних технологій збереження здоров'я, методів і засобів фізичної й соціальної реабілітації, інтеграції в суспільно-соціальні відносини (*емоційна цілеспрямованість і наполегливість*);

- риси високої самоорганізованості, самореалізації й самоактуалізації щодо корекційно спрямованого фізичного виховання, елементів адаптивного спорту, участь у змаганнях (*емоційна спрямованість на подолання труднощів, невідомого в умовах фізичного виховання*);

- здатність до встановлення внутрішніх зв'язків між результатами освітньо-виховної, корекційно-реабілітаційної діяльності і результатами систематичних занять фізичними вправами, адаптивними видами спорту (*емоційне розуміння корекційно-реабілітаційних досягнень та впливу засобів фізичного виховання*);

- розуміння процесу професійної орієнтації й професійного самовизначення у контексті фізичної культури, що забезпечує формування особистісних цінностей (просторові компетентності, моральні якості, розвиток рухових здібностей, фонд життєво актуальних рухових навичок й умінь, особистісно-ціннісне ставлення до здоров'я і здорового способу життя);

- висока активність не тільки в організованих, а й у самостійних заняттях фізичними вправами, досягнення в адаптивних видах спорту (*емоційно-оптимістична спрямованість, розкутість, пізнавальна активність, позитивна «Я-концепція»*);

- здібність до реалізації особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я як духовно-соціальної категорії, що набуває сенсу життя.

Показники визначаються на засадах їх структурно-функціональної валідності у системі пізнавально-емоційної діяльності учнів, результатом якої є виховання особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я. Кількісні й якісні параметри показників оцінюються за 12-ти бальною шкалою, що використовується в системі національної освіти.

Розглядаючи ціннісне ставлення учнів з вадами зору, як пізнавально-емоційне утворення, на якість якого впливає складна структура дефекту зору,

за розробленими критеріями здійснювалася педагогічна діагностика рівня його сформованості у слабозорих учнів та учнів з тотальною втратою зору. Дані порівняльного дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Динаміка показників сформованості в учнів з вадами зору  
ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя**

| Структура<br>дефекту    | Рівні сформованості (бали) |              |                  |              |                |               |
|-------------------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|---------------|
|                         | Низький рівень             |              | Достатній рівень |              | Високий рівень |               |
|                         | %                          | M±m          | %                | M±m          | %              | M±m           |
| Слабозорі               | 80,0                       | 1,6-2,3±0,01 | 15,0             | 4,9-6,5±0,02 | 5,0            | 9,4-10,2±0,03 |
| Тотальна<br>втрата зору | 81,5                       | 1,3-2,5±0,01 | 14,5             | 4,2-5,8±0,02 | 4,0            | 9,3-10,4±0,03 |

*Примітка:* Дані наведені за результатами узагальнення наукових досліджень В. Григоренка, В. Пристинського, Т. Пристинської [3, 7].

Аналіз та узагальнення результатів дослідження свідчить про наявність як у групах слабозорих учнів, так і їх однолітків з тотальною втратою зору, негативної пізнавально-емоційної тенденції щодо ціннісного ставлення до власного здоров'я. Порівняльний аналіз результатів дослідження дозволив установити, що між цими даними (порівняння груп слабозорих і тотально сліпих учнів) статистично достовірних відмінностей не існує, а кількісні характеристики оцінок і кількості учнів, що складають певну групу за ознакою рівня особистісно-ціннісного ставлення майже однорідні. У контексті порівняльного аналізу результатів дослідження зауважимо, що потенційні можливості учнів, віднесених до того чи іншого рівня, мають тільки початковий показник оцінки (її мінімум), який підлягає подальшому корекційно-виховному впливу педагогічних чинників.

У процесі дослідження також було встановлено, що 85,3% учнів не характеризують здоров'я людини як ціннісну категорію; 90,4% – мають елементарне (спрошене) уявлення щодо формування й збереження психічного й соматичного здоров'я, здорового способу життя, загартовування організму. Особливу занепокоєність викликає те, що 87,7% учнів не розуміють значущості психічного й соматичного здоров'я у подальшому житті, професійному самовизначенні, особистісно-соціальній самореалізації, навчально-виховній і сімейно-побутовій діяльності; 87,4% – не здатні обґрунтувати власні чинники щодо розвитку, збереження й вдосконалення здоров'я як духовно-соціальної і особистісної цінності людини; 81,5% – не здатні до визначення цілей і завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності; 79,5% – не підготовлені до встановлення пізнавально-емоційних зв'язків між результатами навчально-виховної, корекційно-реабілітаційної діяльності і



впливом на них стану психічного й соматичного здоров'я.

**Висновки й перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Аналіз результатів дослідження є підґрунтям для формулювання наступних узагальнень.

1. Складна структура дефекту в учнів з тотальною й частковою втратою зору формує ознаки аномального типу психомоторного розвитку, обумовлює риси «деформації» особистості, що виявляються в динаміці ціннісного ставлення до здоров'я.

2. Пізнавально-емоційна діяльність учнів є суттєвою ланкою їх особистості, коли виховний, корекційний і навчальний вплив забезпечує ефективне виховання особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя.

3. Встановлення індивідуальних психологічних, педагогічних, фізіологічних, офтальмологічних характеристик учнів з різними вадами зору дозволяє встановити низку особистісних, організаційно-педагогічних, соціально-психологічних, духовно-культурологічних і суспільних чинників, що обумовлюють позитивні та негативні стратегії їх поведінки, «деформацію» особистості. Аналіз негативних тенденцій «деформації» особистості учнів з вадами зору в контексті змісту особистісно орієнтованого підходу дозволяє встановити, що формування ціннісного ставлення до здоров'я, як духовно-соціальної цінності, забезпечує ефективну реалізацію соматичних, психологічних, педагогічних, соціальних і особистісних чинників інтеграції у суспільні відносини завдяки прояву самоорганізованості, цілепокладання, самоактуалізації, професійного самовизначення, самореалізації.

Викладені закономірності є теоретичними засадами для розробки ефективних педагогічних технологій, організаційно-педагогічних умов як підґрунтя формування особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Бех І.Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К. : Либідь, 2003. 280 с.

2. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. Основи здоров'я. Книга для вчителя. К. : Генеза, 2015. 240 с.

3. Григоренко В.Г., Пристинський В.М. Словесні інструкції як фактор моделювання рухових дій у фізичній і соціальній реабілітації школярів з вадами зору. *Молода спортивна наука України*. Львів : НВФ Українські технології, 2007. С. 115-120.

4. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом: *монографія* за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський

державний педагогічний університет», 2023. 731 с. URL : <https://ddpu.edu.ua/index.php/naukovo-vydavnycha-diialnist>

5. Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів: *монографія* за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2025. 810 с. URL: <https://pmotafk.ddpu.edu.ua/vd&fvsgro/index.htm>

6. Поуль В.С., Челих Г.Є. Моніторинг оздоровчої функції освіти. *Управління освітою*. К. : Шкільний світ. 2006. № 20(140). С. 11-16.

7. Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Особливості навчання дітей з вадами зору на уроках фізичної культури в умовах нової української школи. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу*. Лисичанськ : ФОП Єгорова О.Є. 2021. С. 191-194.

8. Рухова активність і здоров'язбереження людини: *монографія* за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. 680 с. URL : <http://ddpu.edu.ua/index.php/naukovo-vydavnycha-diialnist>

9. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

**Радченко Аліна Володимирівна**  
канд. пед. наук, доцент  
кафедри охорони здоров'я і реабілітації,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-1733-6312>  
**Івченко Марина Вікторівна**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»  
Державний заклад «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»  
м. Полтава, Україна

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА**

*Alina Radchenko, Marina Ivchenko. Physical therapy of elderly patients after total knee arthroplasty*

*Keywords: physical therapy, knee arthroplasty, rehabilitation, elderly patients, functional mobility.*

**Актуальність дослідження.** Дегенеративно-дистрофічні захворювання колінного суглоба, зокрема гонартроз, є однією з найпоширеніших причин обмеження рухової активності та зниження якості життя осіб похилого віку. Прогресування остеоартрозу супроводжується структурними змінами суглобового хряща, деформацією осі нижньої кінцівки, розвитком контрактур та вираженим больовим синдромом. У випадках неефективності консервативного лікування застосовується тотальне ендопротезування колінного суглоба, яке дозволяє усунути біль та відновити функцію кінцівки. Разом із тим успішність оперативного втручання значною мірою залежить від ефективності післяопераційної реабілітації. Саме фізична терапія забезпечує відновлення амплітуди рухів, м'язової сили та функціональної незалежності пацієнтів [1; 2].

**Мета дослідження** – обґрунтування програми фізичної терапії у пацієнтів похилого віку після тотального ендопротезування колінного суглоба.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі КНП «Зінківська міська лікарня» Полтавської області. Клінічним прикладом був пацієнт віком 68 років із діагнозом правобічного гонартрозу III ступеня, що супроводжувався вираженим больовим синдромом, вальгусною деформацією та значним обмеженням амплітуди рухів у колінному суглобі. Оцінювання функціонального стану здійснювалося відповідно до принципів Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ).

Комплекс обстеження включав суб'єктивні та об'єктивні методи

дослідження. Інтенсивність болю визначали за допомогою візуально-аналогової шкали (VAS). Амплітуду рухів у колінному суглобі оцінювали методом гоніометрії. Силу чотириголового м'яза стегна визначали за допомогою мануального м'язового тестування. Для оцінювання функціональної мобільності використовували тест Timed Up and Go (TUG). Рівень функціональної активності та якості життя оцінювали за допомогою шкали Oxford Knee Score [3].

Статистична обробка результатів здійснювалася із використанням методів описової статистики. Для аналізу змін показників до та після реабілітаційного втручання використовували порівняння середніх значень та визначення відсоткової динаміки функціональних показників.

Програма фізичної терапії включала два етапи. У ранньому післяопераційному періоді основна увага приділялася профілактиці ускладнень, зменшенню набряку, відновленню початкової рухливості та активації м'язів. Використовувалися дихальні вправи, ізометричні скорочення м'язів стегна, активне згинання ноги з ковзанням п'ятою, підйоми прямої ноги та вправи на поступове відведення нижньої кінцівки.

На відновлювальному етапі застосовувалися вправи, спрямовані на збільшення амплітуди рухів, зміцнення м'язів нижньої кінцівки та формування правильної моделі ходи. Програма включала тренування підйому по сходах, заняття на велоергометрі з низьким опором, вправи на баланс, напівприсідання, поступове збільшення дистанції ходьби та скандинавську ходьбу.

**Результати дослідження.** Після завершення програми фізичної терапії відзначено позитивну динаміку функціонального стану пацієнта. Інтенсивність больового синдрому за шкалою VAS зменшилася з 8 до 1–2 балів. Амплітуда згинання у колінному суглобі збільшилася з 60° до 110–120°. Показники функціональної мобільності за тестом Timed Up and Go покращилися з понад 28 секунд на початку реабілітації до менш ніж 12 секунд після завершення відновного періоду. Сила чотириголового м'яза стегна за результатами мануального м'язового тестування відновилася до 4–5 балів. Показники Oxford Knee Score зросли з 10 до 42 балів, що свідчить про значне покращення функціональної незалежності та якості життя пацієнта.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують ефективність комплексної програми фізичної терапії у пацієнтів похилого віку після тотального ендопротезування колінного суглоба. Поетапне відновлення рухливості суглоба, зміцнення м'язів нижньої кінцівки та функціональний тренінг ходьби сприяють зменшенню больового синдрому, покращенню функціональної мобільності та відновленню повсякденної активності пацієнтів.

#### **Список використаних джерел**

1. Тімофєєва А. Ю., Голяченко А. О., Голяченко О. А. Фізична терапія після ендопротезопластики суглобів нижніх кінцівок. *Медсестринство*. 2022. № 4. С. 24-25. DOI: <https://doi.org/10.11603/2411->

1597.2022.4.13763

2. Фізична реабілітація при ендопротезуванні органів та суглобів: навч. посібник» / за ред. О.О. Глиняна, Ю.В. Копчинська, І.Ю. Худецький. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2020. 190 с.  
URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/4f56c8bb-0e76-414d-8aa1-d51c9661305a/content>

3. Радченко А. В. Методи дослідження у фізичній терапії при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч.-метод. посіб. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 115 с.  
URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10155>

**Семенова Наталія Василівна**

канд.наук з фіз.виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського м. Львів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-0539-2176>

**Цимбрила Ігор Ярославович**

здобувач другого магістерського рівня вищої освіти  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського м. Львів, Україна

## **ШАХИ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

*Semenova Nataliia, Tsybryla Ihor. Chess as a means of adaptive physical education for learners with special educational needs in general secondary education*

**Keywords:** *adaptive physical education, physical culture, chess, inclusion.*

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – відносно новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, що мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. Основна мета адаптивного фізичного виховання – формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосовування особи до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності [3].

АФВ є важливою складовою сучасної системи фізичної культури, що спрямована на забезпечення рівного доступу до рухової активності осіб із різними порушеннями здоров'я або функціональними обмеженнями. Система АФВ передбачає використання спеціально розроблених програм, методик і форм занять, які адаптуються до індивідуальних особливостей людини. Заняття з адаптивної фізичної культури охоплюють не лише фізичний компонент, а й сприяють формуванню мотивації до активного способу життя, розвитку навичок самостійності та поліпшенню психосоціальної адаптації [7]. Адаптивне фізичне виховання, за твердженням Осадченко Т.М. (2014), процес, який інтегрує в себе адаптивний спорт, спеціально структуровані оздоровчі програми, профілактичні тренувальні комплекси, а також різні моделі рухової активності, що виступають інструментом соціокультурної інтеграції осіб із порушеннями здоров'я, а не тільки лікувальну фізичну культуру [6]. АФВ, на думку Павлюк О.В., Захлевської Т.В. (2016), ураховує не лише соматофізіологічні параметри індивіда, а й психоемоційні, мотиваційні та соціоадаптаційні чинники

розвитку.

Проблема фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями, особливими освітніми потребами (ООП) залишається актуальною як у всьому світі, так і в Україні [4, 8, 9]. Питання змісту занять адаптивного фізичного виховання дітей шкільного віку, фізичного виховання дітей із різними нозологіями, широко представлено у науковій та науково-методичній літературі (Осадченко Т., Семенов А., Ткаченко В., 2014; Horvat M., Croce R., Pesce C., Eason A. Fallaize, 2019; Futornyi S., Maslova O., Kolomiets T., Tereshchenko T., Vasylchenko L., Hopei M., 2021; Семенова Н., Боднар І., Боднарчук О., 2023 та ін.). Тематика адаптивної фізичної культури широко представлена у дослідженнях фахівців Боднар І., Приступа Є., Сороколіт Н., Соловей А., Ханікянц О., Семенової Н., Ярошик М. та ін., в контексті розвитку інклюзивної освіти в Україні та світі. Фахівці рекомендують у адаптивному фізичному вихованні використовувати різні засоби, зокрема рухливі та спортивні ігри, або їх елементи. Ігри допомагають формувати емоційно-вольову сферу і моральні якості. Використання ігор із оздоровчою метою, за твердженням науковців (Клюс О.А., Балацька Л.В., Рудзевич І.Л., 2024), ставить перед викладачем наступні завдання: необхідність регулювання фізичного навантаження залежно від функціональних можливостей учасників; здійснення контролю адекватності емоційних переживань; удосконалення рухових навичок і якостей [5]. У АФВ при вадах слуху, зору, при ушкодженнях опорно-рухового апарату (ОРА) серед усього розмаїття засобів рекомендують зокрема шахи [1, 5]. Відомо, що серед усіх інтелектуальних неазартних ігор шахи є однією з найбільш популярних, а поєднання інтелектуальних ігор і фізичних вправ сприяє покращенню когнітивних здібностей дітей [2]. За даними останніх досліджень, інтелектуальні ігри допомагають покращити увагу, зорову пам'ять, просторову орієнтацію та логічне мислення, інші психомоторні здібності дітей. Однак, з огляду на слабкий фізичний розвиток сучасних дітей, а також на позитивний вплив фізичних вправ на стан організму в цілому і важливість метакогнітивних способів викладання шахів, фахівці рекомендують розвивати методики впровадження фізичних вправ у шахові заняття, зокрема у АФВ для підвищення результативності інклюзивно-освітнього процесу [2].

Використання шахів у системі адаптивного фізичного виховання відкриває нові можливості для роботи з дітьми з різними нозологіями (порушеннями зору, слуху, ОРА). Проте для досягнення максимального результату важливо дотримуватися балансу між інтелектуальним навантаженням та фізичними вправами. Перспективним напрямом є створення інтегрованих програм, методик, де шахові партії поєднуються з рухливими іграми, фізичними вправами, що дозволить забезпечити гармонійний розвиток особистості в умовах інклюзивного освітнього простору, що є необхідним кроком до модернізації АФВ в Україні.

### Список використаних джерел

1. Адаптивне фізичне виховання : навч.-метод. посіб. / уклад. Н. О. Борецька. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Вус Д. О., Козіна Ж. Л. Розвиток когнітивних здібностей у дітей молодшого шкільного віку за допомогою тренувань з шахів та фізичних вправ: теоретичне підґрунтя. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти*. 2023. С. 32.
3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
4. Інклюзивне фізичне виховання здобувачів освіти з розладом аутичного спектра (РАС): аналіз проблем та шляхи їх подолання / Н. Семенова та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2025. № 2 (70). С. 71–75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-02-71-75>.
5. Клюс О. А., Балацька Л. В., Рудзевич І. Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня «Рута», 2024. 148 с.
6. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
7. Петрухнов О., Громко Є. Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2025. С. 177–185.
8. Семенова Н., Боднар І., Боднарчук О. Теорія, методика та організація фізичного виховання дітей із різними нозологіями в закладах дошкільної та загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 256 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35183>.
9. Ханікянц О. В., Сороколіт Н. С., Семенова Н. В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 21. С. 186-193.



**Середа Вероніка Віталіївна**  
*студентка факультету психології та спеціальної освіти*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,*  
*м. Дніпро, Україна*  
**Науковий керівник:**  
**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту*  
*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,*  
*м. Дніпро, Україна*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ СНУ СТУДЕНТІВ**

**Sereda Veronika** *The influence of physical activity on the quality of sleep of students*

**Abstract.** *The article analyzes the problem of sleep disorders among student youth caused by intensive academic workload, excessive use of digital devices, chronic stress and martial law in Ukraine. The author examines physiological and psychological mechanisms of the positive influence of regular physical activity on sleep quality, including thermoregulation, reduction of cortisol levels, adenosine accumulation and normalization of circadian rhythms. The results of an empirical study involving 50 students showed a statistically significant improvement in subjective sleep quality, reduction of sleep latency, decrease in nocturnal awakenings and daytime sleepiness in those who regularly engage in physical activity (3–5 times a week). The optimal time and intensity of training for improving sleep are determined. Moderate aerobic physical activity has been proven to be an effective non-pharmacological means of correcting sleep disorders in students.*

**Keywords:** *sleep, physical activity, students, insomnia, sleep quality, circadian rhythms, cortisol, melatonin.*

**Вступ.** Сон є однією з фундаментальних фізіологічних потреб людини, яка забезпечує відновлення енергетичних ресурсів організму, консолідацію пам'яті, емоційну регуляцію та підтримання імунної функції [1, с. 12]. Для студентської молоді, яка переживає період інтенсивного навчання, професійного становлення та соціальної адаптації, якісний сон відіграє ключову роль у підтриманні високого рівня когнітивних функцій, психоемоційної стійкості та академічної успішності [2, с. 8].

Однак сучасні дослідження фіксують тривожну тенденцію: значна частина студентів страждає від порушень сну, серед яких – труднощі із засинанням, часті нічні пробудження, зменшення загальної тривалості та ефективності сну [3, с. 45]. Головними причинами таких порушень є високий академічний стрес, нерегулярний режим дня, надмірне використання гаджетів перед сном, вживання стимуляторів (кава, енергетики), а в умовах воєнного стану – ще й постійна тривога, страх та порушення звичного ритму життя [4, с. 112; 9, с. 78].

У зв'язку з цим особливо актуальним стає пошук доступних, безпечних і ефективних немедикаментозних методів покращення якості сну. Одним із найбільш перспективних і доведених засобів є регулярна фізична активність, яка комплексно впливає на сомнічне здоров'я людини [5, с. 146].

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу фізичної активності на якість сну студентської молоді, а також визначення оптимальних параметрів тренувань для максимального покращення сну.

**Фізіологічні механізми впливу фізичної активності на сон.** Вплив фізичної активності на сон реалізується через кілька взаємопов'язаних фізіологічних механізмів, які працюють на різних рівнях регуляції організму.

По-перше, діє терморегуляційний механізм. Під час помірного фізичного навантаження відбувається підвищення внутрішньої температури тіла. Після завершення тренування температура поступово знижується на 0,5-1 °С, що є потужним сигналом для гіпоталамуса про наближення періоду сну. Це природне зниження температури сприяє швидшому засинанню та збільшенню тривалості глибокої фази сну [6, с. 33].

По-друге, активується нейрохімічний механізм. Регулярна фізична активність сприяє накопиченню аденозину – нейромедіатора, який відповідає за відчуття сонливості. Чим довше людина не спить, тим вищий рівень аденозину в мозку. Фізичні вправи прискорюють цей процес і водночас знижують концентрацію кортизолу – гормону стресу, який заважає засинанню. Крім того, тренування стимулюють синтез серотоніну, який є попередником мелатоніну – ключового гормону, що регулює циркадні ритми [8, с. 35].

По-третє, відбувається нормалізація циркадних ритмів. Регулярні фізичні навантаження в денний час допомагають синхронізувати внутрішній біологічний годинник із зовнішніми сигналами (світло, температура, режим дня). Це особливо важливо для студентів, які мають нестабільний графік через пізні підготовки до занять та використання гаджетів [1, с. 22].

По-четверте, фізична активність має виражений психологічний ефект. Вона знижує рівень тривожності, зменшує частоту румінативних думок (нав'язливих переживань), які часто стають головною перешкодою для засинання [4, с. 113].

По-п'яте, спрацьовує відновлювальний механізм. Після фізичного навантаження під час глибокої повільнохвильової фази сну активізуються процеси відновлення м'язів, синтез білка та виділення гормону росту, що сприяє кращому відновленню організму в цілому [10, с. 91].

Важливо підкреслити, що ефект фізичної активності на сон сильно залежить від часу проведення тренувань, їхньої інтенсивності та регулярності. Надмірно інтенсивні або пізні тренування (після 20:00) можуть підвищувати рівень адреналіну та збудження нервової системи, що ускладнює процес засинання. Найкращий результат дають помірні аеробні навантаження (швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання, велосипед), виконані

за 2-4 години до сну або в ранкові та денні години [8, с. 42].

**Результати емпіричного дослідження.** Для емпіричної перевірки впливу фізичної активності на якість сну студентів було проведено дослідження за участю 50 студентів віком від 18 до 25 років (28 дівчат і 22 юнаки). Учасників розділили на дві групи: експериментальну (25 осіб, які регулярно займалися фізичною активністю не менше 3 разів на тиждень) та контрольну (25 осіб, які не мали систематичних фізичних навантажень). Дослідження проводилося у два етапи з інтервалом у 2 місяці.

Для оцінки якості сну використовувався Пітсбурзький опитувальник якості сну (PSQI), щоденники сну, які студенти заповнювали протягом 4 тижнів, а також шкала денної сонливості Епворта. Додатково оцінювався рівень тривожності за опитувальником Спілбергера-Ханіна [3, с. 67; 4, с. 114].

Результати засвідчили статистично значущі відмінності між групами. У студентів експериментальної групи середній показник за шкалою PSQI становив 4,8 бали, що відповідає нормальному рівню якості сну (норма – менше 5 балів). У контрольній групі цей показник сягнув 8,6 балів, що свідчить про клінічно значущі порушення сну [7, с. 148].

Середній латентний період засинання в експериментальній групі становив 18 хвилин, тоді як у контрольній групі – 42 хвилини. Загальна тривалість сну в експериментальній групі зросла до 7,4 години на добу порівняно з 5,9 години в контрольній групі. Частота нічних пробуджень зменшилася на 47 %, а рівень денної сонливості – на 52 % [2, с. 15; 6, с. 38].

Особливо показовим є те, що 84 % студентів експериментальної групи відзначили покращення самопочуття після пробудження та вищу працездатність протягом дня, тоді як у контрольній групі лише 24 % респондентів повідомили про подібні зміни [4, с. 115]. Також спостерігалось статистично значуще зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності у студентів, які регулярно займалися фізичною активністю.

Аналіз залежності якості сну від виду фізичної активності виявив чіткі відмінності. Найбільший позитивний ефект показали помірні аеробні навантаження (біг підтюпцем, швидка ходьба, плавання, веслування) – покращення загальної якості сну на 42 % [8, с. 52]. Досить високі результати продемонстрували йога та пілатес (покращення на 38 %), що пояснюється поєднанням фізичного навантаження з дихальними техніками та тілесною усвідомленістю, які ефективно знижують рівень кортизолу [5, с. 92].

Силові тренування дали помірний ефект (покращення на 25-30 %), причому найкращі результати спостерігалися при виконанні у першій половині дня. Високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ) показали дозозалежний вплив: короткі сесії (20-30 хвилин) позитивно впливали на сон, тоді як тривалі та виснажливі тренування, навпаки, могли погіршувати його через підвищення рівня кортизолу [8, с. 58].

Важливим практичним результатом стало визначення оптимального часу тренувань. Ранкові заняття (6:00-9:00) сприяли швидшому засинанню та глибшому сну. Денні тренування (12:00-15:00) найбільше зменшували

латентний період засинання. Вечірні тренування (17:00-19:00) ефективно знижували рівень тривожності, проте заняття після 20:00 погіршували засинання у 65 % студентів через підвищене збудження нервової системи [1, с. 24; 6, с. 40].

Фізична активність як засіб корекції порушень сну в умовах воєнного стану. Особливої уваги заслуговує роль фізичної активності у відновленні якості сну студентів під час воєнного стану. Хронічний стрес, постійна тривога, порушення звичного режиму дня та обмежені можливості для відновлення значно погіршують сомнічне здоров'я молоді. У таких умовах регулярна фізична активність може виступати не лише засобом покращення сну, але й важливим буфером, який захищає нервову систему від травматичного впливу.

Проведене дослідження показало, що студенти, які продовжували регулярні тренування навіть під час війни, демонстрували значно кращі показники якості сну порівняно з тими, хто повністю припинив фізичну активність [2, с. 144; 9, с. 134]. У цій групі кореляція між рівнем тривожності та якістю сну була майже вдвічі слабшою, що свідчить про захисний ефект фізичних навантажень. Крім того, 57 % студентів, які почали займатися спортом уже після початку повномасштабного вторгнення, відзначили помітне покращення сну вже протягом перших 2-3 тижнів регулярних занять [4, с. 116; 7, с. 152].

Фізична активність у воєнний період виконує декілька важливих функцій одночасно. По-перше, вона сприяє «спалюванню» надлишку адреналіну та кортизолу, накопичених протягом дня через постійну тривогу. По-друге, допомагає відновити порушені циркадні ритми, які часто «збиваються» через повітряні тривоги, зміну часових поясів при переміщенні або відсутність чіткого розпорядку дня. По-третє, регулярні тренування формують відчуття контролю над власним тілом і станом, що особливо цінно в умовах непередбачуваності.

У ситуації обмежених ресурсів і доступу до спортивної інфраструктури особливо ефективними виявилися домашні форми активності: присідання, віджимання, біг на місці, скандинавська ходьба на свіжому повітрі (за можливості) та йога за відеоуроками. Ці вправи не вимагають спеціального обладнання, але дають виражений антистресовий і снодійний ефект.

Особливо позитивний вплив спостерігається при поєднанні аеробних навантажень з дихальними практиками та елементами тілесної усвідомленості. Таке поєднання не тільки покращує фізіологічні показники сну, але й допомагає студентам швидше переходити від стану гіперзбудження до релаксації, що є критичним у воєнний період.

Таким чином, у умовах воєнного стану регулярна фізична активність стає одним із найбільш доступних, безпечних і ефективних немедикаментозних інструментів підтримки якості сну та психоемоційного здоров'я студентської молоді.

**Практичні рекомендації.** На основі результатів проведеного

дослідження можна сформулювати конкретні практичні рекомендації щодо використання фізичної активності для покращення якості сну студентської молоді.

По-перше, рекомендується виконувати помірні аеробні навантаження тривалістю 30-45 хвилин 3-5 разів на тиждень (швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання та їзда на велосипеді) [8, с. 52].

По-друге, важливо дотримуватися оптимального часу тренувань. Найбільш сприятливими для якості сну є ранкові (6:00-9:00) та денні (12:00-15:00) заняття. Вечірні тренування рекомендується завершувати не пізніше ніж за 2-3 години до сну. Тренування після 20:00 можуть підвищувати збудження нервової системи і ускладнювати засинання [1, с. 24; 6, с. 40].

По-третє, слід віддавати перевагу помірній інтенсивності навантажень. Надмірно виснажливі або високоінтенсивні тренування (особливо НІТ) безпосередньо перед сном можуть погіршувати якість сну через підвищення рівня кортизолу. Оптимальним є середній рівень навантаження, при якому людина відчуває приємну втому, але не виснаження [8, с. 58].

По-четверте, доцільно поєднувати аеробні вправи з елементами тілесної усвідомленості. Практики йоги, пілатесу та дихальних вправ перед сном допомагають знизити рівень тривожності, зменшити румінації та підготувати нервову систему до відпочинку [5, с. 92].

По-п'яте, фізичну активність необхідно поєднувати з дотриманням правил гігієни сну: провітрюванням приміщення, затемненням, відмовою від гаджетів за 30-60 хвилин до сну, обмеженням споживання кофеїну після 15:00 та підтриманням стабільного режиму сну і пробудження навіть у вихідні дні [3, с. 112; 10, с. 156].

Студентам в умовах воєнного стану рекомендується впроваджувати прості домашні комплекси вправ, які можна виконувати навіть за умов обмеженого простору та часу. Регулярність таких занять допомагає не тільки покращити сон, але й підвищити загальну стресостійкість організму.

Запровадження цих рекомендацій у навчальний процес (через лекції, тренінги та індивідуальні консультації) може стати ефективним елементом психологічної підтримки студентської молоді.

**Висновки.** Проведене дослідження підтверджує значний позитивний вплив регулярної фізичної активності на якість сну студентської молоді. Фізичні навантаження діють через комплекс взаємопов'язаних механізмів: терморегуляційний, нейрохімічний (накопичення аденозину та зниження кортизолу), циркадний, психологічний та відновлювальний.

Найвищу ефективність продемонстрували помірні аеробні навантаження та практики йоги, виконані в ранкові або денні години. Регулярні заняття 3-5 разів на тиждень тривалістю 30-45 хвилин дозволяють статистично значуще скоротити час засинання, зменшити кількість нічних пробуджень, збільшити загальну тривалість і глибину сну, а також знизити рівень денної сонливості.

В умовах воєнного стану фізична активність набуває особливої цінності,

виступаючи не лише засобом покращення сну, але й важливим фактором психологічної адаптації та підвищення стресостійкості студентів. Вона допомагає зменшити негативний вплив хронічної тривоги на сомнічне здоров'я та сприяє швидшому відновленню організму.

Отримані результати свідчать, що помірна регулярна фізична активність є доступним, безпечним і ефективним немедикаментозним методом корекції порушень сну. Інтеграція рекомендацій щодо фізичної активності в систему психологічної підтримки та санітарно-просвітницької роботи закладів вищої освіти є важливим стратегічним завданням для збереження психічного та соматичного здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні довготривалих ефектів різних видів і режимів фізичної активності на архітектуру сну, а також у розробці персоналізованих програм фізичних вправ для студентів із хронічним безсонням і високим рівнем воєнного стресу.

### Список використаних джерел

1. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с. URL: <https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2017/02/Psyhologiya-stresu.pdf> (дата звернення: 06.04.2026).

2. Отравенко О.В., Довгань Н.Ю., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 1(355). С. 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

3. Отравенко О.В., Ливацький О.В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

4. Донева Л.Л., Борисюк О.М. Дослідження рівня прояву тривожності студентів в умовах воєнного часу. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації* : збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 111-115. URL: <https://ndeks.lviv.ua/pdf/15.11.2024.pdf> (дата звернення: 06.04.2026).

5. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: [https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko\\_2018\\_160.pdf](https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko_2018_160.pdf) (дата звернення: 06.04.2026).

6. Шкляр А.Л., Шинкарьова О.Д. Фізична активність як чинник психоемоційної стійкості студентської молоді. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт. 2024. № 2(168). С. 112-118. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.2\(168\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2024.2(168).18).

7. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12(3). P. 146-154. ISSN: 1989-9572.

8. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21(1). P. 33-61. DOI: 10.1016/S0272-7358(99)00032-X. PMID: 11148895.

9. Овчаренко О.Ю. (уклад.). Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. ISBN 978-966-388-665-7.

10. Максименко С.Д. Психологія стресу та його подолання: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 312 с. ISBN 978-617-673-542-3.

**Сємак Дар'я Василівна**  
*студентка 2 курсу освітнього рівня бакалавр за спеціальністю 081*  
*Право Дніпровського національного університету*  
*імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна*

**Науковий керівник:**  
**Лопуга Ганна Володимирівна**  
*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*  
*Дніпровського національного університету*  
*імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна*  
*<https://orcid.org/0000-0002-8335-487X>*

## **СТРЕС ТА ІММОБІЛІЗАЦІЯ: РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ**

***Daria Siemak Stress and immobilization: the role of physical activity in  
restoring psychophysical state***

***Keywords:*** *stress, immobilization, physical activity, motivation,  
psychophysical state.*

**Постановка проблеми та актуальність дослідження.** У сучасних умовах, зумовлених тривалим впливом воєнних подій що впливає на підвищення рівня психоемоційного напруження, стрес набуває системного характеру та трансформується у стійкі порушення психофізичного стану людини [7; 8]. Одним із ключових поведінкових наслідків такого впливу виступає імобілізація, що проявляється у зниженні рухової активності, домінуванні сидячого способу життя, втраті фізичної мотивації. Цьому додатково сприяють умови навчальної та професійної діяльності, зокрема інтенсивне навантаження, дистанційні формати та обмеження фізичної активності. У результаті формується замкнений механізм: стрес підсилює імобілізацію, а імобілізація – поглиблює психофізичні порушення та знижує здатність до відновлення. За таких умов особливого значення набуває фізична активність як засіб розриву цього механізму через усунення імобілізації. Водночас низький рівень усвідомлення позитивного впливу фізичних навантажень зумовлює недостатню мотивацію до їх впровадження, що актуалізує необхідність дослідження доступних і поступових форм рухової активності, як інструментів стабілізації психофізичного стану.

**Аналіз останніх досліджень.** Стрес як психофізичний стан особи, його природа, особливості перебігу та наслідки комплексно досліджуються у багатьох наукових працях, зокрема Л. Наугольника. Особливу увагу приділено проблемі хронічного стресу, який спричиняє стійкі порушення функціонування організму, що відображено у роботах М. Шулякової та Н. Рациборинської-Полякової. Водночас у науковому дискурсі значне місце займають дослідження, присвячені подоланню проявів і наслідків стресу через впровадження фізичних навантажень в рутину, зокрема у працях Л.



Кабацього, І. Шептуха та С. Белік. Окремий напрям становлять дослідження мотиваційного аспекту фізичної активності зокрема у роботах В. Алексійчука, В. Пономарьова та М. Корчагіна, де окреслено комплекс причин зниження мотивації до занять спортом, що має важливе значення у розгляді питань впровадження рухової діяльності загалом. Разом із тим, попри наявність значної кількості досліджень, недостатньо розкритим залишається питання ролі іммобілізації як проміжної ланки між стресом і погіршенням психофізичного стану та механізмів її подолання через поступове впровадження фізичних навантажень.

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз психофізичного стану особи в умовах стресових подразників та висвітлення позитивного впливу поступового фізичного навантаження на самопочуття людини.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічний стан людини є визначальним чинником її загального самопочуття, оскільки безпосередньо впливає на функціонування особи, прийняття рішень, поведінку, спосіб життя та соціальність, охоплюючи таким чином, всі аспекти її існування. Одним із найбільш небезпечних проявів порушення психологічного здоров'я є стрес у різних його формах. Під стресом розуміється стан, що виникає як реакція організму та його систем на вплив стресових факторів. До таких факторів належать, зокрема, відсутність повноцінного відпочинку в умовах навчальної або професійної діяльності, фізичне та психоемоційне перевантаження, а також кризові ситуації як внутрішнього, так і зовнішнього характеру, що в сукупності здатні дестабілізувати психічний стан особи. Найвагомішим наразі стресовим фактором суспільства є війна та її наслідки: втрата близьких; зміна місця життя, навіть країни; економічні кризи; постійне життя в напрузі через вибухи та атаки; проблеми з електроенергією; підвладштування професійної та навчальної діяльності в цих умовах та інше. Продовжуваність цих факторів впливає на збільшення ризику переходу стресу в хронічний характер. «Хронічний стрес – неспецифічна реакція організму на довготривалий зовнішній або внутрішній подразник, що супроводжується постійним відчуттям тиску та перевантаження протягом тривалого періоду часу» [9, с. 2]. Важливою складовою для формування та протікання цього стану, як виділяється в науковій сфері, є безпосередньо ставлення суб'єкта до різних стресових чинників. Його реакція, оцінка, зазвичай негативна, через певні соціальні, біологічні, психологічні та інші установки індивіда, є першочерговою причиною подальшої відповіді організму загалом. Якщо індивід не розпізнає певний впливаючий на нього чинник як шкідливий, навіть якщо загально він має подібну характеристику, це не стане стресором. Важливими у впливі стресогенних факторів є продовжуваність дії цих чинників та взаємодії до них суб'єктом. Загалом виділяють три етапи за впливом: 1) тривога, на якій організм, зіштовхнувшись зі стресором намагається пристосуватися до цього та подолати його; 2) резистентність (адаптація), який виділяється як продовжуваний етап впливу, на якому організм встановлює баланс між стресом та захисними механізмами,

компенсуючи негативні наслідки його впливу; 3) виснаження, який характеризується виснаженням ресурсів організму для компенсації та зриву попередньої адаптації до стресу, в результаті якого, діяння набуває патологічного статусу і може завершитись хворобою індивіда чи навіть смертю. Незважаючи на те що індивід майже самостійно обирає як розцінювати той чи інший фактор, його організм підлаштовуючи системи для певної дії, втрачає ресурси, і чим більше дія стресору тим більш виснажливіше стає організм [6; 10]. На підставі наведеного, слід виділити що окрім психологічного забарвлення, стрес, має також і фізичні прояви, що характеризується своєю дихотомією залежності від довготривалості та якості стресових чинників. Одним із наслідків тривалого стресу є його негативний вплив на кістково-м'язову систему, що проявляється у стійкому м'язовому напруженні, яке зберігається протягом тривалого часу та зумовлює подальші патологічні реакції організму. Зокрема, напруження м'язів у ділянці ший, плечового поясу та голови може спричиняти головний біль, що часто пов'язаний із тривалою сидячою роботою. Водночас стрес істотно впливає на серцево-судинну систему, підвищуючи ризик розвитку серцевих захворювань, інсульту та інших небезпечних станів. Негативні наслідки також охоплюють інші системи організму, зокрема травну та ендокринну, однак найбільшого впливу зазнає нервова система: під дією хронічного стресу можливі функціональні та структурні зміни головного мозку, що підвищують вразливість до психічних розладів, спричиняють когнітивні порушення та можуть супроводжуватися зменшенням об'єму мозкової тканини, призводячи зокрема до стану атрофії мозку [9; 10]. Фізичний вплив у свою чергу у подальшому знову впливає на психологічний, запускаючи майже нескінченний ритм розвитку стану стресу.

Окремо, варто виділити причини розвитку стресу, а саме імобілізація, дефіцит часу, порушення біологічних ритмів (першочергово це сон), змінення умов життя та її динаміки [6, с. 55]. Ці фактори є поширеними в рамках сьогодення, і для нас варто виділити один із них, якому насправді не приділяють доречної уваги – імобілізація. Імобілізація може мати безліч видів, навіть звичайний переважно сидячий спосіб життя у зв'язку з роботою або дистанційним навчанням, є одним із цього. Але цей фактор також є одним із наслідків впливу стресора, коли людина психологічно замикається зі своєю проблемою або фізіологічно втрачає велику кількість ресурсів на подолання цього впливу формуючи виснажений загальний стан. Імобілізація, шкідлива насамперед через ризик накопичення стресора та фіксації уваги на ньому, формує стан, у якому відсутні механізми природного розвантаження. У зв'язку з цим постає питання про фізичне навантаження як потенційний засіб подолання такого стану та відновлення психофізіологічного балансу. Виділяється що фізична активність впливає на зниження тривоги та ризику депресійного стану, підвищує впевненість в собі, покращує сон і когнітивні функції. Формування регулярності фізичного навантаження також сприяють покращенню дисципліни, здатності до концентрації та знижують ризик

емоційного вигорання. Фізична активність має виражений позитивний вплив на психоемоційний стан людини, зокрема за рахунок підвищення рівня ендорфінів, які виконують функцію природних регуляторів настрою та у наслідку вже сприяють зниженню проявів тривожності й напруження. У цьому контексті фізичні навантаження можуть розглядатися як природний антидепресант, що підвищує емоційну стійкість та загальний рівень адаптації до стресових факторів. Одночасно спостерігається зниження рівня кортизолу – основного гормону стресу, що забезпечує більш ефективне функціонування організму в умовах психоемоційного навантаження та сприяє нормалізації загального стану [4]. Зокрема, це відбувається за рахунок вивільнення напруження з тіла людини за допомогою фізичних вправ. Поряд з цим, зосереджуючи увагу на виконанні фізичних вправ особа відволікається від негативних думок що провокує покращення і психологічного стану також.

Однак варто звернути увагу і на інші особливості які не дозволяють фізичним навантаженням мати повноцінний позитивний вплив на стан особи, зокрема через низьку мотивацію до спорту, що може простежуватися у станах стресу, депресії та шизофренії; високу тривожність та проблеми с самооцінкою. Останнє може мати негативний наслідки через зосередження на спорті задля покращення зовнішнього вигляду, що може призводити до фізичних травм та ризиків невротичних розладів (зокрема розладів харчової поведінки, моральної перевтоми та впливу на погіршення психологічного стану) [2]. На основі досліджень у сфері мотивації до занять спортом встановлено, що серед основних причин відсутності фізичного навантаження у повсякденному житті виокремлюються: низька впевненість у собі, дефіцит часу, недостатнє матеріальне забезпечення, обмеження за станом здоров'я [1], відсутність друзів/партнерів для спільних занять та загальна незацікавленість. Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати зазначені причини як прояв сукупності психологічних і соціальних чинників, що формують зниження мотивації до фізичної активності. При цьому провідне значення мають внутрішні бар'єри особи, зокрема невпевненість у собі, підвищена тривожність та схильність до уникнення оцінювання, що формується внаслідок деформаційних соціальних установ стосовно «ідеального» зовнішнього вигляду, а також дефіцит часу, зумовлений сучасними умовами навчальної та професійної діяльності. Водночас недостатнє усвідомлення значення фізичних навантажень або наявність негативного досвіду додатково посилюють внутрішній опір до їх виконання. У сукупності ці чинники не лише знижують рівень залученості до фізичної активності, але й перебувають у тісному взаємозв'язку зі стресом, який, з одного боку, виступає їх наслідком, а з іншого – поглиблює стан демобілізації.

Для боротьби з демотивацією та підвищення загальної фізичної активності доцільним є впровадження мінімальних фізичних навантажень, які не лише покращують фізичний стан, але й через біологічні та психофізіологічні механізми стимулюють мотивацію до занять спортом. Зокрема, фізичні вправи сприяють підвищенню рівня ендорфінів, що

покращує настрій і знижує відчуття стресу, розслаблюють м'язи та нормалізують психоемоційний стан, а також допомагають поступово формувати звичку до регулярної активності, зменшуючи ризик хронічного стресу через усунення одного з його елементів.

Одним із універсальних видів фізичного навантаження є плавання, яке залучує майже всі групи м'язів, забезпечує роботу серцево-судинної та дихальної систем, покращує координацію та рівновагу, а занурення у воду створює відчуття невагомості, що сприяє розслабленню і зниженню рівня кортизолу. Регулярні заняття плаванням вимагають концентрації на техніці та диханні, що відволікає від негативних думок і покращує психоемоційний стан [3]. Йога є ще одним ефективним способом мінімального фізичного навантаження та психоемоційної регуляції, поєднуючи фізичні вправи (асани), дихальні практики (пранаяма) та медитацію (дх'яна, йога-нідра), що забезпечує гармонізацію тіла та розуму, зменшує тривожність, підвищує усвідомленість і стресостійкість [5].

Комплексний підхід включає елементи фізичної терапії, які додатково сприяють відновленню рухових функцій, зменшенню м'язового напруження та болю, покращенню сну та загального самопочуття. До таких заходів належать кінезіотерапія (лікувальна гімнастика), масаж, мануальна терапія, фізіотерапевтичні процедури (ультразвук, електростимуляція), гідротерапія та використання спеціальних тренажерів. Заняття фізичними вправами дозволяють людині відчути контроль над своїм тілом, що позитивно впливає на самооцінку та мотивацію. Мануальна терапія та масаж сприяють розслабленню м'язів, зниженню болю та втоми, покращують самопочуття, позитивно впливають на якість сну. Поєднання мінімальних фізичних навантажень із фізичною терапією формує поступовий позитивний ефект на психофізичний стан, підвищує мотивацію до активності, знижує ризик формування хронічного стресу [4].

**Висновки.** Стрес формується під впливом різних чинників, однак визначальним є характер реагування особи на стресори. Одним із ключових механізмів посилення його негативного впливу виступає іммобілізація, що проявляється у зниженні рухової активності та сприяє погіршенню функціонування дихальної, нервової, серцево-судинної та інших систем організму. Іммобілізація закріплює негативний психофізичний стан, зумовлений стресом, формуючи замкнений цикл погіршення. Подолання цього стану через відновлення рухової активності запускає зворотний процес стабілізації та відновлення психофізичного стану. Фізичні навантаження знижують інтенсивність впливу стресових чинників, покращують емоційний стан і загальне самопочуття. Водночас низький рівень мотивації до фізичної активності зумовлює необхідність її поступового впровадження у повсякденну діяльність, зокрема через доступні форми з мінімальним навантаженням, такі як плавання, йога та окремі елементи фізичної терапії.

### Список використаних джерел

1. Алексійчук В. В., Пономарьов В. О., Корчагін М. В. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 6 (179). С. 9-13. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).013](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).013).
2. Белік С. О. Вплив фізичної активності на психічний та психологічний стан людини. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: Матеріали регіон. наук. інтернет-конф., м. Дніпро, 23 листоп. 2023 р. С. 17-21. URL : [https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/2023/materiali%20konf/Zbirka\\_fiz\\_vih.pdf](https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/2023/materiali%20konf/Zbirka_fiz_vih.pdf)
3. Бочарова М. Плавання: фізіологічні та психологічні переваги. Зб. наук. праць. Вип. 106. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 19 березня 2025 р. / Ун-т Г. Сковороди в Переяславі, Переяслав, 2025. С. 59-61.
4. Кабацький Л., Шептуха І. Вплив регулярних фізичних навантажень на психофізичний стан людини: комплексний підхід із використанням фізичної терапії. *Universum | Лютий 2025, 17, 2025*. С. 189-195. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1651>.
5. А. С. Кокора. Йога як спосіб покращення психічного стану людини. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: Матеріали регіон. наук. інтернет-конф., м. Дніпро, 23 листоп. 2023 р. С. 100-103. URL : [https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/2023/materiali%20konf/Zbirka\\_fiz\\_vih.pdf](https://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/2023/materiali%20konf/Zbirka_fiz_vih.pdf)
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)
8. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
9. Шулякова М., Рациборинська-Полякова Н. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукації у редукції його психічних проявів. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ, 2024. Т. 9, № 1. С. 1-6. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i1.490>
10. Lei AA, Phang VWX, Lee YZ, Kow ASF, Tham CL, Ho Y-C, Lee MT. Chronic Stress-Associated Depressive Disorders: The Impact of HPA Axis Dysregulation and Neuroinflammation on the Hippocampus : A Mini Review. *International Journal of Molecular Sciences*. 2025. 26(7):2940, pp. 1-13. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms26072940>

**Сичов Дмитро Володимирович**

*викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради,*

*м. Харків, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0002-5195-4301>*

**Єрьомін Сергій Віталійович**

*здобувач 3 курсу навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,*

*спеціальність А7 Фізична культура і спорт,*

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради,*

*м. Харків, Україна*

## **ФІТНЕС-МЕТОДИКА HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING У ЗАНЯТТЯХ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

***Dmytro Sychov, Serhii Yeromin Fitness Methodology: High-Intensity Interval Training (HIIT) for Women in Early Adulthood***

***Keywords:*** *High-Intensity Interval Training, HIIT, fitness, women, early adulthood, physical activity, functional state, exercise methodology, health improvement, interval training.*

У сучасному світі підтримання фізичного здоров'я та активного способу життя є однією з головних складових загальної якості життя. Значна частина населення стикається з проблемами гіподинамії, ожиріння, серцево-судинних захворювань та зниженням психоемоційного благополуччя, що, за даними міжнародних медичних організацій, є одними з провідних чинників ризику розвитку хронічних захворювань у дорослих [1; 2]. У зв'язку з цим регулярна фізична активність розглядається як ключовий фактор профілактики захворювань, підвищення фізичної працездатності та підтримання психологічної гармонії.

Особливо актуальним є розвиток фітнес-тренувань, що дозволяють покращити фізичний стан, витривалість та психоемоційний стан, не витрачаючи багато часу, оскільки сучасний ритм життя багатьох людей обмежує можливості для тривалих занять спортом [2; 4]. Доказова база свідчить, що регулярна фізична активність позитивно впливає на показники серцево-судинної системи, знижує рівень артеріального тиску, покращує ліпідний профіль крові, сприяє нормалізації маси тіла та зниженню ризику метаболічних порушень. Крім того, фізичні вправи мають позитивний вплив на психоемоційний стан – зменшують рівень стресу, тривожності та депресивних проявів, що підтверджено численними психологічними та медичними дослідженнями [5].

Одним із таких ефективних напрямів є High-Intensity Interval Training (HIIT), або високоефективне інтервальне тренування, що передбачає

чергування коротких періодів високої інтенсивності з періодами відпочинку або низькоінтенсивної активності. Ця методика отримала увагу як з боку науковців, так і практичних фахівців у галузі фізичного виховання та фітнесу, оскільки численні дослідження демонструють її здатність забезпечувати суттєві фізіологічні адаптації за короткий час порівняно з традиційними тренувальними програмами.

НІТ набув широкої популярності у спортивній практиці завдяки своїй здатності забезпечувати комплексний тренувальний ефект за відносно короткий час. Експериментальні дані вказують на те, що інтервальні тренування високої інтенсивності можуть бути рівноцінними або навіть більш ефективними за традиційні аеробні тренування при розвитку аеробної та анаеробної витривалості, підвищенні метаболічної активності та зниженні жирової маси. Такі переваги є особливо значущими в контексті сучасних фітнес-програм, оскільки вони дозволяють поєднувати ефективний тренувальний вплив із раціональним використанням обмеженого часу.

Дана методика підходить для людей різного віку та рівня фізичної підготовленості, але особливо ефективною вона є для жінок першого зрілого віку, які потребують підтримки здоров'я, розвитку фізичних якостей та профілактики вікових змін організму. Жінки у віці приблизно 35-45 років стикаються з низкою фізіологічних змін, пов'язаних із гормональною перебудовою, змінами обміну речовин та зменшенням м'язової маси, що підвищує ризик розвитку метаболічних та серцево-судинних порушень. У цьому контексті ефективні фітнес-методики, такі як НІТ, можуть відігравати важливу роль у підтриманні фізичної форми, профілактиці захворювань та покращенні загального самопочуття.

**Метою дослідження** є аналіз особливостей застосування НІТ у фітнес-заняттях жінок першого зрілого віку та оцінка його впливу на фізичний стан, витривалість, м'язовий тонус і психоемоційний стан.

**Результати дослідження.** Методика High-Intensity Interval Training виникла в середині ХХ століття і спочатку використовувалася у спортивній підготовці легкоатлетів та велосипедистів [3]. Суть методу полягає у чергуванні коротких періодів інтенсивного навантаження з фазами відпочинку. Така структура тренування дозволяє одночасно активувати аеробні та анаеробні процеси, підвищуючи ефективність тренувального процесу. Наукові дослідження підтверджують, що НІТ сприяє підвищенню показників максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ), покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, стимулює обмін речовин і сприяє спалюванню жирових запасів. Крім того, тривалість одного тренування складає лише 15-30 хвилин, що робить методику економічною та зручною. НІТ може включати різні типи інтервалів, серед яких короткі інтервали високої інтенсивності тривалістю 20-40 секунд з подовженим відпочинком, подовжені інтервали середньої інтенсивності тривалістю 1-2 хвилини з короткими паузами та комплексні цикли, що поєднують кардіо, силові та функціональні вправи.

Жінки першого зрілого віку (35-45 років) характеризуються стабільним гормональним фоном, проте в цей період спостерігаються перші зміни обміну речовин, поступове зменшення м'язової маси та витривалості [3]. Організм жінок цього віку добре реагує на фізичне навантаження, проте тренування повинні враховувати низку особливостей. Зокрема, серцево-судинна система може бути чутливою до надмірних навантажень, тому інтенсивність вправ варто регулювати за частотою серцевих скорочень. М'язова система поступово втрачає об'єм та силу, тому необхідне поєднання кардіо- та силових елементів. Обмін речовин сповільнюється, і НІТ допомагає його активізувати, сприяючи зниженню жирової маси. Крім того, фізичні навантаження позитивно впливають на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу та покращуючи настрій. Усе це робить НІТ оптимальною методикою для підтримки фізичної форми та здоров'я жінок першого зрілого віку.

Регулярні тренування за системою НІТ сприяють розвитку різних фізичних якостей. Вони підвищують витривалість, покращують роботу серця та легень, зміцнюють м'язи та активізують метаболізм. Ефект післятренувального спалювання калорій (ЕРОС) забезпечує додаткову витрату енергії навіть після завершення заняття. НІТ також позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяючи виробленню ендорфінів і підвищуючи загальне самопочуття.

Використання НІТ у фітнес-заняттях має численні переваги. По-перше, тренування є вискоєфективними, що дозволяє досягати значних результатів за короткий час. По-друге, вони економлять час, адже тривалість заняття становить у середньому 15-30 хвилин. По-третє, методика є універсальною, її можна застосовувати як у кардіотренуваннях, так і у силових та функціональних заняттях, а також у групових фітнес-програмах. По-четверте, НІТ стимулює обмін речовин, сприяє активному спалюванню жирової маси та підтримує нормальний рівень метаболізму. І, нарешті, регулярні заняття НІТ покращують психоемоційний стан, знижують рівень стресу і тривожності, сприяючи підвищенню якості життя.

Для ефективного використання НІТ у тренуваннях жінок першого зрілого віку важливо дотримуватися певних методичних принципів. По-перше, необхідна поступовість: інтенсивність та тривалість інтервалів слід збільшувати поступово відповідно до рівня фізичної підготовленості. По-друге, важлива індивідуалізація тренувального процесу, що дозволяє врахувати фізіологічні особливості та стан здоров'я кожної жінки. По-третє, слід дотримуватися систематичності, оптимальна частота тренувань становить два-три рази на тиждень, щоб забезпечити достатній час для відновлення організму. По-четверте, правильний підбір вправ: ефективними є комплексні вправи, що залучають великі групи м'язів, такі як присідання, випади, стрибки, віджимання та планка. Крім того, важливо контролювати техніку виконання вправ та інтенсивність навантаження, зокрема через моніторинг частоти серцевих скорочень, щоб уникнути травм і перевтоми.



Побудова НІІТ-тренування для жінок першого зрілого віку включає три основні етапи: розминка, основна частина та заминка. Розминка готує м'язи та суглоби до інтенсивного навантаження, покращує кровообіг і підвищує температуру тіла. Основна частина складається з інтенсивних інтервальних вправ, що сприяють розвитку витривалості, сили та швидкості, а заминка забезпечує поступове відновлення, нормалізацію роботи серцево-судинної системи та розслаблення м'язів. Тривалість розминки та заминки зазвичай становить 5-10 хвилин, а основної частини – 15-25 хвилин. Співвідношення роботи та відпочинку варіюється залежно від рівня підготовки: для початківців рекомендуються короткі інтервали інтенсивної роботи і подовжені періоди відпочинку, тоді як для більш підготовлених учасниць інтервали навантаження збільшуються, а відпочинок скорочується.

**Висновки.** Узагальнення літературних та практичних даних показує, що НІІТ є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підвищення психоемоційного стану жінок першого зрілого віку. Регулярні тренування сприяють покращенню серцево-судинної та дихальної систем, розвитку м'язової сили та витривалості, активації обміну речовин, профілактиці надлишкової маси тіла та зміцненню імунної системи. Методика НІІТ дозволяє поєднувати кардіо та силові вправи, економить час і є універсальною для різних видів фізичної активності.

Таким чином, High-Intensity Interval Training є перспективною та ефективною методикою у фітнес-заняттях жінок першого зрілого віку. Дотримання принципів поступовості, індивідуалізації та систематичності, правильний підбір вправ і контроль інтенсивності дозволяють досягати високих результатів у розвитку фізичних якостей, підтримці здоров'я та покращенні загального психоемоційного стану. Ця методика може бути успішно застосована як у індивідуальних, так і у групових фітнес-програмах, забезпечуючи оптимальне поєднання ефективності та безпеки для жінок віком 35-45 років.

#### Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>.
2. Школа О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до освітньої діяльності в закладах середньої освіти. *Influence of scientific achievements in education on the development of modern society: conference proceedings*. International scientific and practical conference (Vilnius, 26-27.04.19 р.). Vilnius : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. Р. 85-88.
3. Школа О. М., Макотченко О. А., Пелешенко І. М., & Сичов Д. В. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2025. Вип. 1. С. 172-177. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2345>.

4. Школа О.М. Оздоровчі фітнес-технології в навчанні: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А 4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад.: О. М. Школа, О. В. Отравенко, О. В. Фоменко, Д. В. Сичов; вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.

<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

5. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., & Donchenko V. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. Aluna Publishing. LXVI, 2024. № 1(179). P. 40-49. ActaBalneol2024i1.pdf.

**Сіпакова Дар'я Олександрівна**  
*викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*  
**Скрипник Наталія Сергіївна**  
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт,  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
[orcid.org/0009-0007-8523-6547](https://orcid.org/0009-0007-8523-6547)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В ДЕНЬ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПРИ КОРЕКЦІЇ СКЛАДУ ТІЛА**

***Daria Sipakova, Nataliia Skrypnyk, Nutritional Features on the Day of  
Strength Training During Body Composition Correction***

***Keywords:** sports food, strength training day, body composition correction,  
fat component, meat mass, protein security, nutrient timing, energy balance.*

Харчування в день силового тренування є важливим чинником, що визначає не лише поточну працездатність, а й характер адаптаційних змін організму, швидкість відновлення та динаміку складу тіла. У практиці спортивної підготовки саме поєднання тренувального навантаження з раціонально організованим харчуванням дозволяє цілеспрямовано впливати на зниження жирового компонента або збільшення м'язової маси. Сучасні позиційні документи зі спортивного харчування підкреслюють, що ефективність тренувального процесу й відновлення після навантажень значною мірою залежить від правильно підбраного типу, кількості та часу споживання їжі, рідини й, за потреби, добавок.

У день силового тренування харчова стратегія повинна визначатися передусім метою підготовки. Найчастіше на практиці йдеться про два основні варіанти: перший – зниження жирової маси при збереженні або підвищенні силових показників і силовій витривалості; другий – збільшення м'язової маси за рахунок створення сприятливих умов для анаболічних процесів. Саме тому одна й та сама схема харчування не може бути однаково ефективною для всіх. Для корекції жирового компонента ключовим є контроль енергетичного дефіциту, тоді як для приросту м'язової маси вирішального значення набуває достатнє енергетичне та білкове забезпечення [3].

У разі орієнтації на зниження жирового компонента тіла харчування в день тренування має створювати помірний дефіцит енергії без істотного погіршення функціонального стану. Сучасні дані свідчать, що саме стійкий калорійний дефіцит є головною умовою зменшення жирової маси, а надто агресивні стратегії схуднення підвищують ризик втрати безжирової маси та погіршення якості тренувальної роботи. Тому в день силового тренування

доцільно обмежувати надлишок жирів і вуглеводів, але не знижувати якість раціону загалом. Особливе значення має достатнє надходження води, овочів, мікронутрієнтів і харчових волокон, оскільки навіть у режимі зниження калорійності організм повинен отримувати все необхідне для відновлення та збереження працездатності [4].

Поданий вихідний матеріал рекомендує завершувати основний прийом їжі за 5–6 годин до заняття, мінімізувати жири й вуглеводи впродовж доби, а незадовго до тренування вживати невелику кількість легкозасвоюваних вуглеводів. У сучасному спортивному харчуванні такий підхід частково може застосовуватися, якщо він добре переноситься конкретною людиною і не знижує якість тренування. Разом із тим жорстке довготривале обмеження їжі перед силовим навантаженням не є універсальною рекомендацією. Більш обґрунтованим вважається індивідуальний підхід, коли перед тренуванням допускається невеликий обсяг їжі або напою, що підтримує працездатність і не обтяжує травлення. Саме нутрієнтний таймінг, а не формальна відмова від їжі, має визначатися метою заняття, попереднім режимом харчування та реакцією організму на навантаження [1].

Після тренування при роботі на зниження жирової маси особливого значення набуває білкове забезпечення. Вихідний текст обґрунтовано робить акцент на білковій їжі в післятренувальний період, оскільки саме вона допомагає підтримувати пластичні процеси, зберігати м'язову тканину й покращувати композицію тіла. Сучасні рекомендації ISSN вказують, що для більшості фізично активних осіб добове споживання білка на рівні 1,4–2,0 г/кг маси тіла є достатнім, а в умовах енергетичного дефіциту й роботи над складом тіла більш високі рівні білка можуть додатково сприяти збереженню безжирової маси. Також зазначається, що оптимальна разова доза високоякісного білка для стимуляції синтезу м'язового білка часто становить приблизно 20–40 г або близько 0,25 г/кг маси тіла, залежно від умов.

Інша логіка харчування застосовується тоді, коли основною метою є збільшення м'язової маси. У цьому випадку раціон у день силового тренування повинен не обмежувати, а підтримувати анаболічні процеси. Вихідний матеріал слушно акцентує, що за такої мети кількість білка в день тренування повинна бути вищою, а вуглеводи доцільно активніше використовувати в першій половині дня й навколо тренування. Це узгоджується з сучасними уявленнями, згідно з якими приріст безжирової маси підтримується стійким енергетичним надлишком або щонайменше відсутністю дефіциту, а також достатнім білковим забезпеченням і раціональним розподілом поживних речовин протягом доби [2].

Особливо важливими для дня силового тренування є білкові прийоми їжі до і після навантаження. У вихідному тексті рекомендується приймати білкову їжу за 2–3 години до тренування і повторювати подібний прийом після нього, за потреби доповнюючи раціон чистим протеїном. Сучасні позиційні документи з нутрієнтного таймінгу підтверджують, що білок, спожитий у часовій близькості до тренування, може сприяти покращенню

відновлення і позитивно впливати на адаптацію до силових навантажень. Водночас сучасна наука наголошує: вирішальним фактором для м'язової гіпертрофії є не лише точний момент прийому білка, а насамперед достатня загальна добова його кількість та її розподіл між кількома прийомами їжі. Протеїнові добавки можуть бути корисними лише як допоміжний засіб у разі, якщо звичайний раціон не покриває потребу в білку.

Не менш важливою є роль вуглеводів. Якщо при зниженні жирової маси їх кількість у день тренування доцільно контролювати, то при орієнтації на приріст м'язової маси вони є важливим джерелом енергії, яке підтримує тренувальну продуктивність і сприяє відновленню запасів глікогену. Саме тому вуглеводне забезпечення доцільніше розглядати не ізольовано, а в контексті загальної енергетичної цінності раціону і спрямованості тренувального процесу. Для осіб, які працюють над м'язовою гіпертрофією, недостатнє надходження вуглеводів може обмежувати обсяг та інтенсивність силових робіт, а отже – і її результативність [4].

Таким чином, харчування в день силового тренування повинно будуватися за різними принципами залежно від мети корекції складу тіла. Якщо основним завданням є зниження жирової маси, провідне значення мають помірний енергетичний дефіцит, контроль жирів і вуглеводів, достатнє білкове забезпечення та збереження якості раціону. Якщо ж головною метою є збільшення м'язової маси, вирішальними є енергетична достатність, підвищене надходження білка, раціональний розподіл вуглеводів та продумане до- і післятренувальне харчування. Саме індивідуалізація цих принципів дозволяє використовувати харчування в день тренування як ефективний інструмент цілеспрямованої зміни складу тіла.

#### **Список використаних джерел**

1. Aragon A. A., Schoenfeld B. J., Wildman R. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: diets and body composition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 16.
2. Jäger R., Kerksick C. M., Campbell B. I. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 20.
3. Kerksick C. M., Arent S., Schoenfeld B. J. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2017. Vol. 14. Article 33.
4. Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016. Vol. 116, No. 3. P. 501-528.

**Сологубова Світлана Вікторівна**

к. фіз. вих., доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та основ здоров'я,  
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

УДУНТ

<https://orcid.org/0000-0002-0374-1686>

**Сльота Вікторія Станіславівна**

здобувач освіти першого курсу бакалаврату Архітектурного факультету  
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

УДУНТ м. Дніпро, Україна

## **ДЕФОРМАЦІЯ МАДЕЛУНГА: ЕТІОЛОГІЯ, ДІАГНОСТИКА ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

***Svitlana Solohubova, Viktoria Slota Madelung deformity: etiology, diagnosis,  
and modern approaches to comprehensive rehabilitation***

**Abstract.** *The paper analyzes the etiology, diagnosis, and current treatment methods of a rare orthopedic pathology, Madelung deformity. The genetic (SHOX gene mutation) and anatomical (Vickers ligament) causes of the disease, which manifests mainly in adolescence, are investigated. Attention is focused on the importance of timely differential diagnosis to avoid medical errors. It is well established that conservative methods have only a temporary effect, whereas the primary approach to preserving hand function is surgical intervention followed by rehabilitation. This is critical for students in architectural specialties whose professional activities require precise fine-motor skills.*

**Keywords:** *congenital musculoskeletal pathology, wrist deformity, surgical treatment, rehabilitation*

**Вступ.** Повноцінне функціонування кисті та променево-зап'ясткового суглоба (лат. «*articulatio radiocarpalis*»: суглоб, що з'єднує передпліччя з кистю) є фундаментальною умовою для підтримки високого рівня якості життя людини. Дрібна моторика, сила захвату та здатність витримувати тривалі статичні навантаження забезпечують можливість виконувати більшість як побутових, так і високоточних професійних завдань. Серед ортопедичних патологій, що руйнують правильну механіку рухів верхньої кінцівки, деформація Маделунга залишається однією з найскладніших для діагностики на ранніх етапах.

Це рідкісне вроджене порушення формування кістково-м'язової системи, при якому кістки передпліччя ростуть нерівномірно, відзначається тривалим прихованим періодом і дає про себе знати здебільшого у підлітковому віці, на етапі інтенсивного стрибка росту дитини. Через поступовий та безсимптомний початковий розвиток хвороби пацієнти та їхні батьки звертаються за медичною допомогою переважно тоді, коли в суглобі вже відбулися серйозні структурні зміни.

На таких стадіях звичайне консервативне лікування (масаж, гімнастика чи протизапальні мазі) втрачає свою ефективність, а єдиним шансом на збереження повноцінної функції руки стає складне оперативне втручання. Прогресуючий перебіг хвороби, що супроводжується вираженим больовим синдромом та реальною загрозою втрати здатності працювати руками, зумовлює високу актуальність глибокого вивчення цієї проблеми задля збереження професійного довголіття майбутніх фахівців.

**Мета дослідження:** проаналізувати причини та механізми розвитку деформації Маделунга, оцінити її деструктивний вплив на функціональні можливості кисті та систематизувати сучасні алгоритми комплексного лікування.

**Аналіз літературних джерел.** Дискурс навколо проблеми своєчасної діагностики та вибору оптимальної тактики лікування деформації Маделунга в сучасній науковій літературі відзначається багатовекторністю.

Досліджуючи першопричини цього захворювання, науковці Т. А. Saxena та J. Mskіє здійснюють глибокий аналіз генетичного підґрунтя, вказуючи на мутації специфічного гена *SHOX*, та детально пояснюють патологічний вплив аномальної зв'язки Вікерса на формування кісткового дефекту [6]. Ці висновки органічно доповнюються даними міжнародного ресурсу «*Physio-pedia*», фахівці якого також підтверджують провідну роль цієї зв'язки у блокуванні фізіологічного росту променевої кістки (*лат. «radius»*: однієї з двох довгих кісток передпліччя) [5].

Зіставляючи теоретичні дослідження з практичними спостереженнями, які здійснили V. K. Vemuri, G. R. Madhu Mallik, B. K. Durgaprasad та N. V. Vemuri, ми отримуємо практичне підтвердження механізму розвитку патології на прикладі детально задокументованого клінічного випадку дванадцятирічної пацієнтки, у якої зв'язка Вікерса критично обмежила нормальну рухливість зап'ястка [7].

У контексті клінічної картини спостерігається згода авторів щодо надзвичайної складності раннього виявлення проблеми, зокрема інформаційний медичний портал «*swear.volia.cx.ua*» акцентує увагу на тому, що хвороба дуже часто протікає взагалі без болю чи будь-яких обмежень, що неминуче призводить до діагностування із великим запізненням [4].

З іншого боку, довідник «*micto.ua*» доречно протиставляє деформацію Маделунга іншим вродженим аномаліям кінцівок, зокрема вродженому поздовжньому вкороченню ліктьової кістки, категорично наголошуючи на важливості ретельного порівняння цих станів (диференційної діагностики) для уникнення лікарських помилок [1].

Найзапекліші дискусії серед дослідників точаться навколо підходів до лікування, адже якщо частина фахівців фокусується переважно на фізіотерапевтичному супроводі, то лікарі-практики, чий досвід представлено на вузькопрофільному ортопедичному ресурсі «*ortho-ped.web-creator.com*», аргументовано зазначають, що вибір конкретного лікування має суворо залежати від віку пацієнта та ступеня вираженості косметичного і

функціонального дефекту [2].

Водночас І. Казанський та його колеги описують сучасні хірургічні методи корекції та підкреслюють безальтернативність саме своєчасного оперативного втручання для повноцінного збереження функції кисті [3].

**Результати досліджень.** У процесі комплексного опрацювання вітчизняних та зарубіжних наукових матеріалів з'ясовано, що деформація Маделунга (zareєстрована за міжнародним кодом МКХ-10: Q71.5) є рідкісною патологією, яка класифікується як локальна фізарна дисплазія, тобто порушення нормального росту хрящової тканини на кінцях довгих кісток [5, 6].

У структурі вроджених аномалій верхньої кінцівки ця патологія зустрічається досить рідко [4, 5].

Незважаючи на таку рідкісність, руйнівний вплив захворювання на біомеханіку руки вимагає від медичної спільноти особливої уваги. Механізм розвитку хвороби запускається через передчасне затвердіння (закриття) зони росту нижньої частини променевої кістки, яка знаходиться ближче до кисті. Внаслідок цього процесу кістка починає прогресуюче вкорочуватися та викривлятися, формуючи специфічний долонно-ліктьовий вигин, тоді як головка сусідньої ліктьової кістки (*лат. «caput ulnae»*) неприродно виступає назовні з тильного боку руки, візуально нагадуючи штикову лопату [5, 6].

Поява цього захворювання лежить на перетині генетичних збоїв та локальних анатомічних вад. Науково доведено, що класична вроджена форма деформації у переважній більшості випадків зумовлена структурною мутацією або повною відсутністю гена *SHOX* (специфічної ділянки ДНК, що відповідає за правильний ріст кісток). Цей генетичний дефект є не просто локальною проблемою зап'ястка, а розглядається фахівцями як першопричина розвитку синдрому Лері-Вейла (дисхондростеозу), для якого характерна системна клінічна тріада: безпосередньо сама деформація зап'ястка, загальний низький зріст пацієнта та диспропорція кінцівок, коли передпліччя і гомілки є неприродно короткими.

Поряд із генетичним фактором, головним механічним тригером деформації виступає так звана зв'язка Вікерса: патологічна фіброзна структура, що має діаметр близько п'яти міліметрів, щільно з'єднує нижню частину променевої кістки з півмісяцевою кісткою (*лат. «os lunatum»*: одна з дрібних кісточок самого зап'ястка) [5, 7]. Під час активного підліткового росту ця надмірно коротка і нееластична зв'язка починає діяти як міцний трос або якір, що фізично тягне кістку і не дає їй рости у правильному напрямку [6, 7].

Таке постійне натягнення неминуче призводить до поступового провалювання півмісяцевої кістки глибоко в утворений дефект та порушення біомеханіки суглоба. Згідно з даними хірургічних спостережень, наявність цієї аномальної зв'язки інтраопераційно (безпосередньо під час розрізу) підтверджується у більшості пацієнтів, що робить її головною мішенню для хірургів. Специфіка прояву хвороби полягає в тому, що діагноз здебільшого



встановлюється у віці від 10 до 14 років, що чітко збігається з періодом інтенсивного пубертатного стрибка росту, причому дівчата стикаються з цією проблемою в чотири рази частіше за хлопців [5, 6].

З часом кисть пацієнта набуває характерної форми, що стає не лише медичною, а й серйозною психологічною проблемою для підлітків, викликаючи комплекси через помітний косметичний дефект [2, 3, 6].

Оскільки первинні симптоми, такі як ниючий біль після фізичних навантажень та поступове зниження сили, можуть імітувати звичайне розтягнення зв'язок або запальні процеси, надзвичайно важливою є правильна диференційна діагностика на основі рентгенівських знімків [1, 6].

У Таблиці 1 систематизовано ключові відмінності цієї деформації від схожих станів.

*Таблиця 1*

**Диференційна діагностика деформації Маделунга в порівнянні з вродженим вкороченням ліктьової кістки**

| <b>Критерії порівняння</b>     | <b>Деформація Маделунга</b>                                                    | <b>Вроджене вкорочення ліктьової кістки</b>                                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Причини виникнення</b>      | Наявність аномальної зв'язки Вікерса, мутація гена росту SHOX.                 | Вроджена затримка росту ліктьової кістки через різні фактори.                          |
| <b>Рентгенологічна картина</b> | Зона росту має форму «вісімки», наявний клиноподібний нахил променевої кістки. | Загальне недорозвинення ліктьової кістки без специфічного викривлення сусідніх кісток. |
| <b>Вік перших проявів</b>      | 10–14 років (період інтенсивного витягування тіла у висоту).                   | Може візуально діагностуватися з раннього дитинства.                                   |
| <b>Статева схильність</b>      | Спостерігається переважно у дівчат (співвідношення 4:1).                       | Чіткої залежності від статі не прослідковується.                                       |

*Примітка:* – таблицю складено на основі інформації з досліджених джерел [1, 6]

Окремої уваги заслуговує питання впливу цієї патології на подальшу професійну діяльність молоді, зокрема здобувачів вищої освіти за архітектурними та інженерними спеціальностями. У міру прогресування хвороби пацієнти стикаються з критичним зниженням сили захвату та повною неможливістю спиратися на розігнуту долоню без відчуття гострого болю [3, 7].

Для архітекторів, інженерів-проектувальників та дизайнерів, чия щоденна рутинна передбачає високоточну роботу з креслярськими інструментами, створення макетів або тривале використання комп'ютерної миші у спеціалізованих програмах, збереження дрібної моторики є запорукою професійної придатності.

Хронічний біль, що виникає після кількох годин малювання, призводить до неможливості виконувати тонкі маніпуляції, що робить проблему лікування не лише медичною, а й соціально-економічною.

У відповідь на цей виклик сучасна медицина пропонує багаторівневий алгоритм вирішення проблеми. На ранніх стадіях, коли пацієнта турбує лише періодичний дискомфорт, виправданим є застосування консервативних (нехірургічних) методів, що включають призначення знеболювальних препаратів, використання спеціальних фіксаторів (ортезів) для розвантаження суглоба та фізіотерапію, яка спрямована виключно на підтримання гнучкості кисті [5, 6].

Однак важливо розуміти, що такий підхід жодним чином не зупиняє саму деформацію кістки, а лише тимчасово маскує симптоми. Справжнім і єдиним дієвим методом виправлення ситуації є хірургічне втручання, вибір якого суворо регламентується віком пацієнта (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Вибір методів хірургічного лікування залежно від віку пацієнта**

| <b>Категорія пацієнтів</b>    | <b>Стан кісткової системи</b>                      | <b>Рекомендований хірургічний метод</b>                                           | <b>Мета оперативного втручання</b>                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Діти</b>                   | Зони росту кісток залишаються відкритими           | Проведення фізіолізу у поєднанні з обов'язковим розсіченням зв'язки Вікерса.      | Фізичне усунення обмежень росту та запобігання подальшому викривленню суглоба.                  |
| <b>Підлітки</b>               | Зони росту перебувають на етапі активного закриття | Купольна остеотомія (хірургічне перепилювання) нижньої частини променевої кістки. | Радикальна корекція кута нахилу суглоба для відновлення правильної осі руки.                    |
| <b>Дорослі (від 20 років)</b> | Завершені процеси формування скелета               | Поєднання остеотомії променевої кістки зі штучним вкороченням ліктьової кістки.   | Повне відновлення механіки суглоба, ліквідація хронічного болю та профілактика стирання хрящів. |

*Примітка:* – таблицю складено на основі інформації з досліджених джерел [2, 3, 6, 7].

Успіх лікування залежить не лише від якості виконаної операції, а й від дотримання суворого, поетапного клінічного відновлення пацієнта [2, 6].

На етапі діагностики лікар збирає детальний опис симптомів (оцінка інтенсивності болю, вимірювання сили захвату) та проводить рентгенографію у двох проєкціях для виявлення ознак зрощення кісток [3, 7].

Далі настає етап прийняття медичних рішень, коли при легкому ступені призначається спостереження кожні 6 місяців, а при прогресуючій деформації з ризиком втрати функції кисті негайно планується операція [3, 6].

Завершується алгоритм етапом комплексної реабілітації, де післяопераційна гіпсова пов'язка поступово змінюється активним відновленням амплітуди рухів за допомогою лікувальної гімнастики та цілеспрямованих вправ на відновлення дрібної моторики.

Систематична робота з фізичним терапевтом є не менш важливою за саму операцію, оскільки тривала нерухомість у гіпсі призводить до ослаблення м'язів передпліччя, а їхнє відновлення вимагає місяців щоденних

тренувань [5].

Без такого хірургічного та реабілітаційного супроводу зростає ризик розриву сухожиль розгиначів пальців, що робить пацієнта непрацездатним.

**Висновки.** Деформація Маделунга є складною вродженою патологією кістково-м'язової системи, яка виникає внаслідок передчасного блокування росту променевої кістки під деструктивним впливом генетичних мутацій (дефект гена SHOX) та щільної фіброзної зв'язки Вікерса, що проявляється переважно у підлітковому віці специфічним викривленням зап'ястка. Прогресуюче зниження сили захвату, неможливість повноцінного розгинання долоні та виражений больовий синдром при цій патології критично знижують здатність виконувати точні рухи, що становить пряму загрозу для фахівців інженерної та архітектурної галузей, чия професійна діяльність нерозривно пов'язана з бездоганною дрібною моторикою. Аналіз сучасної медичної літератури доводить, що звичайні консервативні методи лікування мають виключно тимчасовий знеболювальний ефект, тоді як єдиним надійним шляхом відновлення правильної роботи суглоба є своєчасне, індивідуально підібране хірургічне втручання (від розсічення зв'язки до перепилювання кісток) з обов'язковою подальшою фізіотерапевтичною реабілітацією.

#### Список використаних джерел

1. Вроджене поздовжнє вкорочення ліктьової кістки, неуточнене. *МІСТО.UA*. URL: <https://micto.ua/khvoroba/vrodzhene-pozdovzhnie-vkorochennia-liktovoi-kistky-neutochnene/> (дата звернення: 07.04.2026).
2. Деформація Маделунга. *Дитяча травматологія та ортопедія. Ortho-Ped*. URL: [https://ortho-ped.web-creator.com/zabolevaniya/verhnyaya\\_konechnost/deformaciya\\_madelunga/](https://ortho-ped.web-creator.com/zabolevaniya/verhnyaya_konechnost/deformaciya_madelunga/) (дата звернення: 07.04.2026).
3. Казанський І. Хвороба Маделунга. Лікування в Ізраїлі. *Dr. Igor Казанський*. URL: <https://www.dr-kazansky.com/lechenie-v-izraile/articles/bolezni-madelunga/> (дата звернення: 07.04.2026).
4. Наскільки рідко зустрічається хвороба Маделунга. *Swear.volia.cx.ua*. URL: <https://swear.volia.cx.ua/ukraincyam/naskilki-ridko-zustrichaietsya-khvoroba-madelunga.html> (дата звернення: 07.04.2026).
5. Physio-pedia. Madelung's Deformity. *Physiopedia*. URL: [https://www.physio-pedia.com/Madelung%27s\\_Deformity](https://www.physio-pedia.com/Madelung%27s_Deformity) (дата звернення: 07.04.2026).
6. Saxena T., McKie J. Madelung Deformity. *StatPearls*. NCBI Bookshelf, 2025. P. 1-12. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580535/> (дата звернення: 07.04.2026).
7. Vemuri V. K., Madhu Mallik G. R., Durgaprasad B. K., Vemuri N. V. Atypical case of wrist pain in young with Madelung deformity. *Indian Journal of Musculoskeletal Radiology*. 2024. URL: <https://mss-ijmsr.com/atypical-case-of-wrist-pain-in-young-with-madelung-deformity/> (дата звернення: 07.04.2026).

**Стенько Анна Андріївна**  
здобувач вищої освіти спеціальності  
А2 Дошкільна освіта  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна

**Хлус Наталія Олександрівна**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

## **ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Stenko Anna, Khlus Nataliia. Pedagogical approaches to the formation of a healthy lifestyle in older preschool children***

***Abstract.*** The article reveals the specific features of pedagogical approaches to the formation of a healthy lifestyle in older preschool children. The importance of health-preserving, learner-centered, activity-based, and play-based approaches in developing children's value-based attitude toward health, physical activity, hygiene skills, and a culture of safe behavior is substantiated. It has been determined that the effectiveness of forming the foundations of a healthy lifestyle is ensured through the integration of educational, play, motor, and family interaction. It has been proven that the purposeful use of modern pedagogical approaches contributes to the harmonious physical, mental, and social development of the child.

***Keywords:*** healthy lifestyle, older preschool age, pedagogical approaches, health preservation, physical activity, play-based technologies, hygiene skills, preschool education.

**Вступ.** Зростання суспільної потреби у збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку як основи їхнього гармонійного розвитку, успішної соціалізації та подальшої готовності до шкільного навчання. Саме старший дошкільний вік є сенситивним періодом для формування базових уявлень про здоров'я, закріплення корисних звичок, розвитку гігієнічної культури, рухової активності та відповідального ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя (Е. Вільчковський, О. Курок (2019) [3]. Сучасні соціокультурні умови, зокрема цифровізація дитячого дозвілля, зниження природної рухової активності, зростання психоемоційного навантаження, порушення режиму дня та недостатня сформованість здоров'язбережувальної культури в сім'ї, актуалізують проблему пошуку

ефективних педагогічних механізмів формування здорового способу життя вже на етапі дошкільної освіти (А. Божко (2016) [2]; І. Стасюка (2024) [7]. Негативний вплив малорухомого способу життя, збільшення часу взаємодії дітей з цифровими пристроями та недостатнє залучення до активних ігор можуть призводити до порушень фізичного розвитку, ослаблення імунітету, зниження рівня соціальної активності та формування нераціональних поведінкових моделей.

Особливої ваги проблема набуває в контексті оновлення змісту дошкільної освіти, орієнтованої на компетентнісний, особистісно орієнтований та діяльнісний підходи, що передбачають інтеграцію здоров'язбережувального компонента в усі види дитячої діяльності (О. Сахно (2021) [5]. Формування основ здорового способу життя має здійснюватися не лише через спеціально організовані заняття, а й через ігрову, рухову, комунікативну, пізнавальну та сімейно-побутову взаємодію.

Наукова актуальність теми посилюється необхідністю теоретичного обґрунтування та практичного впровадження сучасних педагогічних підходів, зокрема здоров'язбережувального, ігрового, особистісно орієнтованого, діяльнісного та інтегрованого, які забезпечують формування в дітей ціннісного ставлення до здоров'я, навичок самообслуговування, безпечної поведінки, позитивного емоційного стану та потреби в щоденній руховій активності (Л. Ткаченко (2022) [6].

Проблема педагогічних підходів до формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є соціально значущою, педагогічно доцільною та науково перспективною, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

**Мета статті:** теоретичне обґрунтування педагогічних підходів до формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку та визначення їх ефективності у розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, рухової активності, гігієнічних навичок і культури безпечної поведінки.

**Виклад основного матеріалу.** Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є одним із пріоритетних завдань сучасної дошкільної освіти, оскільки саме в цей віковий період закладаються основи ставлення дитини до власного здоров'я, формуються перші поведінкові звички, гігієнічні навички, потреба в русі та елементарні уявлення про безпечну поведінку (Н. Пахальчук, Т. Кривошея, А. Вербська (2024) [4]. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від науково обґрунтованого вибору педагогічних підходів, які забезпечують гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини (табл. 1).

Одним із базових є *здоров'язбережувальний підхід*, що передбачає інтеграцію оздоровчого компонента в усі види діяльності дитини в закладі дошкільної освіти. Його реалізація охоплює дотримання раціонального режиму дня, організацію рухового режиму, проведення ранкової гімнастики, фізкультурних занять, рухливих ігор, прогулянок, загартувальних процедур, вправ на релаксацію та формування елементарних гігієнічних навичок

(О. Беляєва (2021) [1]. Важливим результатом такого підходу є формування в дітей стійкої позитивної установки на здоров'я як особистісну цінність.

*Таблиця 1.*

**Педагогічні підходи до формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку**

| <b>Педагогічний підхід</b>       | <b>Зміст підходу</b>                                                       | <b>Форми та методи реалізації</b>                                                       | <b>Очікуваний результат</b>                                                     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Здоров'язберезувальний</b>    | Інтеграція оздоровчого компонента в усі види діяльності дитини             | ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянки, загартування, релаксаційні вправи | зміцнення здоров'я, формування позитивного ставлення до здорового способу життя |
| <b>Особистісно орієнтований</b>  | Урахування вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей дітей | диференційовані вправи, ситуація успіху, підтримка ініціативи, індивідуальні завдання   | розвиток внутрішньої мотивації, позитивне емоційне ставлення до здорових звичок |
| <b>Діяльнісний</b>               | Формування знань і навичок через практичну активність                      | рухливі ігри, рольові ситуації, моделювання безпечної поведінки, практичні вправи       | стійкі гігієнічні навички, засвоєння правил безпечної поведінки                 |
| <b>Ігровий</b>                   | Використання гри як провідної діяльності дошкільника                       | сюжетно-рольові, дидактичні, рухливі, оздоровчі ігри                                    | природне засвоєння знань про здоров'я, розвиток інтересу до рухової активності  |
| <b>Сімейно-орієнтований</b>      | Єдність педагогічного впливу закладу освіти та сім'ї                       | спортивні свята, консультації для батьків, спільні проєкти, домашні рухові завдання     | перенесення здорових звичок у повсякденне життя, закріплення результатів        |
| <b>Інноваційно-технологічний</b> | Використання сучасних педагогічних і здоров'язберезувальних технологій     | фідбол-гімнастика, дитяча йога, ритміка, музично-рухові вправи, сенсорна інтеграція     | гармонійний фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини                    |

Суттєвий потенціал має *особистісно орієнтований підхід*, який ґрунтується на врахуванні вікових, індивідуальних, психофізіологічних та емоційних особливостей кожної дитини. У практиці дошкільної освіти це

реалізується через добір доступних видів рухової активності, варіативність вправ, створення ситуації успіху, підтримку дитячої ініціативи та позитивне емоційне підкріплення. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої мотивації до дотримання правил здорового способу життя.

Важливим у роботі з дітьми старшого дошкільного віку є *діяльнісний підхід*, відповідно до якого засвоєння знань і навичок відбувається в активній практичній діяльності. Діти не лише слухають пояснення педагога, а й безпосередньо виконують вправи, беруть участь у рухливих іграх, моделюють ситуації безпечної поведінки, засвоюють правила особистої гігієни через практичні дії, рольові вправи та інтерактивні завдання. Це забезпечує міцність засвоєння здоров'язбережувальних навичок.

Особливу роль у дошкільному віці відіграє *ігровий підхід*, адже гра є провідною діяльністю дитини. Використання сюжетно-рольових, дидактичних, рухливих та оздоровчих ігор дозволяє природно інтегрувати знання про здоров'я у щоденну діяльність дітей. Через гру ефективно формуються навички самообслуговування, уявлення про корисні та шкідливі звички, значення фізичних вправ, правильного харчування, режиму дня та безпечної поведінки вдома й на вулиці.

Важливим педагогічним ресурсом є *інтеграція освітньої, рухової та сімейної взаємодії*. Формування здорового способу життя буде результативним лише за умови єдності вимог закладу дошкільної освіти та сім'ї. Залучення батьків до спільних спортивних свят, консультацій, майстер-класів, здоров'язбережувальних проєктів і домашніх рухових завдань підвищує ефективність педагогічного впливу та забезпечує перенесення сформованих навичок у повсякденне життя дитини.

Ефективність описаних підходів значно посилюється за умови використання *сучасних педагогічних технологій*, зокрема здоров'язбережувальних технологій, інтерактивних вправ, казкотерапії, музично-рухових вправ, елементів фітбол-гімнастики, дитячої йоги, ритміки та сенсорної інтеграції. Це сприяє не лише фізичному розвитку, а й стабілізації емоційного стану, розвитку саморегуляції та позитивного ставлення до активного способу життя.

Отже, викладені педагогічні підходи забезпечують цілісний процес формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності, позитивних звичок, рухової активності та основ культури здоров'я.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу проблеми встановлено, що формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є одним із пріоритетних напрямів сучасної дошкільної освіти, оскільки саме в цей сенситивний період закладаються основи ціннісного ставлення до здоров'я, рухової активності, гігієнічної культури та безпечної поведінки. Доведено, що ефективність цього процесу забезпечується комплексним використанням здоров'язбережувального, особистісно орієнтованого, діяльнісного, ігрового, сімейно-орієнтованого та інноваційно-технологічного



підходів. Їх поєднання створює цілісне освітнє середовище, у якому дитина набуває не лише знань про здоров'я, а й практичних навичок самообслуговування, культури руху, безпечної поведінки та позитивних звичок. Установлено, що важливою педагогічною умовою є інтеграція освітньої, рухової, ігрової та сімейної взаємодії, що забезпечує перенесення сформованих здоров'язбережувальних навичок у повсякденне життя дитини. Особливого значення набуває використання сучасних здоров'язбережувальних технологій, музично-рухових вправ, дитячої йоги, ритміки, сенсорної інтеграції та інтерактивних форм роботи.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні та експериментальній перевірці авторських програм формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку з використанням інноваційних ігрових, цифрових та здоров'язбережувальних технологій.

### Список використаних джерел

1. Беляєва О. М. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку: теорія і практика. Київ : Слов'янський видавничий дім, 2021. 320 с.
2. Божко А. В. Засоби та методи фізичного виховання дошкільників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 49(102). С. 52-57.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
4. Пахальчук Н., Кривошея Т. Вербська А. Модель формування здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку. *Інновації в дошкільній і початковій освіті*, 2024. № 2. С. 27-35. <https://doi.org/10.31652/3041-2439-2024-2-27-35>
5. Сахно О. П. Формування мотивації до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології та педагогіки*. 2021. Вип. 15. С. 187-192.
6. Ткаченко Л. В. Інноваційні технології в системі формування здорового способу життя дошкільників. *Педагогічні науки : збірник наукових праць*. 2022. Вип. 98. С. 76-81.
7. Формування та розвиток здоров'язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня: колективна монографія / за заг. ред. І. Стасюка. Кам'янець-Подільський, 2024. 284 с.



**Хрипко Інна Василівна**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент  
кафедри фізичного виховання  
Київського національного економічного університету  
імені Вадима Гетьмана, м. Київ, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

## ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Inna Khrypko Ways to Enhance Students' Physical Activity During Leisure Time*

**Key words:** *students, physical activity, leisure time.*

Студентська молодь належить до соціально-демографічної групи, для якої характерна підвищена концентрація факторів ризику, що охоплюють значні нервово-емоційні та інтелектуальні навантаження, систематичні порушення режиму харчування, праці та відпочинку. У способі життя студентів нерідко простежується недостатня увага до власного здоров'я, що проявляється у нераціональності та фрагментарності повсякденної діяльності: несвоєчасному прийомі їжі, хронічному дефіциті сну, обмеженому перебуванні на свіжому повітрі, низькому рівні рухової активності, відсутності загартування; виконанні навчальних завдань у періоди, відведені для відпочинку; наявності шкідливих звичок. Ці чинники, акумулюючись упродовж навчального року та всього періоду здобуття вищої освіти, чинять негативний вплив на загальний стан здоров'я студентів [6].

Провідними причинами формування гіпокінезії серед студентської молоді виступають звикання до малорухливого стилю життя, зниження власної рухової ініціативи, підвищений побутовий комфорт, недооцінка значення фізичної культури, недосконалість організації освітнього процесу, надмірне навчальне навантаження, нехтування заняттями з фізичного виховання та дефіцит вільного часу. У сукупності ці чинники сприяють стійкому зниженню рівня рухової активності та погіршенню функціонального стану організму студентів [2].

Попри значний інтерес наукової спільноти до проблеми рухової активності здобувачів освіти [7], їх фізичної підготовленості [8] питання щодо їх залучення до занять спеціально організованою руховою активністю під час дозвілля залишаються недостатньо вивченими. Відсутні комплексні узагальнюючі дослідження, спрямовані на аналіз сучасного стану використання студентами вільного часу, їхньої мотивації до спеціально організованої рухової активності та визначення ефективних заходів щодо залучення студентів до занять в процесі дозвіллевої діяльності.

У зв'язку з цим наукові розвідки, які присвячені пошуку шляхів підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та

раціональної організації дозвілля студентської молоді, набувають особливої актуальності.

Соціально-економічна ситуація в Україні, низький рівень життя, екологічне неблагополуччя в умовах воєнного стану поряд із безвідповідальним ставленням до власного здоров'я, низьким рівнем ціннісних орієнтацій та вольових зусиль у напрямі фізичного саморозвитку та власного здоров'язбереження є тими факторами, що збільшують ризики для здоров'я особистості. У сучасних умовах, окрім вище названих, фактором, що негативним чином впливає на показники здоров'я студентів, є перехід на дистанційне навчання. Поряд із перевагами, дистанційне навчання супроводжує висока емоційна затратність і стресовість, високі розумові навантаження, орієнтація навчального процесу, заснована на перевазі статичних навантажень напруженість органів зору внаслідок роботи з комп'ютерною технікою та гіподинамія [7].

І. Сергета, В. Бардов, І. Дреженкова, О. Панчук [9] зазначають, що серед пріоритетних завдань, задекларованих у ряді нормативних документів, виокремлено: розроблення адекватних, відповідно до сучасних реалій, наукових основ формування здорового способу життя сучасних студентів, наукове обґрунтування та запровадження у практичну діяльність закладів вищої освіти ефективних новітніх профілактичних технологій, затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності, що містять у своїй структурі конкретні вказівки стосовно нормативних значень обсягів, інтенсивності, форм та видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі і віку, запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових та соціальних верств населення.

І. Дреженкова, І. Сергета, О. Дударенко, Л. Краснова, О. Макарова [4] наголошують на тому, що основних шляхів оптимізації рухової активності сучасних студентів та її раціональної організації на тлі малорухливого способу життя, що є реаліями для переважної більшості сучасних студентів, необхідно віднести: постійний моніторинг та індивідуалізовану комплексну гігієнічну оцінку звичної рухової активності студентів на підставі оцінки величин добових енерговитрат, кількості локомоцій та тривалості динамічного компоненту у добовому бюджеті часу; урахування гігієнічних нормативів рухової активності сучасної студентської молоді, які встановлені та справляють сприятливий вплив на формування стану їх здоров'я і адаптаційні можливості організму майбутніх фахівців та неодмінне досягнення їх величин у процесі організації навчального процесу в закладах вищої освіти, а також під час позанавчальної діяльності; запровадження профілактичних стратегій організації навчальної і позанавчальної діяльності, розроблених з урахуванням величин гігієнічних нормативів добової рухової активності студентів.

Проблемі оптимізації рухової активності студентської молоді приділено багато уваги. Зокрема, Т. Йопа, О. Пермяков (2020) розглядали умови активізації рухової активності молоді в умовах пандемії; М. Носко,

О. Воєділова, С. Гаркуша, Ю. Носко (2018) виділяли рухову активність і заняття фізичними вправами як необхідну умову здоров'язбереження; С. Перекопський, О. Порохненко (2016) досліджували вплив рухової активності на емоційний стан студентів; А. Єфремова, С. Черніна, М. Дорош (2019) визначили оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді; М. Редькіна (2019) приділяла увагу особливостям індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. В дослідженнях J. Dempster (2021), N. Terentieva (2019) розкрито закономірності і взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану. Ю. Юрчишин, В. Мисів, Т. Погребняк, С. Потапчук (2019) здійснили спробу визначити місце та роль сучасних інформаційних засобів у позанавчальній діяльності студентів, зокрема, у формуванні мотивації до оздоровчої рухової активності.

Як зазначають А. Голубєва, Л. Гришко, Н. Завадська [3], на сьогоднішній день не існує єдиного системного підходу до вирішення проблеми оптимізації рухової активності студентської молоді. Одним із способів оптимізації рухової активності студентської молоді є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в систему освіти, котрі забезпечують подальше вдосконалення освітнього процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному просторі. Адже, застосування інформаційно-комунікаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді не тільки оптимізує освітній процес, а й покращує мотивацію до занять фізичними вправами, сприяє якісному засвоєнню освітнього матеріалу.

Н. Чупрун, М. Шульга [10] здійснили спробу розкрити організаційно-методичні особливості оптимізації рухової активності студентської молоді з використанням мобільного застосунку ASICS Runkeeper в умовах дистанційного навчання. До оздоровчих бігових тренувань було залучено 22 студенти соціо-історичного факультету, які використовували зазначений додаток. Науковці переконують, що підтримка достатнього рівня фізичного стану досягається за рахунок 3-4 пробіжок на тиждень тривалістю 25-30 хвилин або дистанції 5 кілометрів, а використання мобільного додатку є своєрідним мотиваційним чинником.

Серед різноманітних проблем вищої освіти актуальною є втрата інтересу студентської молоді до збільшення рухової активності та занять фізичною культурою й спортом, що на думку Н. Корольової [5] пов'язано з: обмеженою можливістю використання сучасних спортивних тренажерів під час навчальних занять через низьку платоспроможність українських родин; збільшення часу кабінетної роботи у молоді; гаджетоманія; абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а загальний підхід до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у закладі вищої освіти; слабка пропаганда здорового способу життя; низький рівень державних

програм залучення молоді до спорту.

В. Базильчук, О. Солтик [1] переконані, що важливим завданням є оптимізація рухової активності студентського контингенту з використанням різних форм організації освітнього процесу з фізичного виховання та застосування засобів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у поза аудиторний час. Проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти зорієнтовано значною мірою на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, що недостатньо сприяє задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів, потреб студентів у руховій активності та формування у них мотиваційно-ціннісних установок до регулярного заняття фізичними вправами.

Відтак, проблема недостатнього рівня рухової активності студентської молоді зумовлена комплексом соціально-економічних, організаційно-педагогічних та поведінкових чинників, що посилюються сучасними умовами дистанційного навчання та воєнного стану. Низька мотивація до рухової активності, дефіцит вільного часу, недосконалість організації фізичного виховання та відсутність індивідуалізованого підходу спричиняють погіршення фізичного стану студентів. Підвищення ефективності залучення студентів до рухової активності можливе за умов упровадження комплексних профілактичних стратегій, використання інформаційно-комунікаційних технологій, здійснення системного моніторингу показників рухової активності та оптимізації організації дозвільної діяльності, що в сукупності сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості та формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя.

### Список використаних джерел

1. Базильчук В., Солтик О. Оптимізація рухової активності студентів засобами фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у позааудиторний час. *Молодь і ринок*. 2022. № 6/204. С. 50-54.
2. Бондаренко В., Пешко С., Кузенков О. Тихий О. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2023. № 20. С. 176-182.
3. Голубєва В. А., Гришко Л. Г., Завадська Н. В. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 4 (134). С. 30.
4. Дреженкова І. Л., Сергета І. В., Дударенко О. Б., Краснова Л. І., Макарова О. І. Рухова активність сучасної студентської молоді: гігієнічні нормативи та підходи до оптимізації. *Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини* : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, 17 березня 2021 р. м. Київ, 2021. С. 75.

5. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» у сучасних умовах. *Науковий вісник Львівської академії. Серія : Педагогічні науки*. 2019. Вип. 5. С. 150-154.
6. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175-179.
7. Логвінова Я. О. Технології оптимізації рухового режиму студентів в умовах дистанційного навчання. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 6 квітня 2023 р. та I Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 7 квітня 2023 р. м. Кропивницький : Видавець Лисенко В. Ф., 2023. С. 87.
8. Москаленко О., Марченко О., Калабішка І. Взаємозв'язок самооцінки та об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів передвищої освіти: порівняльний аналіз. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 55-62. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8>
9. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.
10. Чупрун Н., Шульга М. Оптимізація рухової активності студентської молоді з використанням мобільного застосунку Asics Runkeeper в умовах дистанційного навчання. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 110-116.

**Шинкарьова Наталія Геннадіївна**  
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0001-0609-8112>

## **ДОЗВІЛЛЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ТРЕНДІВ РОЗВИТКУ**

*Nataliia Shynkarova. Leisure and Recreation: Theoretical and Methodological Analysis of the Current State and Development Trends*

***Keywords:** leisure, recreation, physical recreation, theoretical and methodological analysis, development trends, health-preservation, students, healthy lifestyle, fitness technologies, digitalization of recreation.*

У сучасних умовах трансформації суспільства дозвілля та рекреація розглядаються не лише як засіб відновлення сил, а й як стратегічний інструмент формування гармонійно розвиненої особистості. Фундаментальний аналіз, який проводить О. В. Андрєєва, свідчить, що фізична рекреація має охоплювати різні групи населення, вимагаючи диференційованого підходу до вибору форм активності [1]. Важливим аспектом цього процесу є психологічна складова, яку ґрунтовно досліджують К. Л. Мілютіна та С. Ю. Пашенко, розкриваючи роль рекреації у корекції психоемоційного стану людини [2].

Питання дозвіллево-рекреаційної діяльності як невід'ємного складника здорового стилю життя студентської молоді висвітлено у працях О. Д. Шинкарьової та О. В. Отравенко [3]. Дослідники акцентують увагу на необхідності вивчення ціннісних орієнтацій молоді; детально аналізують мотиви студентів до використання сучасних фітнес-технологій [4, 10].

Ефективність впровадження рекреаційних програм безпосередньо залежить від фахової підготовки спеціалістів. Так, у своїх працях О. Д. Шинкарьова обґрунтовує методику формування готовності майбутніх бакалаврів до організації такої діяльності [5] та пропонує конкретні методичні рекомендації щодо викладання сучасних фітнес-технологій у закладах вищої освіти [6].

Сучасні тренди розвитку галузі вказують на посилення ролі оздоровчо-рекреаційного компонента в освітньому процесі. Науковці підкреслюють важливість інтеграції рекреаційних заходів у повсякденне життя студентів [7], а також звертають увагу на збереження національних традицій через використання українських народних ігор та забав у дозвіллі [8].

Питання збереження здоров'я молоді в контексті рекреації також знаходяться у центрі уваги міжнародної наукової спільноти, зокрема у спільних дослідженнях О. Otravenko, О. Shkola, О. Shynkarova, V. Zhamardiya та інших [11]. Системне бачення організації цього процесу відображено у

навчально-методичних розробках О. Д. Шинкарьової та Н. Г. Шинкарьової [9], що закладають підґрунтя для подальшого розвитку галузі.

Мета статті полягає у проведенні теоретико-методологічного аналізу сучасного стану сфери дозвілля та рекреації та визначенні провідних трендів її трансформації в умовах сьогодення.

Сучасна наукова парадигма розглядає дозвілля не просто як вільний від роботи час, а як простір для самореалізації особистості. Методологічно рекреація базується на системному підході, де фізичний, психологічний та соціальний аспекти взаємодоповнюють один одного. Як зазначають К. Л. Мілютіна та С. Ю. Пащенко, рекреація виконує компенсаторну функцію, нівелюючи негативні наслідки монотонної праці або навчання [2]. При цьому О. В. Андрєєва наголошує на важливості доступності рекреаційних послуг для всіх верств населення, що є маркером соціального розвитку суспільства [1].

Дослідження останніх років, зокрема проведені О. Д. Шинкарьовою та О. В. Отравенко, вказують на зміну пріоритетів студентської молоді у виборі форм дозвілля. Спостерігається перехід від пасивного відпочинку до активної дозвіллево-рекреаційної діяльності, що стає основою здорового стилю життя [3]. Проте актуальною залишається проблема невідповідності між високим рівнем мотивації молоді до занять сучасними фітнес-технологіями та рівнем організаційної готовності фахівців до впровадження таких програм [4, 5].

На основі аналізу наукових джерел та методичних розробок [9, 11] можна виділити такі ключові тренди.

*Аксіологізація та здоров'язбереження.* Рекреація все частіше розглядається через призму *health-preservation* (збереження здоров'я). Спільні дослідження О. Otravenko, О. Shkola та О. Shynkarova підтверджують, що інтеграція рекреаційних заходів у повсякденну активність є найбільш ефективним механізмом підтримки психосоматичного здоров'я в умовах тривалого стресу [11].

*Технологізація та диджиталізація.* Впровадження фітнес-застосунків, смарт-пристроїв та онлайн-платформ для моніторингу активності стає стандартом сучасної рекреації. Це потребує від викладачів та тренерів володіння методиками викладання сучасних фітнес-технологій [6].

*Етнорекреація та національно-культурна ідентифікація.* Повернення до витоків через використання українських народних ігор та забав у дозвіллі стає дієвим трендом. О. Д. Шинкарьова та Н. Г. Шинкарьова доводять, що такий підхід не лише зміцнює фізично, а й сприяє національно-патріотичному вихованню [8].

*Інституціоналізація в системі вищої освіти.* Рекреація перестає бути лише позанавчальним заходом. Сучасний тренд полягає в її інституалізації як обов'язкового складника освітнього процесу, що забезпечує відновлення когнітивних ресурсів студентів [7].

Для цілісного сприйняття результатів теоретико-методологічного аналізу та ідентифікації векторів трансформації галузі, нами було систематизовано

ключові підходи у таблиці 1.

Таблиця 1

**Систематизація теоретичних підходів та трендів  
розвитку сфери дозвілля і рекреації**

| Напрямок аналізу       | Ключові характеристики та підходи                                                                  | Основні автори (джерела)                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Соціально-педагогічний | Диференційований підхід до різних груп населення; фізична рекреація як засіб соціалізації.         | О. В. Андрєєва [1]                        |
| Психологічний          | Корекція психоемоційного стану; компенсаторна функція відпочинку в умовах стресу.                  | К. Л. Мілютіна, С. Ю. Пащенко [2]         |
| Здоров'язбережувальний | Формування здорового стилю життя ( <i>health-preservation</i> ); активна рекреація студентів.      | О. Д. Шинкарьова, О. В. Отравенко [3, 11] |
| Технологічний          | Впровадження сучасних фітнес-технологій; диджиталізація засобів моніторингу активності.            | О. Д. Шинкарьова [4, 6]                   |
| Етнокультурний         | Використання українських народних ігор та забав; національно-патріотичне виховання через дозвілля. | О. Д. Шинкарьова, Н. Г. Шинкарьова [8]    |
| Освітньо-професійний   | Формування готовності бакалаврів до організації дозвілля; інституціоналізація рекреації в ЗВО.     | О. Д. Шинкарьова [5, 7, 9]                |

Аналіз представлених у таблиці 1 даних дозволяє констатувати, що сфера дозвілля та рекреації трансформується з допоміжної галузі відпочинку в стратегічний сегмент збереження людського капіталу. Особливої ваги набуває синергія традиційних та інноваційних підходів. Так, поєднання етнокультурного компонента, обґрунтованого О. Д. Шинкарьовою та Н. Г. Шинкарьовою [8], з новітніми фітнес-технологіями [6] створює унікальний освітньо-рекреаційний простір.

Важливим висновком теоретичного огляду є те, що успішна реалізація рекреаційних програм у закладах вищої освіти та спортивних школах критично залежить від методичної підготовленості кадрів. Як зазначається у навчально-методичних розробках О. Д. Шинкарьової [5, 9], лише системна підготовка бакалаврів із акцентом на організаційну готовність дозволяє перетворити стихійне дозвілля на керований процес оздоровлення молоді.

Таким чином, сучасний стан галузі характеризується переходом до моделі «розумної рекреації», де фізична активність тісно переплетена з психологічним відновленням та цифровим супроводом.

**Висновки.** Доведено, що сучасна рекреація відійшла від вузького розуміння «відпочинку» і перетворилася на багатофункціональну систему, що поєднує оздоровчі, виховні та психолого-корекційні завдання. Встановлено, що ключовим трендом є врахування індивідуальних запитів молоді, зокрема їхньої зацікавленості у фітнес-технологіях, що потребує



постійного оновлення змісту дозвілєвої діяльності. Визначено, що ефективна трансформація сфери можлива лише за умови впровадження науково обґрунтованих методик організації рекреації в освітній процес, які базуються як на світовому досвіді, так і на національних традиціях.

### Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с. URI: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f188332f-a391-4ced-9d97-6f3c3eb7b0a8/content>
2. Мілютіна К. Л., Пащенко С. Ю. Психологія дозвілля та рекреації: навчальний посібник. ГО «МНГ», 2022. 304 с. URI: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058847.pdf>
3. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 484-489. ISSN 2311-2220. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/33006>
4. Шинкарьова О. Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 2 (340), Ч. I, 2021. С. 201-209. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-201-209](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209)
5. Шинкарьова О. Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності. Дис. на здоб. ступ. док. філософ.: 01 – освіта /педагогіка за спеціальністю 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями); спеціалізація – теорія і методика професійної освіти. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. 320 с. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/7847>
6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>
7. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Педагогічні науки*. Збірник наукових праць. Херсонський державний університет. Випуск 109, 2025. С. 89-94. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-12>
8. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Використання українських народних ігор, розваг і забав у дозвілєво-рекреаційній діяльності. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2025. № 1. С. 192-198. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-25>

9. Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Організація дозвілєво-рекреаційної діяльності. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 146 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11130>

10. Shynkarova, Olena (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal* (<https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>), 01 (29). Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.

11. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/>.

**Шиян Володимир Миколайович**

к. фіз. вих., доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання та основ здоров'я,  
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

УДУНТ

<https://orcid.org/0000-0002-9438-3270>

**Луценко Єлизавета Костянтинівна**

здобувач освіти другого курсу бакалаврату Будівельного факультету  
ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»

УДУНТ м. Дніпро, Україна

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Volodymyr Shyyan, Yelyzaveta Lutsenko The impact of health-oriented fitness on students' anxiety levels*

**Abstract.** *The study substantiates the effectiveness of health-oriented fitness as a non-pharmacological means of reducing anxiety and stress levels among students. Fundamental differences between spontaneous physical activity and structured fitness programs that combine muscle loading and breathing practices are analyzed. It has been proven that such exercises stimulate the production of neurotransmitters (serotonin and endorphins), which physically block the manifestations of panic. It is noted that systematic training increases self-esteem and general emotional state. The choice of format (individual or group classes) should be flexibly tailored to each student's psychological needs and social requests.*

**Keywords:** *healthy fitness, anxiety, students, mental health, physical activity, stress reduction.*

**Вступ.** У сучасних умовах трансформації українського суспільства проблеми збереження психологічного здоров'я набувають особливої актуальності. Особливо це стосується студентської молоді, яка становить одну з найбільш соціально та емоційно вразливих груп населення. Напружений графік навчання, великі обсяги інформації та сесійний тиск самі по собі формують потужне інтелектуальне навантаження, яке сьогодні додатково обтяжується зовнішніми факторами: соціальною нестабільністю, наслідками військових дій та руйнуванням звичних комунікативних зв'язків.

Наслідком такого тиску стає виснаження адаптивних резервів нервової системи, що проявляється через емоційне вигорання, порушення сну та патологічне зростання базового рівня тривожності. Оскільки тривале перебування у стані тривоги руйнує здатність до концентрації та погіршує загальну якість життя, виникає критична потреба у пошуку екологічних, немедикаментозних механізмів саморегуляції. У цьому контексті оздоровчий

фітнес виокремлюється не просто як різновид фізичної активності, а як цілеспрямований психофізіологічний інструмент, здатний розірвати ланцюг хронічного стресу.

**Мета дослідження:** обґрунтувати механізми впливу оздоровчого фітнесу на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді, проаналізувавши його переваги порівняно з несистематичною руховою активністю у контексті зниження рівня базової та ситуативної тривожності.

**Аналіз літературних джерел.** Специфіка впливу фізичних навантажень на організм у стані стресу перебуває у фокусі багатьох сучасних досліджень. Основи цього процесу розкрито в дисертаційному дослідженні С. В. Сологубової, яка науково обґрунтувала ефективність комплексного поєднання різних видів фітнесу для стабілізації психоемоційного та фізичного стану [7].

Деталізуючи ці механізми на нейрофізіологічному рівні, В. Дмитрієва доводить, що активізація синтезу ендорфінів і серотоніну під час рухової активності працює як природний регулятор настрою, що безпосередньо усуває фізіологічні прояви тривоги [3].

Важливим етапом у вивченні проблеми стало розмежування спонтанної активності та цілеспрямованих занять: колектив авторів на чолі з Т. С. Мицкан доводить перевагу саме структурованих фітнес-програм для покращення когнітивних функцій та емоційної стійкості [5].

На превентивній ролі фізичного виховання щодо запобігання розвитку хронічного стресу у студентів також наголошують О. Сукач зі співавторами [8].

Звертаючись безпосередньо до оздоровчого фітнесу, В. Хлопецький та С. Курилюк виділяють його специфічну технологію: обов'язкове поєднання м'язової роботи з дихальними вправами та свідомою релаксацією, що забезпечує накопичувальний заспокійливий ефект [9]. Цю думку доповнює дослідження Ю. О. Гончаренко, який вбачає у фітнесі високий адаптивний потенціал для психологічного «перезавантаження» особистості в умовах системної кризи [1].

Фокусуючись винятково на студентській аудиторії, О. О. Дембіцька та її колеги фіксують пряму кореляцію між регулярними тренуваннями, позитивним сприйняттям власного тіла і зниженням тривожності, що повністю підтверджується емпіричними дослідженнями І. С. Домашенко щодо критичної важливості саме систематичності таких занять [2, 4].

Водночас дискусійним залишається питання оптимального формату: якщо О. Є. Ображей та А. Даруга обґрунтовують високу антистресову ефективність індивідуальних домашніх тренувань, що гарантують психологічний комфорт, то дослідження за участю О. Marusych та ін. доводить, що подолати тривожність найкраще допомагає соціальна взаємодія, яка є внутрішньою ознакою групових форм рухової активності [6, 10].

**Результати досліджень.** Здійснений синтез наукових даних дозволяє стверджувати, що проблема підвищеної тривожності серед здобувачів вищої

освіти має складне патофізіологічне підґрунтя. Стан хронічного переживання характеризується стабільним підвищенням рівня кортизолу у крові, що тримає нервову систему в режимі безперервного очікування небезпеки. Звичайна рухова активність (наприклад, епізодичні прогулянки) здатна лише тимчасово відволікти від цього стану, тоді як оздоровчий фітнес впливає на саму природу стресу. Відмінність полягає у структурній організації процесу: фітнес-програми проєктуються таким чином, щоб свідомо змінювати біохімію мозку. Інтенсивне, але дозоване м'язове скорочення провокує контрольований мікрострес, у відповідь на який організм розпочинає значне підвищення серотоніну та ендорфінів. Згідно з дослідженнями В. Дмитрієвої, ці нейромедіатори виступають антагоністами кортизолу, фізично блокуючи відчуття паніки та апатії [3].

Дослідження підтверджують, що оздоровчий фітнес працює як комплексний механізм, в якому ключову роль відіграє не лише м'язова, а й когнітивна складова. Для наочного розуміння цієї багатокомпонентності нами було систематизовано ключові відмінності між спонтанними навантаженнями та цілеспрямованим фітнесом (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика впливу різних форм рухової активності на психоемоційний стан студентів**

| <b>Критерії порівняння</b> | <b>Спонтанна рухова активність (пробіжка, активний відпочинок)</b> | <b>Оздоровчий фітнес (структурована тренувальна програма)</b>                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Системність впливу</b>  | Залежить від вільного часу, не має чіткого планування прогресії.   | Строга регулярність, що формує стійку нейронну звичку організму до подолання стресу.          |
| <b>Механізм релаксації</b> | Короткочасне відволікання від академічних чи соціальних проблем.   | Глибоке фізіологічне розслаблення через синтез нейромедіаторів та зняття м'язових «затисків». |
| <b>Контроль дихання</b>    | Відбувається рефлекторно, часто є поверхневим при втомі.           | Є обов'язковим елементом (діафрагмальне дихання стимулює парасимпатичну нервову систему).     |
| <b>Когнітивний фокус</b>   | Думки можуть залишатися зосередженими на джерелі тривоги.          | Потребує тотальної концентрації на координації тіла, що зупиняє потік тривожних думок.        |

Як видно з наведеного аналізу, специфіка виконання складних координаційних рухів у фітнесі вимагає від студента тотальної концентрації на положенні власного тіла у просторі. Ю. О. Гончаренко визначає цей феномен як «примусове фокусування», що дозволяє перервати замкнене коло нав'язливих негативних думок, що є основою тривожних розладів [1].

На відміну від хаотичних спортивних ігор, фітнес завжди інтегрує техніки свідомого дихання. Глибоке діафрагмальне дихання в перервах між

підходами або під час стретчингу безпосередньо стимулює блукаючий нерв, запускаючи процеси гальмування та глибокого розслаблення.

Не менш потужним виявляється опосередкований, соціально-психологічний вплив оздоровчого фітнесу на самосприйняття молоді. Тривожність надзвичайно часто живиться низькою самооцінкою. Регулярна фізична активність неминуче призводить до покращення соматичного стану та загальної витривалості. Усвідомлення власної фізичної спроможності та візуальні зміни формують у студентів позитивний образ тіла.

За даними О. О. Дембіцької, це пропорційно знижує рівень соціальної тривожності під час комунікації з однолітками [2].

Вагомою перевагою оздоровчого фітнесу є його висока адаптивність. Для здобувачів освіти ідеально підходять індивідуальні домашні комплекси, які, як доводять О. Є. Ображей та А. Даруга, створюють необхідне відчуття безпеки та контролю над ситуацією [6].

Натомість для студентів, чия тривожність зумовлена відривом від звичного кола спілкування, терапевтичним стає саме груповий формат. Згідно з дослідженнями О. Marusych та інших, невербальна підтримка та приналежність до спільноти задовольняють базову потребу в соціальній приналежності [10].

Разом з тим, усі проаналізовані фахові джерела сходяться на одному критичному аспекті: вплив оздоровчого фітнесу має виражений накопичувальний характер [4, 7, 9; 11].

Лише суворі систематичність, коли заняття стають невід'ємною частиною тижневої рутини, здатна навчити нервову систему швидше повертатися до стану рівноваги після будь-якого подразника, формуючи надійний фундамент стресостійкості.

### **Висновки.**

Оздоровчий фітнес виступає потужним немедикаментозним інструментом комплексної корекції психоемоційного стану студентської молоді, ефективно усуваючи наслідки хронічного академічного та соціального стресу за рахунок цілеспрямованої стимуляції нейрофізіологічних процесів та нормалізації гормонального фону.

Встановлено фундаментальну відмінність між спонтанною фізичною активністю та структурованими фітнес-програмами, яка полягає у синергетичному поєднанні дозованих м'язових навантажень, технік свідомого дихання та цілеспрямованої релаксації, що перериває ланцюг тривожних роздумів та формує стійкі навички саморегуляції.

Підтверджено, що ключовою умовою досягнення пролонгованого терапевтичного ефекту є суворі систематичність занять, при цьому формат тренувань має варіативний характер і може адаптуватися під індивідуальні психологічні потреби здобувача освіти, гарантуючи психологічну безпеку під час індивідуальних практик або задовольняючи потребу в соціальній підтримці у груповому середовищі.

### Список використаних джерел

1. Гончаренко Ю. О. Адаптивний потенціал засобів оздоровчого фітнесу в контексті підтримки психоемоційного стану населення під час кризових ситуацій: теоретико-методологічний аналіз. *Молодий вчений*. 2025. № 2 (133). С. 32-39. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-26>
2. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Янченко І. М. Вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студенток. *Олімпійський спорт і спорт для всіх*. 2025. С. 81-85. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.11>
3. Дмитрієва В. Вплив фізичної активності на рівень стресу та якість сну. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.). Полтава : ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2025. С. 279-283. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11120>
4. Домашенко І. С. Вплив занять фітнесом на психоемоційний стан студентської молоді : кваліфікаційна робота. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52411/1/I\\_Domashenko\\_FZFSV\\_2025.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/52411/1/I_Domashenko_FZFSV_2025.pdf)
5. Мицкан Т. С., Мегем О. М., Коровинський І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. Вип. 16. С. 1-22. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/731/625>
6. Ображей О. Є., Даруга А. The effect of independent activities in healthy fitness on the psycho-emotional state of female students of vocational schools in the conditions of marital state. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 8 (181). С. 177-183. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2091/2064>
7. Сологубова С. В. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. Дніпропетровськ : Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2012. 22 с. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16814164>
8. Сукач О., Бондаренко В., М'якота О., Літвінов П. Фізичне виховання в системі профілактики стресу та збереження здоров'я студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2025. Вип. 35. С. 214-217. URL: <https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/331174/320559>
9. Хлопецький В., Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. С. 35-41. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23692/1/2019\\_35-41-47.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/23692/1/2019_35-41-47.pdf)
10. Marusych O., Shiyan V., Shiyan O., Sologubova S. The correlation between the level of anxiety and motor, social activity on the example of students aged 14-16. *Health Technologies*. 2026. Vol. 4(1). P. 43-53. DOI:

<https://doi.org/10.58962/HT.274>

11. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URI: <https://www.wiadomoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>



**Школа Олена Миколаївна**  
кандидат педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

**Лозовий Євген Вікторович**  
здобувач 3 курсу навчання першого (бакалаврського) рівня вищої  
освіти, спеціальність А7 Фізична культура і спорт,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

## **ФІТНЕС-МЕТОДИКА «POWER FUNCTIONAL» ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ**

***Olena Shkola, Yevhen Lozovyi Fitness methodology «Power functional»  
for strength development in people of different ages***

***Keywords:*** Power Functional, fitness, strength, physical activity, age groups,  
functional training.

Сучасний спосіб життя характеризується високим рівнем стресу, малою руховою активністю та необхідністю підтримки здоров'я на високому рівні протягом усього життя [4; 5; 7]. У таких умовах розвиток сили стає ключовим фактором фізичного вдосконалення людини, адже вона забезпечує здатність м'язів долати опір, виконувати роботу, підтримувати правильну поставу та підвищувати загальну витривалість. Наукові дослідження В. М. Платонова [4] підкреслюють важливість системного підходу до тренувального процесу, М. М. Булатова [1] висвітлює роль фізичної активності у зміцненні здоров'я суспільства, а О. М. Школа та інші [2-3; 6-8] досліджують методики оздоровчого фітнесу та рекреації.

Актуальність теми визначається зростаючим інтересом до інноваційних програм функціонального силового тренінгу, які дозволяють комплексно розвивати фізичні якості людей різного віку. Однією з таких методик є методика «Power Functional», що поєднує силові, координаційні, пліометричні та кардіо-вправи, забезпечуючи ефективний розвиток силових якостей та загальної фізичної підготовленості.

**Мета роботи** – оцінити ефективність фітнес-методики «Power Functional» для розвитку сили та витривалості у представників різних вікових груп.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові джерела щодо розвитку сили та функціонального тренінгу.
2. Визначити принципи та структуру методики «Power Functional».

3. Провести експериментальне дослідження ефективності методики на різних вікових групах.

**Об'єкт дослідження:** фізична активність людей різного віку.

**Предмет дослідження:** застосування фітнес-методики «Power Functional» для розвитку сили.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, статистична обробка даних.

**Результати дослідження.** Сила визначається як здатність м'язів долати опір і виконувати роботу. Вона є фундаментом фізичної підготовки та впливає на загальне здоров'я, профілактику травм та працездатність людини. Виділяють різні види сили: максимальна сила, витривала сила та швидко-силова [2]. Значення розвитку цих якостей змінюється залежно від віку: у молоді сила сприяє формуванню фізичних якостей та профілактиці травм, у дорослих – підтримці працездатності та здоров'я, а у літніх – запобіганню м'язовій атрофії та підтримці мобільності суглобів.

Сучасні фітнес-напрями включають функціональний тренінг, кросфіт, силові вправи з власною вагою та обтяженням, групові заняття «Power Functional» та НІТ [3]. Основні принципи ефективного тренінгу включають прогресивність навантаження, періодизацію, варіативність вправ та контроль інтенсивності.

Методика «Power Functional» є комплексною методикою функціонального силового тренінгу. Вона поєднує силові вправи на основні групи м'язів, пліометричні вправи для розвитку швидко-силових якостей, координаційні вправи для стабілізації корпусу та кардіо-інтервали для розвитку витривалості. Програма тренувань адаптується під вікову групу та фізичний стан учасників.

Для молоді наголос робиться на розвитку швидко-силових якостей та витривалості, для дорослих – на підтримку працездатності та силових показників, для літніх людей – на безпечну силову підготовку, стабілізацію корпусу та мобільність суглобів. Інтенсивність навантажень поступово збільшується протягом циклу тренувань, а варіативність вправ запобігає адаптації та стимулює постійне покращення фізичних показників.

Дослідження включало три вікові групи: молодь (18-25 років), дорослі (30-45 років) та літні (60-70 років). Тренування проводилися 3 рази на тиждень протягом 12 тижнів по 50-60 хвилин, включаючи силові, пліометричні та функціональні вправи. Для оцінки результатів використовувалися педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, а також статистична обробка даних.

Результати експерименту показали, що методика «Power Functional» дозволяє збільшити максимальну силу та витривалість учасників на 15-30%, підвищити координацію та баланс, а також загальну фізичну працездатність. Методика виявилася ефективною для всіх вікових груп, забезпечуючи

безпечний розвиток фізичних якостей та мотивацію до регулярної фізичної активності.

**Висновки.** Методика «Power Functional» є ефективним інструментом для розвитку сили та витривалості у людей різного віку. Вона поєднує науково обґрунтовані принципи функціонального тренінгу та практичну ефективність. Використання методики дозволяє комплексно розвивати фізичні якості, підвищувати фізичну працездатність, профілакувати травми та підтримувати мотивацію до регулярних занять. Методика може бути використана у фітнес-клубах, спортивних секціях та оздоровчих програмах, що робить її актуальною для широкого кола користувачів та рекомендованою для застосування в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Булатова М. М. Спорт і сучасне суспільство. Київ: Олімпійська література, 2012. 254 с.
2. Мирошніченко І. С., Школа О. М. Вплив вправ кросфіту для розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : матер. VII Міжнар. науково-практ. конф. (17 квітня 2025 р., Полтава-Лубни). С. 428-432.
3. Наранович В. О., Школа О. М. Функціональний тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів. *Проблеми, досвід та вдосконалення методичної роботи у закладах освіти* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: ХГПА, 2021. С.429-432.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>.
6. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>
7. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
8. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

**Школа Олена Миколаївна**  
кандидат педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

**Степаненко Едуард Ігорович**  
здобувач 3 курсу навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
спеціальність А7 Фізична культура і спорт,  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна

## **«DANCE BIKE» (INDOOR CYCLE)» ЯК НОВИЙ НАПРЯМ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ**

***Olena Shkola, Eduard Stepanenko "Dance Bike (Indoor Cycle)" as a New Trend in Dance Fitness***

***Keywords:*** Dance Bike, Indoor Cycle, Dance Fitness, Cardiovascular Health, Stress Reduction, Physical Fitness, Aerobic Exercise, Dance Aerobics, Endorphin Release, Fitness Trends.

Фізична активність займає центральне місце в системі підтримки здоров'я та гармонійного розвитку людини, сприяючи не тільки покращенню фізичних характеристик, але й зниженню рівня стресу, депресії та тривожності [1]. Оскільки сучасний спосіб життя часто обмежує можливості для регулярних фізичних навантажень, фітнес індустрія постійно шукає нові та ефективні методи тренувань, які поєднують фізичні вправи з емоційним підйомом.

Одним з таких інноваційних напрямків є «Dance Bike (Indoor Cycle)», що поєднує інтенсивні велотренування з елементами танцювальної аеробіки. Це дозволяє досягти значних результатів не лише в розвитку фізичної витривалості, але й у покращенні психоемоційного стану учасників.

Наукові дослідження, зокрема роботи Школа О.М. [2-5], підтверджують, що регулярні аеробні тренування, включаючи велотренажери, знижують рівень стресу і тривожності, покращують настрій і загальне самопочуття. У свою чергу, Отравенко О. зі співавторами [6] зазначають, що танцювальні програми здатні активізувати вивільнення ендорфінів, які відповідають за позитивні емоції, що допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати життєвий тонус.

Ідея поєднання велотренажерів та танцювальних елементів у фітнесі з'явилася на основі популярності indoor cycling і танцювальних фітнес-програм. Відомо, що велотренування стали основою для розвитку інтенсивних кардіо-тренувань у закритих приміщеннях, що дозволяє людям тренуватися незалежно від погодних умов. Напрями, такі як Zumba, Hip-Hop,

Aero Dance, здобули велику популярність завдяки своїм позитивним ефектам на фізичну підготовленість і психоемоційний стан учасників. У результаті їх інтеграції виник напрямок «Dance Bike», який об'єднав у собі елементи танцю та велотренувань, створивши таким чином ефективну і привабливу для широкої аудиторії програму.

**Мета дослідження** – дослідити вплив тренувань за методикою «Dance Bike» на фізичний і психоемоційний стан учасників.

**Результати дослідження.** Заняття «Dance Bike» складаються з трьох основних етапів: розігріву, основної частини та заминки, що забезпечує фізіологічно збалансоване навантаження на організм.

Перший етап – розминка, триває 5-10 хвилин і має на меті підготовку організму до інтенсивних навантажень. Під час розігріву відбувається активація кровообігу, що підвищує температуру тіла, підготовлюючи м'язи та суглоби до основної частини тренування. Музика на цьому етапі повинна бути помірної інтенсивності, щоб плавно налаштувати учасників на тренування.

Основна частина тренування триває близько 30-40 хвилин і є найактивнішою. Під час цього етапу учасники виконують серію кардіо вправ на велотренажерах, поєднуючи їх із танцювальними елементами, що активізують різні групи м'язів. Музика на цьому етапі повинна бути енергійною, щоб підтримувати високу інтенсивність заняття. Педальовання на велотренажері, підкріплене танцювальними рухами, дозволяє ефективно спалювати калорії та покращувати фізичну форму.

Заклучна частина тренування – заминка (5-10 хвилин) – є необхідною для відновлення після інтенсивного навантаження. Вона включає легкі вправи для розслаблення та розтягування м'язів, що допомагають нормалізувати пульс і запобігають розвитку м'язових болей.

Заняття фізичною активністю, зокрема кардіонавантаженнями, позитивно впливають на здоров'я серцево-судинної системи, збільшують витривалість, зміцнюють м'язи і знижують рівень жиру в організмі [2]. Одним з найбільших переваг «Dance Bike» є те, що, поєднуючи кардіонавантаження з танцювальними елементами, цей напрямок фітнесу має здатність значно покращувати не лише фізичний, а й психоемоційний стан учасників.

У поєднанні з музикою, що відповідає інтенсивності тренування, «Dance Bike» створює особливу атмосферу, яка не тільки підвищує фізичну активність, але й покращує емоційний стан. Заняття на велотренажерах, що супроводжуються танцювальними рухами, дозволяють знизити відчуття нудьги, характерне для традиційних кардіо тренувань, і стимулюють більшу активність учасників.

«Dance Bike» можна порівняти з іншими популярними напрямками танцювального фітнесу, такими як Zumba та Aero Dance, які також включають танцювальні елементи для розвитку витривалості, координації та загального фізичного стану. Проте, на відміну від цих напрямків, «Dance Bike» включає

велотренажери, що надає більший акцент на розвиток кардіо-респіраторної системи та зміцнення м'язів ніг. Водночас, поєднання інтенсивного велотренування і танцювальних рухів дозволяє досягати кращих результатів у зниженні жирової маси та покращенні фізичної форми, а також забезпечує значний психоемоційний ефект.

Зважаючи на швидке зростання популярності фітнесу і підвищений інтерес до нових методів фізичних тренувань, «Dance Bike» має значний потенціал для подальшого розвитку. Напрямок може бути успішно адаптований до різних вікових груп і рівнів підготовленості. Однією з основних переваг цього напрямку є можливість варіювання інтенсивності тренувань, що дозволяє залучати широку аудиторію, включаючи початківців та досвідчених спортсменів.

Подальший розвиток «Dance Bike» може включати використання новітніх технологій для моніторингу результатів тренувань, таких як фітнес-трекери та спеціалізовані додатки для мобільних пристроїв, що дозволить учасникам оцінювати прогрес та отримувати персоналізовані рекомендації. Крім того, важливо продовжувати адаптувати програми для різних потреб учасників, враховуючи їхній вік, рівень фізичної підготовленості та медичні показання.

**Висновки.** Таким чином, «Dance Bike (Indoor Cycle)» є новим і перспективним напрямком фітнесу, який поєднує велотренажери з танцювальними елементами, забезпечуючи високоефективне кардіо-тренування та значний психоемоційний вплив. Цей напрямок фітнесу здатний покращувати фізичний стан, підвищувати витривалість, зміцнювати серцево-судинну систему, а також знижувати рівень стресу, тривожності та депресії. З урахуванням переваг «Dance Bike» для фізичного та емоційного здоров'я, цей напрямок має значний потенціал для розвитку в майбутньому, що дозволить йому стати важливим елементом сучасної фітнес індустрії.

### Список використаної літератури

1. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. 254 с.

2. Школа О, Добролюбова Н., Василенко К. Впровадження різних видів рухової активності для професійної підготовки майбутніх хореографів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: матер. VI Всеукр. науково-практич. конф. (м. Житомир, 28 жовтня 2024 р.)*. Житомир, 2024. С.97-100.

3. Школа О.М., Фоменко О.В., Макотченко О.А. Трансформація практичних занять з різних фітнес-технологій для здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Evolution of terminology in pedagogical science: from the classics to the present: international collective monograph / edited by G. F. Ponomarova, A.A. Kharkivska, L.O. Petrychenko and other; Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of Kharkiv*

Regional Council. Publishing house OKTAN PRINT s.r.o., 2024. P. 494-512. DOI: 10.46489/TOESIWC-24-42.

4. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

5. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

6. Otravenko O., Shkola O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Assessment of the impact of working under COVID-19 conditions on the psychophysical state of nurses. *Acta Balneologica*. 2024; VOL. LXVI. 2(180). P.128-135.

**Юшковська Ольга Геннадіївна**

докт. м. н., професор, завідувачка кафедри  
Фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання  
Одеський національний медичний університет  
м. Одеса, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9680-8853>

**Коростильова Ганна Юріївна**

старший викладач кафедри Фізичної реабілітації,  
спортивної медицини та фізичного виховання  
Одеський національний медичний університет  
м. Одеса, Україна  
<https://orcid.org/0009-0007-5164-7321>  
[anna.koro.46@gmail.com](mailto:anna.koro.46@gmail.com)

**Середовська Вікторія Юріївна**

старший викладач кафедри Фізичної реабілітації,  
спортивної медицини та фізичного виховання  
Одеський національний медичний університет  
м. Одеса, Україна  
<https://orcid.org/0009-0007-3101-1887>

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ**

*Olga Iushkovska, Hanna Korostylova, Victoria Seredovska The impact of  
mental fitness tools on the level of subjective well-being among students in higher  
medical education*

**Keywords:** *Mental fitness, subjective well-being, mental health, Physical  
health.*

**Постановка проблеми.** Сучасне молоде покоління переживає кризово-психологічну ситуацію, пов'язану з повномасштабним вторгненням російської федерації в український простір. Під час війни люди щоденно проживають страх, біль та злість, що послаблюють не тільки психічне, а й фізичне здоров'я.

Професія медика пов'язана з тривалим інтелектуальним навантаженням, високою відповідальністю, дефіцитом руху в повсякденному житті, що зумовлює необхідність формування навичок саморегуляції, стресостійкості та загального оздоровлення організму ще на етапі професійного становлення. Особливо це стосується першокурсників, яким через низку чинників, специфічних для вишу, доводиться адаптуватися до нових умов навчання [6, с.26].

Одним з головних завдань фізичного виховання у виші є формування компетенцій з метою використання засобів фізичної культури для зміцнення



здоров'я, підвищення та підтримання на оптимальному рівні фізичної й розумової працездатності, психомоторних навичок, розвитку й удосконалення фізичних якостей, підтримуючи їх упродовж усіх років навчання у виші.

У цьому контексті особливу увагу привертають такі види фізичної активності, як ментальний фітнес, які поєднують фізичну активність із методами психоемоційного розвантаження.

Ментальний фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європейські програми Пілатесу, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкні (Каллоніка) та інші; всі вони значною мірою спираються на принципи східних оздоровчих систем. Для всіх східних систем характерне активне включення розумової діяльності, концентрації, усвідомленого дихання, медитації та релаксації [1].

Фахівцями кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання ОНМедУ було висунуто припущення, що комплексне та регулярне застосування елементів ментального фітнесу на заняттях із фізичного виховання сприятиме зниженню рівня стресу у здобувачів вищої медичної освіти, підвищенню їх емоційної стійкості, розвитку навичок самоконтролю у регуляції власних психоемоційних станів і, як наслідок, поліпшенню психічного та фізичного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя – узагальнена й відносно стійка психологічна властивість, що має особливу значущість для особистості. Воно є необхідною умовою становлення суб'єкта і невід'ємною стороною формування мотивації самореалізації особистості. Психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи. Формується в процесі життєдіяльності людини та включає багато компонентів. [3, с.56].

Методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» є широковживаною методикою, яка показала свою надійність та валідність на загальній вибірці населення (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Методика була розроблена для вимірювання загального благополуччя особистості з урахуванням фізичного та психологічного здоров'я, стосунків та середовища. Модифікована версія методики «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» («Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі») вважається більш зручною, ніж оригінальна методика, для заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013) [2].

Методика включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та

здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) [5, с. 23-26].

**Мета дослідження** – вивчити вплив засобів ментального фітнесу на рівень суб'єктивного благополуччя здобувачів вищої медичної освіти як критерію їх психоемоційного стану.

**Методи й організація дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, анкетування, фізичні вправи, дихальні вправи. Дослідження було проведене на базі Одеського національного медичного університету (ОНМедУ) у лютому та травні 2025 р. В експерименті взяли участь студентки I курсу віком 17 - 19 років. Заняття проходили в рамках вибіркової дисципліни з фізичного виховання 2 рази на тиждень тривалістю 80 хвилин з викладачем та 1 раз самостійно.

**Результати дослідження.** За даними первинного оцінювання психоемоційного стану 43 респондентів за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя ViBiCi, отримано наступні результати: – 65,12% (28 респондентів) показали низький рівень, – 30,23% (13 респондентів) середній рівень, а високого рівня досягли лише 4,65% (2 респондента).

Суттєво покращились показники в кінці року значно знизився низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя 35,34% – (15 респондентів), середній рівень збільшився до 50,11% (22 респондента) а вже у кінці року високий рівень збільшився до 14,48% (6 респондентів).

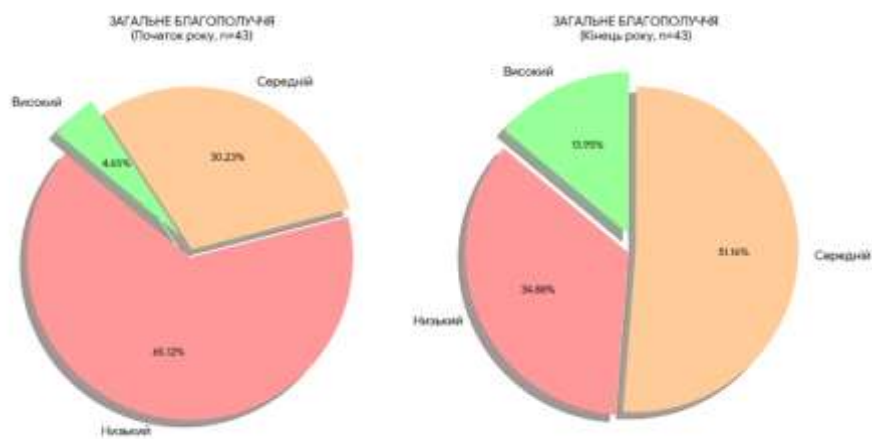


**Рис 1. Загальні показники суб'єктивного благополуччя на початку та в кінці дослідження**

Детальний опис психоемоційного стану за субшкалами виявив наступну тенденцію:

#### **Шкала психічне благополуччя**

На початку року переважна більшість респондентів 69,77% (30 респондентів) мають середній рівень, в кінці року 59,43%(26 респондентів), високий рівень виявлено у 11,63% (5 респондентів), в кінці року – 25,26% (11

респондентів), а низький рівень на початку – у 18,60% (8 респондентів), в кінці – 15,31% (6 респондентів).

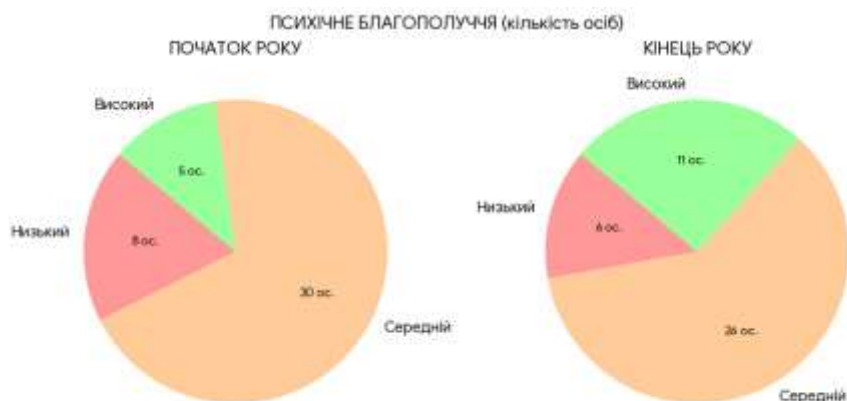


**Рис 2. Кількісні показники шкали психічне благополуччя на початку року та в кінці дослідження**

### Шкала фізичне благополуччя

Ситуація на початку року була значно критичніша – 62,79% (27 респондентів) мали низький рівень. В кінці року показник значно зменшився – 43,44% (18 респондентів), 37,21% (16 респондентів) – середній рівень на початку року та в кінці року піднявся до 46,45% (20 респондентів), високого рівня на початку року не досяг жоден респондент – 0%, в кінці року цей показник збільшився до 10,11% (4 респондента)

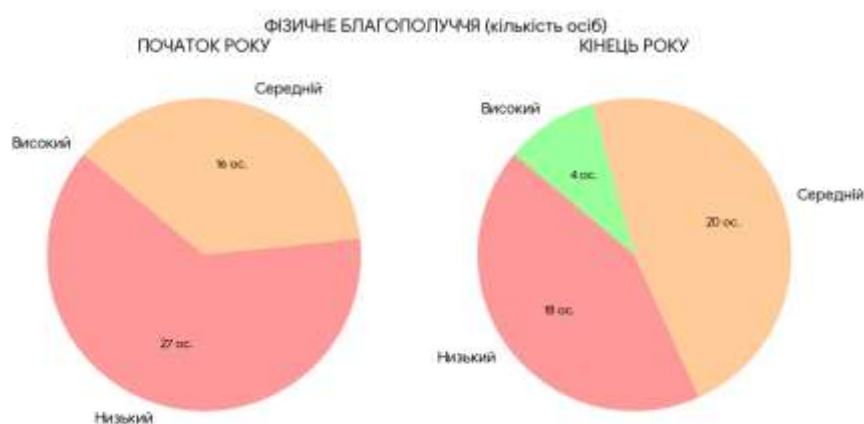


**Рис 3. Кількісні показники шкали фізичне благополуччя на початку року та в кінці дослідження**

### Шкала стосунки

Найчастіше респонденти оцінили цю сферу на **середньому рівні** - 55,81% (24 респондента) на початку року, в кінці року – 65,50% (28 респондентів). Низький рівень на початку року виявлено у 34,88% (15 респондентів), в кінці року 18,87%(8 респондента). Високий рівень на

початку року – лише у 9,31% (4 респондента), в кінці року – 15.63% (7 респондента).

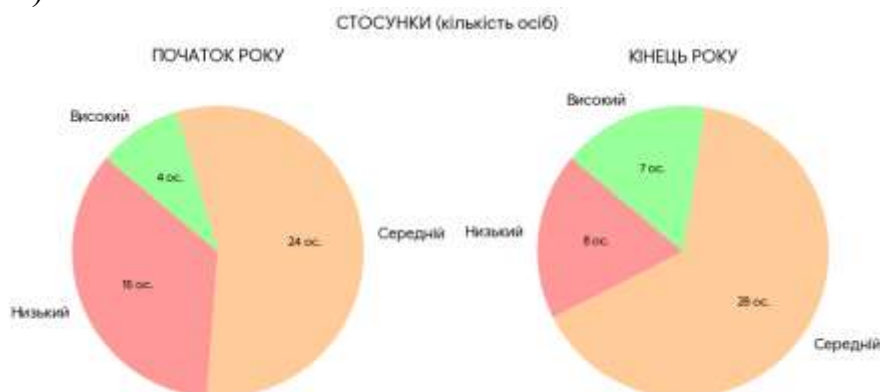


**Рис 4. Кількісні показники шкали стосунки на початку та в кінці дослідження**

**Висновки.** Застосування засобів «ментального фітнесу» в систему фізичного виховання здобувачів вищої медичної освіти має позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя, яке виступає інтегральним показником задоволеності життям, впливає на встановлення рівноваги з навколишнім середовищем та відображає оцінку психоемоційного стану. Проведене дослідження за шкалою суб'єктивного благополуччя VIBICI підтвердило значну позитивну динаміку: частка респондентів із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя скоротилася з 65,12% до 35,34%, тоді як кількість респондентів із високим рівнем зросла більш ніж утричі – з 4,65% до 14,55%. Це свідчить про зростання задоволеності життям, здоров'ям та зовнішністю; наявним відчуттям контролю власного життя та гармонійними міжособистісними стосунками. Встановлено, що впровадження інноваційних технік ментального тренінгу як нового напрямку фізичної культури значно підвищує мотивацію здобувачів до занять, що підтверджується суттєвим зростанням показників відвідуваності. На основі отриманих результатів рекомендується впроваджувати елементи ментального фітнесу у робочі програми з фізичного виховання медичних вишів для профілактики емоційного вигорання майбутніх фахівців.

#### Список використаних джерел

1. Болотникова, Т. Г., Резнічук, І. А., Кушніренко, А. О., Хрон, А. М., & Степанчук, В. В. (2024). Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(177)), 25-29. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
2. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна*

*психологія. Економічна психологія*, (3(27), 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

3. Кирпенко Т.М. Суб'єктивне благополуччя як чинник фізичного здоров'я особистості: шляхи взаємовпливу. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019, Том. VII, *Екологічна психологія*, Вип. 48. с. 95-103 УДК 159.92

4. Мащак, С. О. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни / С. О. Мащак, Х. Б. Кучвара // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія / редкол.: У. Б. Михайлишин (голов. ред.), О. Т. Смук, В. М. Корольчук та ін. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 6. С. 5-9. URI: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/af219eef-c8f4-45cc-be93-02bffb12687f/full>

5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. ISBN 978-617-7745-20-3. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с. URI: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3013>

# НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

**Вигодованок Ярослав Богданович**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»*

**Науковий керівник:**

**Соколенко Олена Іванівна,**  
*к.п.н., доцентка кафедри ТМФВ*

## ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Yaroslav Vyhodovanok Ways to implement military-patriotic education of  
senior school-age boys in extracurricular physical education activities*

**Keywords:** *military-patriotic education, ways of military-patriotic education,  
extracurricular activities, physical education.*

Наразі Україна переживає нелегкі часи. Саме тому в воєнних умовах актуалізується питання військово-патріотичного виховання в закладах загальної середньої освіти серед юнаків старшого шкільного віку тому, що юнацький вік характеризується виробленням характеру, світогляду, переконань, бурхливим розвитком самосвідомості та життєвим самовизначенням [2].

Науковці (О. Отравенко, Д. Пелипась, М. Тимчик) підкреслюють, що в умовах воєнного стану особливого значення набуває проблема єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти [6; 7; 8].

Патріотичне виховання дітей та учнівської молоді І. Бех і К. Чорна [1] розглядають як цілеспрямований, системний процес, метою якого є формування у старшокласників свідомої любові до України, готовності захищати її національні інтереси, цілісність і незалежність, а також виховання почуття відповідальності за майбутнє держави та прагнення сприяти її розвитку як демократичної, правової й соціальної країни.

Науковці О. С. Гончаренко, О. Дикий, В. В. Івашковський підкреслюють, що система військово-патріотичного виховання має носити комплексний характер, тому що формування патріотичної свідомості людини є першоосновою виховної роботи навчальних закладів і громадських інститутів [3-5].

Доцільність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання юнаків старшого шкільного віку визначається орієнтацією педагогічної теорії

і практики на пошук шляхів військово-патріотичного виховання, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в закладах закладів загальної середньої освіти [9].

Військово-патріотичне виховання є складовою патріотичного виховання, мета якої полягає в активній участі громадян у збереженні безпеки України щодо зовнішньої загрози та формування у юнаків старшої школи готовності до захисту Вітчизни, а також розвитку в них мотивації щодо здобуття військових професії та проходження служби в Збройних Силах України.

Військово-патріотичне виховання у позаурочній роботі з фізичної культури – це перехід від теорії до практики, де спорт стає інструментом формування характеру та готовності до захисту країни.

Ми вважаємо, що основні шляхи реалізації цього процесу наступні:

1. Спортивні гуртки та секції з військовим ухилом.

Це база, яка готує юнаків фізично. Найбільш ефективними є:

- прикладне багатоборство: біг з перешкодами, метання гранат на дальність і точність, лазіння по канату.
- єдиноборства: хортинг, бокс, боротьба або рукопашний бій. Вони виховують психологічну стійкість та здатність до самозахисту.
- стрілецькі гуртки: навчання поводженню зі зброєю (пневматичною) та влучність.

2. Військово-спортивні ігри та квести.

Формат гри дозволяє відпрацювати командну взаємодію: всеукраїнська гра «Джура»: основна платформа для військово-патріотичного виховання, що поєднує фізичну підготовку, знання історії та навички виживання.

тактичні ігри: пейнтбол, лазертаг або страйкбол. Вони моделюють реальні умови бою, вчать тактиці пересування та орієнтування на місцевості.

3. Туристсько-краєзнавча діяльність.

Вихід за межі школи загартовує організм:

- походи місцями бойової слави: поєднання фізичного навантаження з вивченням локальної історії.
- школа виживання: польові виходи, де юнаки вчаться розводити багаття, будувати укриття та надавати першу домедичну допомогу.

4. Змагання та козацькі забави

Змагальний дух мотивує до самовдосконалення юнаків:

- спартакіади допризовної молоді: біг у бронежилетах, підтягування, перенесення «пораненого».
- фестивалі сили: перетягування линви, підняття гирі, естафети з елементами кросфіту.

5. Співпраця з військовими частинами.

Живий приклад є найкращим стимулом:

- дні відкритих дверей: відвідування військових частин, ознайомлення з побутом та технікою.
- майстер-класи від ветеранів війни: навчання практичним навичкам (тактична медицина, розбирання зброї).



Таким чином, сучасні політичні, соціально-економічні та військові виклики вимагають всебічної перебудови освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти України. А запропоновані шляхи реалізації військово-патріотичного виховання юнаків старшого шкільного віку в позаурочній роботі з фізичної культури сприятимуть формуванню в них високої патріотичної свідомості, почуття вірності й любові до України, турботи про благо свого народу, формування готовності до виконання громадянського й конституційного обов'язку щодо захисту національних інтересів, територіальної цілісності й незалежності України.

#### Список використаних джерел

1. Бех І., Чорна К. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді // *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12-13. С. 26-37. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk\\_2015\\_12-13\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk_2015_12-13_25)
2. Військово-патріотичне виховання старшокласників: реалії та перспективи В. Лещук [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/psuh\\_pedagog\\_probl\\_silsk\\_shkolu/51/28.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/51/28.pdf)
3. Гончаренко О. С. Комплексна система військово-патріотичного виховання учнівської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2012, 4 (51):19-23.
4. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 32-37.
5. Івашковський, В. В. Військово-патріотичне виховання школярів як соціально-психологічна проблема. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015;1: 28-30.
6. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Scientific Practice: Modern and Classical Research Methods: Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference (May 26, 2023, Boston)*. 2023. С. 297-301. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088>.
7. Отравенко, О., & Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393–398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>
8. Тимчик, М. В., Тимчик, А., & Антоневич, Б. (2024). Єдність фізичного і військово-патріотичного виховання учнів основної та старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія І5*, (3К(176), 486-489.
9. Тимчик М. В. (ред.), Остапенко О. І., Журба К. О., Зубалій М.Д., Бінецький Д. О., Касіч Н. П., Кузора І. В. *Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації*. Київ, 2022. 91 с.



Гришина Анжеліка Володимирівна  
викладач вищої кваліфікаційної категорії  
спеціальності А4 Середня освіта ( Фізична культура)  
ВСП «ФК ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка»

## НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ МОЛОДІ

*Anzhelika Hryshyna National-patriotic education of vocational college students as a factor in forming the civic responsibility of youth*

*Keywords: national-patriotic education, vocational colleges, civic responsibility, youth, patriotic values.*

**Вступ.** В умовах сучасних суспільно-політичних викликів національно-патріотичне виховання молоді стає стратегічним завданням держави. Особливе місце в цій системі посідають заклади фахової передвищої освіти (коледжі), де відбувається професійне становлення та остаточне формування громадянської відповідальності особистості. Фізичне виховання в коледжах володіє унікальним потенціалом, оскільки дозволяє через рухову активність та колективну взаємодію транслювати національні цінності та гартувати характер майбутнього фахівця [3].

**Аналіз останніх досліджень.** Сучасний науковий дискурс щодо формування громадянської ідентичності молоді в системі фізичного виховання відзначається багатоаспектністю підходів. Зокрема, у спільній праці М. Карпенко та Є. Черепана [1] акцентовано увагу на ревіталізації українських ігрових традицій, які розглядаються не лише як засіб фізичного розвитку, а як потужний інструмент «кодування» національних цінностей у свідомість майбутніх фахівців. Концептуальні засади фізичної культури як невід'ємної архітекτονіки національно-патріотичного виховання особистості ґрунтовно обґрунтовано у дослідженні О. Ливацького [4; 5], де автор доводить, що фізичний гарт є базовою передумовою формування стійкої патріотичної позиції.

Особливого значення в умовах реформування вищої школи набуває праця О. Ливацького та С. Абаєва [2], у якій розкрито вектори інноваційного фізкультурно-оздоровчого менеджменту. Автори фокусують увагу на специфіці роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти, пропонуючи моделі, що поєднують професійну підготовку з оздоровчим ефектом. Окремі аспекти практичної підготовки майбутніх фахівців у цій сфері в контексті профільного законодавства висвітлено у доробку А. Гришиної та С. Онопрієнко [1]. Водночас, питання інтеграції української виховної системи у глобальний контекст висвітлено у розвідках О. Отравенко та Д. Пелипаса [6]. Їхній доробок є критично важливим для розуміння синергії національної ідентичності та європейських демократичних цінностей, що дозволяє

формувати у молоді громадянську відповідальність міжнародного зразка. Нам імпанує думка О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрмоєнко, які розглянули проблему формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання [8].

**Результати дослідження.** Проведений аналіз свідчить, що національно-патріотичне виховання у коледжах сьогодні має докорінно змінити свою архітектуру: вийти за межі кабінетної теорії та переміститися у практичну площину щоденної громадянської відповідальності. На основі опрацьованих джерел [1; 2; 3] ми пропонуємо цілісну модель цього процесу, яка розгортається через три взаємопов'язані рівні.

Перший рівень – інноваційно-діяльнісний, базується на ідеї, що громадянська відповідальність починається з усвідомленого ставлення до власного фізичного стану. Впровадження інноваційних методів оздоровчої роботи, описаних у працях О. Ливацького та С. Абаєва [2], дозволяє перетворити звичайне тренування на акт державного значення. Коли здобувач освіти обирає активний спосіб життя, він фактично закладає фундамент національної безпеки, адже фізично міцна молодь є запорукою стійкості всієї нації перед сучасними викликами. Здоров'я тут постає не як особистий ресурс, а як цінність, що належить майбутньому України.

Подальша трансформація особистості відбувається на традиційно-культурному рівні. Залучення студентів до національних ігрових традицій та елементів козацьких єдиноборств, що акцентують у своїх розвідках М. Карпенко та Є. Черепан [1], діє як «культурний антидот». Через фізичну активність, закорінену в історію, студенти не просто вивчають минуле, а буквально проживають його. Це формує глибинне почуття гордості за приналежність до українського народу, перетворюючи мотивацію до захисту національних інтересів із зовнішнього обов'язку на внутрішню потребу серця.

Кульмінацією цього процесу стає аксіологічний (ціннісний) рівень. Тут спортивно-патріотичне виховання виступає як точка перетину національної самобутності та європейських демократичних стандартів, про які пишуть О. Отравенко та Д. Пелипась [6; 7]. Громадянська відповідальність на цьому етапі виявляється через конкретні поведінкові індикатори: залізну дисциплінованість, здатність до безконфліктної синергії в команді та відвагу брати на себе лідерські функції у критичні моменти.

Таким чином, цілеспрямована реалізація потенціалу фізичної культури в умовах коледжу [3] створює унікальне виховне середовище. У ньому формується не просто вузькопрофільний фахівець, а «свідомий атлет-громадянин». Його громадянська відповідальність – це сплав патріотичних переконань та фізичної спроможності діяти, готовність не лише заявляти про свою позицію, а й реально виконувати обов'язки перед державою в будь-яких умовах.

**Висновки.** Національно-патріотичне виховання в системі фахової

передвищої освіти є ключовим чинником формування громадянської відповідальності. Використання потенціалу фізичного виховання дозволяє поєднати оздоровчий ефект із гартуванням волі та національної свідомості. Це забезпечує підготовку молоді до відповідального виконання громадянських функцій, роблячи процес виховання органічним, дієвим та спрямованим на майбутнє України.

#### Список використаних джерел

1. Гришина А., Онопрієнко С. Практична підготовка здобувачів фахової передвищої освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» в умовах Закону про фахову передвищу освіту. *Світ наукових досліджень. Випуск 39: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 25-26 березня 2025 р.)*. Тернопіль : ФО-П Шпак В. Б., 2025. С. 113-119.
2. Карпенко М. І., Черепан Є. В. Українські національні ігрові традиції як засіб спортивно-патріотичного виховання у школі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. 2025. С. 490-494.
3. Ливацький О. В., Абаєв С. В. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 139-145. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325805>.
4. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Потенціал фізичної культури у коледжі щодо національно-патріотичного виховання. *Slovak international scientific journal*. 2021. № 54. С. 27-29.
5. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.
6. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Scientific Practice: Modern and Classical Research Methods: Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference (May 26, 2023, Boston)*. 2023. С. 297-301. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088>.
7. Отравенко, О., & Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393-398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>
8. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142-152. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

**Давидченко Інна Дмитрівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
доцент кафедри української лінгвістики, літератури та методики навчання  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-3461-6255>

## НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЗАРУБІЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

*Inna Davydenko National-patriotic education in foreign literature classes*

**Keywords:** *national-patriotic education, foreign literature, students.*

У сучасному світі, в той час, коли Україна перебуває перед обличчям серйозних викликів, коли її території зазнають підступного вторгнення, і важкий чобіт російського окупанта залишає криваві сліди на її рідній землі, значення виховання справжнього патріота набуває невідкладної актуальності. Наша батьківщина знову бореться за своє право на свободу та суверенітет, і в цей складний період ми особливо потребуємо свідомих громадян, готових захищати національну ідентичність, історію та культуру.

Виховуючи в молодому поколінні щирю любов до рідного краю, його традицій, звичаїв та духовності, ми робимо значний внесок у формування гідного майбуття для нашого народу.

В освітньому процесі ключову роль відіграє гармонійна система взаємодії усіх її елементів, яка створює потужний фундамент для формування всебічно розвинутої особистості. Така система включає взаємозв'язок між педагогом, ефективними методами навчання, набуттям знань, осмисленням особистісного досвіду й формуванням навичок самовдосконалення.

Сучасна освітня реформа в Україні, зосереджена на реалізації концепції компетентнісного підходу, спрямована на всебічний розвиток здобувачів освіти. У цьому контексті українська нова школа орієнтується на формування ключових компетентностей відповідно до норм, закріплених у Законі України «Про освіту» [6], а також актуальних умінь XXI століття [1], що є надзвичайно важливими для конкурентоспроможності наших громадян у сучасному світі.

Особливе значення в питанні національно-патріотичного виховання та морально-політичної підготовки майбутніх громадян і захисників відіграють освітні компоненти суспільно-гуманітарного спрямування. Саме ці освітні компоненти допомагають підростаючому поколінню глибше зрозуміти національну спадщину, виховують відповідальне ставлення до історії та культури своєї країни й формують відданість своїй батьківщині. Вони є тим потужним інструментом, що закладає в учнях основи державності, спонукає до активної громадянської позиції та готовності діяти заради захисту рідної

землі [2; 3; 4].

Питання національно-патріотичного виховання залишалося надзвичайно важливим упродовж усієї історії педагогіки, що чітко відображено у працях видатних мислителів та педагогів, таких як Григорій Сковорода, Костянтин Ушинський, Василь Сухомлинський, Григорій Ващенко та багатьох інших. Ця тематика була і залишається вагомим у процесі формування духовних і моральних цінностей молодого покоління. Проблеми, пов'язані з реформуванням сучасного освітнього змісту, розробкою та впровадженням особистісно орієнтованої освітньої парадигми, а також створенням ефективних методів і засобів для національно-патріотичного виховання дітей та молоді, досліджували такі вчені, як Іван Бех, Олександр Вишневський, Володимир Кононенко, Петро Кононенко, Оксана Кобрій, Василь Кузь, Микола Пантук, Тетяна Пантук, Юрій Руденко, Микола Чепіль та інші. Значний вклад в цю сферу забезпечили й дисертаційні роботи таких дослідників, як Марія Качур, Людмила Кулішенко, Ірина Лебідь, розробки навчальних занять та уроків, методичних рекомендацій розробили Л. Банзерук, Н. Бондаренко, І. Зельманович, С. Косянчук, Ю. Ладанець, І. Фокіна та багато інших. Незважаючи на значну кількість існуючих наукових наробок, тема національно-патріотичного виховання не тільки не втратила своєї актуальності, але й вимагає нових підходів до її дослідження та впровадження, що стало вирішальним чинником у виборі тематики нашого дослідження.

Національно-патріотичне виховання в рамках занять зарубіжної літератури виконує унікальну функцію у формуванні громадянської ідентичності через глибокий аналіз загальносвітових цінностей у поєднанні з національним контекстом. Звертаючись до літературних творів, які розкривають теми боротьби за свободу, морального вибору та збереження історичної пам'яті, педагоги мають можливість виховувати у здобувачів освіти почуття шанобливого ставлення до України. Такий підхід дає змогу не лише плекати національну свідомість і духовність молодого покоління, але й формувати цінності на основі загальнолюдських гуманістичних ідеалів. Це забезпечує глибше порозуміння між різними культурами та підкреслює значущість українського етносу в світовому культурному просторі.

Недостатність патріотичного виховання, а також відсутність глибокого усвідомлення держави як Батьківщини та захисної опори стали на Сході України одними з ключових проблем, що значно ускладнили соціально-політичну ситуацію. Хоча спрямованість України на євроінтеграцію є важливим і позитивним кроком, проте питання внутрішньої національної інтеграції тривалий час залишалося поза увагою. При цьому варто зауважити, що Україна має величезний потенціал для розвитку внутрішньої єдності завдяки численним історичним явищам і подіям, які об'єктивно могли б сприяти зміцненню національного духу і взаємодії різних регіонів [8]. На жаль, ці можливості поки що не реалізовані належним чином.

Розв'язана росією війна не лише створила жахливі руйнування та

страждання, але й змусила загострити й поставити перед суспільством ті питання, які раніше часто залишалися без уваги або висловлювалися у вузькому колі. Проблеми, які роками висіли в суспільному просторі без чітких відповідей, тепер постали у всій своїй гостроті. Реалії надзвичайної ситуації змусили приймати рішення і шукати відповіді негайно, у режимі реального часу, адже суспільство перебуває під тиском і потребує швидких і ефективних дій для збереження національної єдності та суверенітету [9].

Сучасний урок літератури став набагато більше, ніж просто інструментом навчання, розвитку чи виховання. Він виконує надзвичайно важливу і багатогранну місію, яка впливає як на особистість, так і на майбутнє нашого суспільства. Сьогодні, в умовах війни, ми маємо розуміти, що бойові дії точаться не лише на передовій, а й у серцях і свідомості кожного громадянина. Це боротьба не тільки за фізичну незалежність країни, а й за духовну єдність, моральну стійкість і силу народу. І якщо зброя солдатів захищає кордони, то наше з вами слово – могутнє знаряддя у боротьбі за свободу душі та свідомості.

Літературне слово, пронизане глибиною почуттів і силою переконань, є унікальним інструментом впливу. І саме від того, наскільки вправно ми, як викладачі, методисти та вчителі, донесемо цю силу до юних умів і сердець, залежить не лише їхній світогляд, а й наше спільне майбутнє. У наших руках знаходиться потужна зброя – мистецтво художнього слова – і ми повинні використовувати її з майстерністю й натхненням. Адже саме слово здатне стирати кордони страху, об'єднувати розрізнені голоси в єдину хоробру пісню свободи і наближати заповітний момент Перемоги для всієї України.

Освітній компонент «Зарубіжна література» має значний потенціал для розвитку національно-патріотичного виховання здобувачів освіти. Він передбачає такі напрями роботи як: знайомство здобувачів освіти із видатними досягненнями та художніми відкриттями зарубіжної літератури; формування світогляду, заснованого на духовних цінностях, які передаються через літературні твори, а також розвиток почуттів та критичного мислення; виховання толерантного ставлення до різних точок зору і поваги до культурних традицій інших народів; розширення читацького досвіду здобувачів; засвоєння основ громадянської поведінки: відстоювання прав людини та вияву громадянської свідомості.

У нормативно-правових актах патріотизм описується як прагнення до свободи, любов до Батьківщини, вірність і служіння їй та своєму народові, активна турбота про їхній добробут. Він включає готовність сприяти утвердженню та розвитку України як суверенної, демократичної, правової та соціальної держави, а також захищати її незалежність та територіальну цілісність. Патріотизм передбачає гармонізацію державних, суспільних, громадських і особистих інтересів, а також нерозривний зв'язок своєї долі з долею Батьківщини. Формуючи в учнів уявлення про патріотизм, важливо звернутися до спадщини видатних українських мислителів. Зокрема, Юрій Липа підкреслює, що для українця патріотизм не повинен бути показовим

прикрашанням рідного краю чи пустими повтореннями абстрактних лозунгів. На його думку, пересічний українець не схильний багато говорити про свою любов до України. Люди, які були готові пожертвувати життям за свою землю, робили це без гучних слів або зайвих декларацій. Їхнє ставлення до рідного краю лежало глибоко на рівні родинного тепла. Для українця дім — це не просто територія, а місце, де зароджуються найкращі людські якості та усі можливості розвитку. Дім виступає осередком людяності, місцем, де людина знаходить своє істинне покликання і стає частиною загальнолюдських цінностей [7].

Особливий акцент зроблено на загальнокультурній компетентності, яка включає здатність добувачів освіти аналізувати та оцінювати здобутки національної і світової культури, орієнтуватися у культурному й духовному контексті сучасного суспільства, а також застосовувати методи самовиховання, спрямовані на загальнолюдські цінності.

Освітній компонент «Зарубіжна література» сприяє підготовці здобувачів освіти до життєдіяльності, вирішуючи низку актуальних завдань. Серед основних можна виділити: розвиток моральної самосвідомості у молоді; впровадження принципу гуманізму; моральне виховання на засадах християнських цінностей; формування духовності й моральності як ключових рис особистості; виховання здорового способу життя; створення умов для самопізнання, саморозвитку й самореалізації; навчання упродовж життя.

Національну свідомість молодого покоління українців, їхнє шанування рідної культури необхідно гармонійно поєднувати з планетарним сприйняттям загальнолюдських цінностей. Виходячи з цього, основною метою занять зарубіжної літератури є осмислення відображеного в текстах національного, етнічного та громадянського досвіду, а також вивчення психоемоційного переживання проблем, образів і ідей, що формують громадянські компетентності на основі поєднання національного й універсального.

У результаті, із нашого погляду, формується особистість, яка є не тільки громадянином своєї країни, а й частиною глобальної спільноти. Як же можна забезпечити формування громадянської компетентності особистості на заняттях зарубіжної літератури? Цей процес передбачає низку послідовних етапів: постановка цілей; визначення очікуваних результатів; мотивація; створення ситуації успіху; засвоєння знань; розвиток умінь і навичок; творче застосування отриманих знань і навичок у реальному житті; перевірка рівня сформованості компетентностей; саморозвиток. Цей підхід забезпечує комплексний розвиток особистості із врахуванням її індивідуальних та суспільних потреб.

Саме тому надзвичайно важливо виховувати у здобувачів освіти глибоке усвідомлення ключової ролі державної мови у процесі формування національної самоідентифікації українського народу. Адже саме через знищення мови ворог прагне завдати удару по основах існування нації,

позбавляючи її права на культурну та історичну окремішність і саме існування як самостійного народу [5].

Таким чином, цей підхід виявляється дієвим для формування інтелектуальної, самодостатньої особистості з глибоким духовним потенціалом, яка здатна приймати життєві рішення самостійно і в найрізноманітніших ситуаціях, залишаючись у межах правового поля.

Виховання патріотизму є непростим завданням, яке неможливо уявити без залучення до джерел народної мудрості та творчості. Фольклорні твори відіграють ключову роль у формуванні почуття гордості за минуле, адже саме в них зібрані найяскравіші описи величчя героїчних звершень предків, їхньої непохитності у прагненні захистити свободу, справедливість і процвітання рідної землі. Народна усна творчість багатьох поколінь стала багатою скарбницею, в якій збереглися героїчні пісні, думи та балади. Вони відображають сподівання і мрії народу про героїв, здатних звільнити свою землю від чужоземного панування, протистояти злу і несправедливості, бути взірцем сили та відваги. У центрі багатьох героїчних сказань і пісень різних народів постає образ воїна-богатиря, хороброго захисника, чий подвиг стає символом віри у перемогу над ворогами. На прикладі історії Київської Русі виник цикл билин про Іллю Муромця, образ якого став уособленням стійкості й незламності. У англійському фольклорі легенди про Робіна Гуда прославляли його любов до простого люду, боротьбу за справедливість та опір несправедливому гніту. Та жива історія далеких часів продовжує хвилювати не тільки народи, а й митців різних епох і країн. Яскравим прикладом є творчість Роберта Льюїса Стівенсона, якого надихали патріотичні мотиви. У своїй відомій баладі «Вересовий трунок» він зворушливо змалював образи мужності та честі, безстрашної відданості рідній землі і готовності до найбільшої самопожертви заради високих ідеалів. Цей твір став ще одним свідченням того, наскільки важливо плекати любов до батьківщини через літературні та мистецькі шедеври, які надихають на гідні вчинки і вчать людяності та відданості своїй землі.

У переліку літературних творів, які призначені для читання та вивчення у закладах освіти, є чимало таких, що розкривають актуальні проблеми розвитку демократичного суспільства та формування громадянської свідомості. Їхня духовно-ціннісна тематика спрямована на реалізацію наступних завдань: розширення знань здобувачів освіти про людину та морально-правові стосунки в сім'ї, колективі та суспільстві; розвиток громадянського і державницького світогляду здобувачів освіти, а також вдосконалення їхньої мовної компетентності; навчання поваги до прав людини та цінностей демократичного суспільства; заохочення інтересу до правових знань і формування основ правової культури; опанування моделей неконфліктної поведінки, пошуку консенсусу, а також уміння брати відповідальність за прийняті рішення і їх реалізацію; свідомий вибір моделей поведінки з урахуванням системи правових норм і загальнолюдських моральних цінностей; закріплення звички дотримуватись правових норм у



повсякденному житті як необхідного елемента формування правомірної поведінки. Таким чином, ці твори не лише збагачують духовний світ школярів, але й сприяють вихованню свідомих громадян, здатних гармонійно існувати у демократичному суспільстві.

Аналізуючи збірку Волта Вітмена «Листя трави», можна організувати пізнавальну діяльність здобувачів освіти за допомогою таких форм роботи: «Відкритий мікрофон» із запитаннями на зразок: «Чому Вітмена називають співцем Демократії?» та «Чому слово Демократія Вітмен завжди пише з великої літери?». Використання методу «Кубування» (гранування) для аналізу терміну «демократія». У підсумку акцентувати увагу на тому, що Волт Вітмен у своїй статті «Демократичні перспективи» бачив об'єднання Сполучених Штатів через ідею «моральної та мистецької тотожності». Під час інтерактивної вправи «Коло думок» разом зі здобувачами освіти обговорити, яка ж ідея може бути ключовою для розбудови України як суверенної, соборної, демократичної держави.

Вивчаючи поему Адама Міцкевича «Конрад Валленрод», порівнюємо її з «Гайдамаками» Тараса Шевченка. Під час аналізу ідейно-художнього змісту творів приходимо до спільного висновку: головні герої обох поем є яскравими прикладами волелюбності, національної гідності, громадянської мужності, нескореності та активної громадянської позиції – якостей, які залишаються актуальними і сьогодні.

Історія України сповнена прикладів героїзму. У незгасній любові та відданості своїй Батьківщині тисячі видатних борців приносили в жертву не лише власну свободу, а й життя заради щастя та незалежності України. Богдан Хмельницький, Іван Мазепа, Павло Полуботок, Петро Сагайдачний – ці постаті залишили свій слід не тільки в історичній пам'яті, а й у літературі, музиці, живописі. Вони надихають інші народи боротися за високі ідеали людства, так само як і герої з інших країн пробуджують в українцях неугасиме прагнення до внутрішньої свободи. Вражаючим прикладом такого натхнення є драма Шиллера «Вільгельм Телль», яка підіймає центральну тему демократичного об'єднання країни за активної участі всього народу та його залученості до творення власної історії. Іван Франко дуже вдало охарактеризував цей твір: «ця п'єса актуальна для кожної епохи і кожного народу, який страждає від політичного чи суспільного гноблення та прагне здобути свободу».

На занятті, присвяченому темі «Поетизація боротьби за національну незалежність і свободу особистості в народній драмі «Вільгельм Телль»», завершити заняття можна наступною думкою педагога: якщо звернутися до прикладів успішного становлення могутніх держав, можна зробити очевидний висновок: висот досягав той народ, для якого почуття патріотизму було найважливішим над усе інше.

Розмірковуючи над громадянською компетентністю, неможливо оминати тему духовності. Твори таких митців, як Данте, Шекспір, Гете, Міцкевич, Шевченко, Франко, Шолом-Алейхем, та багатьох інших, пронизані

християнськими ідеями, поглибленим художнім осмисленням моральних заповідей і прагненням персонажів досягти внутрішнього морального оновлення. Ці твори спонукають до роздумів і обговорень довічних людських цінностей.

У результаті культура міжетнічних відносин природним чином стає частиною громадянських чеснот людини, що регулярно обговорюються на заняттях зарубіжної літератури. Громадська думка та народна духовність укріплюють базові життєві принципи, засновані на високих нормах і ідеях народної моралі. Прикладом цього є народні казки різних країн, літературні твори Р. Бернса, О'Генрі, Д. Діккенса Ш. Петефі, В. Скотта, та інших авторів.

Отже, усі порушення моралі та законів завжди сприймалися як найтяжчі злочини, гріх чи святотатство. Справжній громадянин має поважати права інших людей, виявляти інтерес до представників різних народів, толерантно ставитися до їхніх традицій, цінностей, мови та вірувань. Він повинен бути готовим йти на компроміси з етнічними та релігійними групами задля збереження соціального миру, долучатися до здобутків світової національної культури, перейматися долею українського народу та інших націй і прагнути робити добро.

Із нашого погляду, ще одним із важливих аспектів патріотичного виховання є формування екологічної свідомості, яке відіграє значну роль у освітньому процесі. Особливу увагу цьому приділяють на заняттях зарубіжної літератури, де розглядаються твори таких видатних письменників, як Рей Бредбері та Антуан де Сент-Екзюпері. Вивчення їхніх літературних текстів сприяє розкриттю творчого потенціалу здобувачів. Навіть якщо їхні перші спроби виявити себе у поетичній чи літературній творчості є ще невпевненими і далекими від досконалості, вони є щирим «голосом серця» – символом небайдужості і бажання висловитися. Особливого значення набуває акцент на демонстрації шанобливого ставлення великих майстрів слова до культурних традицій різних народів, адже це допомагає здобувачам освіти усвідомити важливість взаєморозуміння й мирного співіснування між культурами.

Важливо також розглянути зв'язки зарубіжних письменників з Україною, що дозволяє здобувачам освіти краще зрозуміти свою національну ідентичність. Знайомство з тим, як видатні особистості сприймали нашу країну, відкриває для молодого покоління нові горизонти гордості за свій народ і його роль у світовій історії. Яскравим прикладом є Оноре де Бальзак, чий життєвий шлях переплівся з Україною через листування та особисті стосунки з Евеліною Ганською. У своїх щирих висловлюваннях він захоплюється красою й унікальністю України, зазначаючи: «не мріє про величезні царства, а лише про можливість пожити в цій країні». Його слова про людей, які співають на дорозі до праці, яскраво підкреслюють оптимістичну й життєрадісну природу українського народу, що не залишила його байдужим. Отже, виховання патріотизму на основі прикладів із життя видатних постатей свого часу має гармонійно поєднуватись із життєвою

позицією самого педагога. Викладач, який активно демонструє любов до рідної культури, історії та природи, здатен стати для своїх здобувачів освіти не лише наставником, а й натхненником. Власний приклад педагога формує у здобувачів освіти глибоку повагу до своєї землі і людей, створюючи підґрунтя для зростання свідомого і відповідального громадянина.

Як висновок, можна зазначити, що у процесі розвитку національно-патріотичного виховання за допомогою мови та художнього слова поступово формуються важливі складники патріотичної свідомості. Ці елементи базуються на усталених життєвих стереотипах, характерних для українського народу, і органічно співвідносяться з народними уявленнями про високі ідеали моральності, естетики, етики, духовності та гуманізму. У результаті це формує відображення національного менталітету та посилює ідентифікацію з культурними цінностями. Для успішного впровадження патріотичних ідей у освітній процес доцільно використовувати сучасні й адаптовані до дитячого сприйняття форми роботи. Серед них можуть бути такі інноваційні методи, як інтерактивні воркшопи, тематичні дитячі дайджести, заняття з національно-патріотичної орієнтації, тренінги з розвитку міжкультурної толерантності й гармонійних міжнаціональних відносин. Крім того, особливу увагу можна приділити створенню культурних проєктів, організації інтерактивно-мультимедійних студій, проведенню етнографічних практикумів та інших форм роботи, які сприяють не лише переданню знань, а й активному залученню дітей до процесу засвоєння національних цінностей через творчість і практичну діяльність.

### Список використаних джерел

1. Бондаренко Н. В. Компетентнісно орієнтоване навчання української мови в закладах загальної середньої освіти Київщини»: науково-практичний семінар із майстер-класами. *Українська мова і література в школі*. 2020. № 4. С. 58 - 60.
2. Бондаренко Н. В. Інкультурація здобувачів освіти у процесі компетентнісного навчання української мови. *Дивослово*. 2019. № 9 (750). С. 2 - 6 . URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717263>.
3. Бондаренко Н. В. Культурна матриця опанування української мови. Матеріали VI-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи»: Інтердисциплінарні виміри (26 квіт. 2019 р.) Посвіт, м. Конін, Польща. м. Ужгород, Україна. м. Херсон, Україна, м. Кривий Ріг, Україна, С. 47 - 50. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715818>.
4. Бондаренко Н. В. Формування культурної компетентності як ключової на уроках української мови. *Молодь і ринок*. 2019. № 8 (175). С. 94 - 99. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717349>.
5. Бондаренко Н. Модерна українська ідентичність як основа формування європейськості майбутньої еліти. Обдаровані діти – скарб нації! : матер. III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 18-23 серп. 2022 р.). Київ:

Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 139 - 149.  
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731816>.

6. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради, № 38 - 39, 2017.

7. Липа Ю. Призначення України. Друге незмінене видання. Львів: Просвіта, 1992. 272 с.

8. Марчук Є. Дослівно. Сільські вісті, № 5 (19337). 19 січ. 2016. С. 1.

9. Печерський А. Історія – зброя, або Чому Україна захищає своє минуле.  
URL: <https://armyinform.com.ua/2022/06/14/istoriya-zbroya-abo-chomu-ukrayinazahyshhayе-svoye-mynule/>

Долідзе Ксенія Андріївна  
аспірантка ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»,  
директорка відокремленого підрозділу  
ГО «Національна федерація стрілецького хортингу України»  
у м. Кривий Ріг,  
старший лейтенант поліції, заступник начальника  
курсу стройового відділення  
Криворізької академії патрульної поліції  
<https://orcid.org/0000-0001-8534-1469>

**Науковий керівник:**

Отравенко Олена Вікторівна  
канд. пед. наук, доцент, завідувач  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ В СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЛІЦЕЇСТІВ МВС УКРАЇНИ

*Kseniya Dolidze Prospects of Applying Shooting Horting in the System of  
National-Patriotic Education and Professional Orientation of MIA of Ukraine  
Lyceum Students*

**Keywords:** shooting horting, national-patriotic education, MIA lyceum  
students, professional self-determination, initial combined-arms training, war  
veterans, AR-15 platform.

**Постановка проблеми.** Актуальна трансформація початкового етапу загальновійськової підготовки в українському освітньому просторі вимагає залучення інноваційних інструментів, що гармонійно поєднують здобуття прикладних навичок із формуванням високої мотивації до майбутньої професійної діяльності та підвищення стресостійкості [7; 8]. Стрілецький хортинг (СХ), як перспективний майбутній неолімпійський вид спорту, стає базисом для розбудови національної та професійної ідентичності здобувачів освіти у ліцелях безпекового профілю [1; 9]. Ця дисципліна ефективно заповнює прогалину в довійськовій підготовці молоді віком 8–18 років, виступаючи пропедевтичним етапом для спорту вищих досягнень, зокрема всіх стрілецьких напрямків, включаючи практичну стрільбу, спортінг (стендова стрільба), снайпінг, марсмен, [1; 2]. Значущість цього вектора підтверджена експертною оцінкою МОН України, де модернізація допризовної виучки засобами СХ розглядається як стратегічний шлях відновлення людського капіталу [3].

**Суперечності.** Аналіз сучасного стану освітнього процесу дозволив виокремити такі деструктори:

- невідповідність між запитом на реалістичну вогневу виучку та використанням малоефективних лазерних симуляторів, що не дають необхідного тактильного відгуку [5; 11];

- диспропорція між дефіцитом кваліфікованих інструкторів та наявним потенціалом ветеранів війни (УБД), які потребують програм ресоціалізації [2; 10];

- відсутність чіткої деталізації технічних параметрів пневматичного інвентарю в нормативних документах МОН [5; 6].

**Дискусія.** В основі концепції СХ лежить інтеграція технічного, фізичного та ментального компонентів підготовки [2]. Провідну роль у цьому процесі відіграє Національна федерація стрілецького хортингу України, що впровадила інноваційну методику «Гаряче холостіння» для безпечного опанування зброї [4]. Офіційний статус виду спорту та впровадження розрядної сітки відкривають перед ліцеїстами можливості для самовдосконалення через змагальний драйв [9]. Застосування пневматичних гвинтівок DPMS SBR FUL AVTO, що за ергономікою дублюють бойові зразки, забезпечує високу якість тренувань [5]. Це сприяє опануванню тактичних навичок та командної взаємодії, що формує фундамент фахової зрілості [5; 9; 10]. Колаборація з НУ «Запорізька політехніка» у сфері підготовки ветеранів дозволяє залучати носіїв бойового досвіду до виховання молоді [8].

**Висновки.** Стрілецький хортинг постає як комплексна екосистема виховання патріота. Його імплементація сприяє створенню якісного кадрового резерву зі свідомим ставленням до вибору професії [2; 6; 14]. Участь сертифікованих інструкторів-ветеранів гарантує високі стандарти навчання та створює живий приклад вірності національним цінностям [11; 12; 13].

### Список використаних джерел

1. Єлін С. М. Експертні рекомендації та педагогічне обґрунтування використання навчальної пневматичної зброї у підготовці ліцеїстів. Запоріжжя: НФСХУ, 2024.

2. Єлін С. М. Кваліфікаційна таблиця присвоєння розрядів для спортсменів у стрілецькому хортингу. Запоріжжя, 2025.

3. Мазін В. М., Єлін С. М. Перспективні напрями розвитку стрілецького хортингу. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали XIX Міжнар. наук. конф. 2024. С. 145-148.

4. Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Стрілецький хортинг» / розроб. С. М. Єлін, О. М. Шило. Запоріжжя, 2024. 25 с.

5. Науково-експертний висновок з оцінювання проєкту на проведення прикладного дослідження за темою: Наукове обґрунтування використання стрілецького хортингу як засобу військово-прикладної фізичної підготовки молоді. Міністерство освіти і науки України, Секція 12, 2024.

6. Науковий твір «Метод «Гаряче холостіння» за допомогою пневматичної зброї (ГХИЗ)»: Свідectво про реєстрацію авторського права № 87267 / автор С. М. Єлін. 2019.

7. Отравенко О. В., Дубовой О. В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 3(357). С. 77-84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

8. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77.

<https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

9. Педагогічне обґрунтування використання пневматичної напівавтоматичної гвинтівки DPMS SBR FUL AVTO cal. 4.5mm. Запоріжжя, 2024.

10. Про затвердження Положення про ліцей безпекового спрямування та національно-патріотичного виховання: Постанова КМУ від 09.04.2024 № 420.

11. Теорія і методика практичної стрільби. Базовий рівень: навч. наочн. посіб / Б. Виноградський, О. Петров, О. Шило. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 168 с.

12. Теорія та методика базової підготовки зі стрілецького хортингу «Пневматичний двуган»: навч. наочн. посіб / С. Єлін, О. Шило, А.Кузьмін. Запоріжжя: ФОП Мокшанов В.В., 2025. 88 с

13. Шило О. М., Єлін С. М. Розробка та впровадження навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Стрілецький хортинг». *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Отравенко. Полтава, 2024. С. 257.

14. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> [https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students\\_.pdf](https://www.wiadoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf)

**Єрмолова Валентина Михайлівна**

*канд. фіз. вих., доцент, професор кафедри історії та теорії  
олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського інституту  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

*<https://orcid.org/0009-0003-2539-2397>*

**Радченко Лідія Олексіївна**

*доктор фіз. вих., професор, завідувачка кафедри історії та теорії  
олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського інституту  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>*

**Кроль Ірина Миколаївна**

*канд. фіз. вих., доцент, доцент кафедри історії та теорії  
олімпійського спорту Навчально-наукового олімпійського інституту  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>*

## **ЄВРОПЕЙСЬКІ СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНА ОСНОВА СТАНОВЛЕННЯ СУЧАСНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР**

*Valentina Yermolova, Lidiia Radchenko, Iryna Krol European Sports  
Festivals as a Sociocultural Foundation for the Development of the Modern  
Olympic Games*

***Keywords:** Olympic Games, the revival of the Olympics, competitive sport,  
istory.*

Незважаючи на занепад античних Олімпійських ігор, сама назва «олімпійські» не вийшла з ужитку. Починаючи з 1600-х років, європейські організатори спортивних заходів запозичили цю назву для своїх фестивалів і змагань. Посилання на традиції Олімпійських ігор Стародавньої Греції було не тільки символічним, але й ідеологічним: воно підкреслювало бажання відродити гуманістичні ідеали античності, поєднати фізичне вдосконалення з моральним вихованням і громадянськими чеснотами.

Хоча ці фестивалі не мали міжнародного масштабу і не проводилися регулярно, вони відіграли важливу роль у розвитку культурного інтересу до олімпійської спадщини. У багатьох випадках програма включала традиційні атлетичні вправи, кінні змагання, стрільбу, боротьбу та інші види фізичної активності, що відповідали місцевим традиціям. Таким чином, вже з тих часів можна спостерігати тенденцію до символічного відродження олімпійської ідеї, яка потім була реалізована наприкінці XIX ст.

**Велика Британія.** Існують відомості, що 1572 р. у перший травневий день пагорби Гог-Магога у Херефорді, що знаходилися недалеко від



Кембриджа (Англія), були місцем зустрічі лицарів, зброєносців, студентів і галантних діячів з усього округу для участі в Олімпійських іграх. Ігри проводилися в XVI і XVII ст. У 1574 р. керівництво Кембриджського університету занепокоєне випадками заворушень та грою в азартні ігри серед студентів, видало указ, що забороняв студентам брати участь в Іграх. [8]. Пізніше Саймондс Д'Евес, студент коледжу Святого Іоанна, у своєму щоденнику зазначив, що змагання на пагорбі Гог-Магога під назвою «Олімпійські» включатимуть боулінг, біг, стрибки, стрільбу та боротьбу. Це дозволяє припустити, що саме ці змагання стали першою історично підтвердженою спортивною подією з офіційною назвою «Олімпійські» на території Великої Британії [16].

Але більшість дослідників схилиються вважати першими Іграми постантичної епохи ті, що офіційно носили назву «Олімпійські» і були проведені в англійському селі Чіппінг-Кемпден, розташованому в районі Котсволдс. Засновником і багаторічним директором Котсволдських Олімпійських ігор був Роберт Дувр, який у 1595 р. навчався у Кембриджському університеті. Перші такі Ігри відбулися під час святкування Трійці у 1612 р. Про них говорили, що вони відроджують славу «золотого віку». До їх програми входили кінні і собачі перегони, змагання з бігу, стрибків, метань, різних єдиноборств, а також, танцювальні конкурси та шахові турніри. Стартувавши у 1612 р., вони проходили – з окремими перервами і подальшими відновленнями – аж до їх остаточного припинення у 1852 р. У 1963 р. їх знову відновили, і вони тривають досі [1].

Особливе місце в олімпійській історії посідають Олімпійські ігри у містечку Мач Венлоку (Англія), організовані доктором Вільямом Пенні Бруксом. В основі концепції Брукса було поєднання фізичного здоров'я, морального виховання та інтелектуального розвитку через організовані спортивні заходи, спрямовані на об'єднання людей різних станів і протидію малорухливому способу життя, викликаному індустріалізацією. Він прагнув відродити дух стародавніх спортивних свят у сучасному британському контексті, пристосувавши їх до місцевих умов й одночасно акцентуючи увагу на моральному зростанні поряд з фізичною підготовкою.

Перші ігри під назвою «Олімпійські» відбулися 22 жовтня 1850 року. Програма поєднувала елементи давньогрецьких змагань із народними іграми та традиційними видами спорту Англії того часу: футбол, крикет, стрибки, біг, метання кілець, штовхання каменю тощо. Уже перші Ігри привернули увагу не лише місцевих жителів, а й учасників із віддалених районів. Згодом програма розширювалася: додавали класичні види спорту та народні конкурси – біг із зав'язаними очима з тачками, поросячі перегони, лицарські турніри. Поряд із спортивними змаганнями проводилися поетичні конкурси. Ігри обростали церемоніями й ритуалами, запозиченими з античності: переможців вінчали лавровими вінками, вручали медалі, а у престижних дисциплінах нагородою був Мальтійський хрест із зображенням богині Ніки [1].

Найбільшого розквіту Венлокські ігри досягли у 1860–1870-х рр. У 1860 р. з ініціативи доктора Вільяма Пенні Брукса було засновано Венлокське олімпійське товариство – спеціальну організацію для розвитку спортивних і культурних заходів на основі ідеалів античних Олімпійських ігор. Згодом товариство перетворилося у стабільну організацію, зберігши колишню назву. Його ключове завдання – проведення щорічних Венлокських Олімпійських ігор. Останні 139-і Ігри відбулися у період з 13 червня по 19 липня 2025 року, які включають понад 20 змагань.

Активна діяльність щодо впровадження фізичного виховання в шкільну програму привела до знайомства Брукса з бароном П'єром де Кубертенем у 1889 р. На запрошення Брукса Кубертен відвідав Мач-Венлок і 22 жовтня 1890 року і був присутнім на олімпійських змаганнях. Увечері він став почесним гостем вечері, організованої Венлокським олімпійським товариством, під час якого Брукс поділився ідеєю відродження міжнародних Олімпійських ігор в Афінах – задумом, який Кубертен згодом відзначив у статті в «*La Revue Athlétique*» після повернення до Франції [15].

Про ще одні змагання, що мали у своїй назві «олімпійський» повідомляла міська газета «*Liverpool Daily Post*»: Великий олімпійський фестиваль мав відбутися 14 червня 1862 року. Саме у цей день завдяки ентузіастам Шарлю П'єру Меллі та Джону Халлі вперше відбувся у Ліверпулі (Англія) Олімпійський фестиваль серед аматорів. Його програма включала скачки і стипльчез, змагання зі стрибків, бокс, вправи з широким мечем, метання кілець, боротьбу і вправи з індійськими булавами. Ініціатори фестивалю протягом багатьох років пропагували фізичне виховання як демонстрацію філософії масової участі у спорті. У листопаді 1865 року Вільям Брукс, Джон Халлі та Ернст Равенштейн (президент Німецького гімнастичного товариства у Лондоні) зустрілися у Ліверпулі і приступили до організації масштабної національної мультиспортивної події, яка згодом отримала назву Національних Олімпійських ігор.

Перші Національні Олімпійські ігри пройшли в 1866 р. у Лондоні на майданчиках гімнастичних залів Кінгс-Крос, Теддінгтон-Лок і в Кристал-Палас. Їх програма включала плавання, легку атлетику, гімнастику, боротьбу і фехтування. Національні Олімпійські ігри проводилися лише до 1883 р. [3].

Перші серйозні змагання в англійському Морпеті (графство Нортумберленд) відбулися у 1873 р. за ініціативи місцевого борця Едмунда Добсона. У центрі уваги цього заходу була боротьба. Переможці отримували грошову премію у розмірі 2 фунтів стерлінгів. Спочатку Морпетські ігри зосереджувалися переважно на боротьбі, проте згодом до їх програми увійшли боксерські поєдинки, метання, стрибки та бігові дисципліни. У 1880-х роках Морпетські ігри отримали назву «Олімпіади» з метою підвищити престиж заходу. Зниження популярності змагань через появу нових сучасних змагань призвело до того, що останні Морпетські Олімпіади відбулися у 1958 р. [10].

Треба відзначити, що британські корені сучасних Олімпійських ігор

сягають британської системи освіти XIX ст. – концепції аматорського спорту, акценту на участі, а не на перемозі, ролі спорту у формуванні характеру та понятті чесної гри.

**Німеччина.** У XVIII ст. у Німеччині теж проводилися змагання під назвою «Олімпійські ігри». Упродовж 1772–1799 рр. щороку 24 вересня принц Леопольд Фрідріх Ангальт-Дессауський з нагоди дня народження своєї дружини Луїзи фон Ангальт-Дессау організовував у Дреберзі, поблизу Вьорліца, змагання, до програми яких входили кінні перегони та гімнастичні вправи. У цих заходах брали участь учні й учениці навколишніх шкіл. Варто зазначити, що ці ігри становили складову широкого педагогічного й соціального проєкту, у межах якого фізичне виховання, поєднане зі змагальним елементом, розглядалося як важливий компонент гуманістичної освіти [13].

**Франція.** Франція, не дивлячись на революційні події, не залишилась осторонь проведення змагань на кшталт олімпійських. «Олімпіада Республіки» представляла собою п'ятирічний мультиспортивний захід, ідея проведення якого належала Шарлю-Жільберу Ромму, французькому політичному діячу, активному учаснику Французької революції. Він представив проєкт нового республіканського календаря, в котрому кожні чотири роки передбачалося проведення так званих Олімпійських ігор. Ініціатори ігор прагнули через спортивні змагання втілити ідеали єдності, братерства та рівності, властиві революційній епосі, розглядаючи фізичну культуру і спорт як інструмент виховання громадянської свідомості та суспільного оновлення. Ці ігри заклали основу для подальших мультиспортивних заходів, відомих як «Олімпіада Республіки» [4].

Перша «Олімпіада Республіки» відбулася у Парижі з 21 по 25 вересня 1795 року, церемонія відкриття якої пройшла на Марсовому полі. У змаганнях взяли участь понад 350 спортсменів з Франції та сусідніх республік. Програма змагань включала легку атлетику, єдиноборства, кінний спорт, водні види і ранні командні змагання. Призами за досягнення були цінні французькі вироби: вази, срібні сервізи, годинники, зброя.

Друга «Олімпіада Республіки» пройшла у 1799 р. в рамках Першої виставки продукції французької промисловості, що підкреслило зв'язок революційних ідеалів з культурними і промисловими досягненнями країни.

Третій турнір відбувся в 1803 р., а четверті ігри – у 1815-му. Після успіху четвертої «Олімпіади Республіки» встановили їх проведення кожні п'ять років, символізуючи стійкість революційних ідеалів і значуще місце Франції на світовій арені. Варто відмітити, що Олімпіада ознаменувалася першим застосуванням хронометражу та нової метричної системи [5].

На початку XIX ст. ченці семінарії Рондо у Дефіні неподалік Гренобля (Франція) вбачали у спорті ефективний засіб духовного та фізичного виховання семінаристів, формування їхньої самостійності, ініціативності та прихильності до моральних, релігійних і національних цінностей. Тому, радо сприйняли пропозицію семінаристів проводити ігри, подібні античним

Олімпійським іграм. Перші ігри під назвою «Олімпійська хода в пам'ять про ігри, які святкувалися в Олімпії кожні чотири роки» відбулися 29 лютого 1832 року. Варто відмітити, що всю підготовчу й організаторську роботу здійснювали учні відповідно до створеного ними «Олімпійського закону», що визначав загальні правила та організаційні умови. Програма змагань включала командні ігри з м'ячем, біг, стрільбу з карабіна, біг у мішках та інші дисципліни. Наступні ігри у Рондо носили вже назву «Олімпійські ігри». Їх програма поповнювалася новими видами спорту та поетичними конкурсами. Цікаво те, що серед семінаристів був Анрі Дідон, соратник і друг П'єра де Кубертена, який у подальшому відіграв значну роль у становленні міжнародного олімпійського руху [1, 2, 14].

**Іспанія.** В Іспанії олімпійська ідея поширилася разом із утвердженням ліберальних ідей та просвітницького світогляду. Показово, що першим, хто відкрито закликав до відродження Олімпійських ігор, був діяч ліберально-просвітницького напрямку, економіст та письменник Буенавентура Карлес Арібау. Олімпійська ідея відродження, пов'язана з піднесенням інтересу до фізичного виховання, утверджувалася у Барселоні, про що свідчить започаткування гімнастично-військового інституту за зразком, створеного Франсіско Аморосом, педагогом, військовим діячем, організатором фізичного виховання в Іспанії та Франції.

У порту Барселони було заплановано на 9 липня 1821 року проведення веслувальної регати під назвою «Морські ігри» на честь першої річниці конституційної присяги Фердинанда VII. Проте через несприятливу погоду змагання були перенесені і відбулися 15 липня. Дистанція регати становила 4000 м. Першість розігрувалася у чотирьох категоріях човнів. Досвід Морських ігор, які сучасники порівнювали з античними Олімпійськими іграми, неодноразово відтворювався протягом першої половини XIX ст. [14].

**Швеція.** До попередників сучасних Олімпійських ігор варто віднести змагання 1834 та 1836 рр., що проходили у містечку Рамльос неподалік від Гельсінгборгу (Швеція). Їх Ініціатором був Густаф Йохан Шартау – викладач гімнастики та фехтування в Королівській академії в Лунді. Напередодні перших змагань у Рамльосі, 14 липня 1834 року, в Гельсінгборзі було створено Олімпійське товариство, про що повідомлялося у газеті «Гельсінгборгс-Постен». Перші Ігри розпочалися 17 липня 1834 р. До їх програми увійшли гімнастичні вправи, боротьба, біг на різні дистанції, стрибки та лазіння по стовпу й канатах. Другі Олімпійські ігри відбулися у 1836 р. Третя й остання спроба була зроблена в Гердеті у Стокгольмі 1843 р. [7].

**Греція.** Важливим етапом у процесі відродження Олімпійських ігор були Олімпіади Цаппаса, які стали можливими завдяки грецькому патріоту Евангелісу Цаппасу (1800–1865), який проживав у Румунії. У 1856 р. він запропонував королю Греції Оттону I відродити Олімпійські ігри як значущу частину національної культури. Незважаючи на початковий скепсис, Цаппас власними коштами створив фонд для змагань і побудував спортивний зал. У 1859 р. в Афінах пройшла перша Панелінська Олімпіада, до програми якої

входили змагання з бігу, метань диска і спису, стрибків, боротьби, кінних гонок, лазіння по канату і перетягування каната. У змаганнях брали участь греки з Малої Азії, Єгипту та Кіпру. Переможців нагороджував вінками з гілок оливи та грошовими призами, що підкреслювало високий статус і символічне значення цих Ігор для Греції. Подібні Ігри відбулися також у 1870, 1875, 1888, 1889 роках, але вже після смерті Цаппаса, проте організовані вони були на заповідані меценатом кошти [9].

Ведучи мову про спортивні змагання, що проводили у XIX ст. під назвою «Олімпійські», не можна не згадати про Олімпійські ігри, проведені в Афінах у 1877 р. Після декількох місяців плавання вздовж грецького узбережжя, британський фрегат «HMS Research» прибув до Пірея 24 лютого 1877 року. 56 офіцерів фрегата вирішили організувати спортивні змагання для екіпажу у складі 166 моряків. Було прийнято рішення провести змагання на великому полі з видом на Акрополь у присутності афінських чиновників і численних глядачів. Підготовка тривала понад місяць. Змагання розпочалися 2 квітня 1877 р., у великодній понеділок, з підняття прапора Великої Британії, а захід було проголошено «першими Олімпійськими іграми сучасного календаря в Афінах». До програми увійшли 10 видів змагань: біг на одну милю; біг на три милі; стрибок у довжину; стрибок у висоту; штовхання ядра; метання палиць; бокс; боротьба; перетягування каната та біг у мішках. Переможця і призерів у кожному виді нагороджувалися медалями та грошовими призами. Атмосфера афінських Олімпійських ігор була сповнена пишноти та урочистості. 3 травня 1877 року фрегат «HMS Research» покинув регіон. Проведення змагань в Афінах 2 квітня 1877 року підтверджують записи у судновому журналі HMS Research, що зберігається в Державному архіві в Кью [12].

**Угорщина.** Офіційна назва змагань, що проводилися у кінці XIX – на початку XX ст. на території тодішньої Австро-Угорщини біля озера Паліч, звучала як «Малі Палічські Олімпійські ігри». Однак за своїм задумом і масштабом вони значно перевершували це «мале» визначення. Їх натхненником і організатором був барон Лайош Вермеш – яскрава і непересічна особистість, чия енергія, ентузіазм і відданість ідеалам античного спорту перетворили Паліч і Суботицю в один із помітних центрів спортивного життя регіону. Саме завдяки його ініціативі місцеві змагання набули престижу й значення, рівнозначних наймасштабнішим спортивним подіям Центральної Європи того часу. Лайош Вермеш заснував кілька гімнастичних спортивних товариств у Суботиці, під егідою яких проводилися Малі Палічські Олімпійські ігри. Перші змагання відбулися у 1880 р. До їх програми входили змагання тільки з трьох видів спорту: метання ядра, стрибки у довжину і боротьба. У наступні роки програма змагань була значно розширена, додалися ходьба на 7 км, бокс, фехтування, біг 200 м, біг 250 м з 7 перешкодами, метання ядра, гімнастика і плавання. Переможців і призерів нагороджували різноманітними призами, серед яких були вінки з гілок акації, рослини типової для Угорщини, золоті монети, срібні форінти, кубки та

почесні нагороди. Крім Малих Палічських Лайош Вермеш організовував велику кількість різних щорічних спортивних змагань. Він за власні кошти у Палічі збудував легкоатлетичну та велосипедну траси, а також, (ще у 1891 р.) – спортивну споруду, яка слугувала спортсменам місцем безкоштовного проживання та харчування, котру можна назвати прообразом сучасного олімпійського селища.

Палічські Олімпійські ігри проводилося регулярно з 1880 по 1914 рік. Перша світова війна та зміни кордонів після Тріанонського договору завадили їх подальшому проведенню [6, 11].

Підводячи підсумок, слід підкреслити, що П'єр де Кубертен був лише одним із багатьох діячів XIX ст., які прагнули відродити Олімпійські ігри античності. Його заслуга полягала у тому, що він зумів систематизувати, об'єднати і надати міжнародного значення ідеям та ініціативам своїх попередників. Завдяки цьому у 1894 р. у Парижі відбувся I Міжнародний атлетичний конгрес, який прийняв рішення про створення Міжнародного олімпійського комітету, започаткування міжнародного олімпійського руху та проведення у 1896 р. в Афінах перших Олімпійських ігор сучасності, які відкрили нову епоху глобального спортивного співробітництва та культурного обміну.

#### **Список використаних джерел**

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух. Історія і сучасність : у 2 кн. Київ : Олімп. літ., 2021. Кн. 1. 640 с.
2. Arvin-Berod A. Les enfants d'Olympie (1796–1896). Paris : Les editions du cerf, 1996. 254 p.
3. Barker P. Philip Barker: 1866 and all that. Inside the Games. 2016. 29 Jul. URL: <https://www.insidethegames.biz/articles/philip-barker-1866-and-all-that> (дата звернення: 01.03.2026).
4. Dunouhaud C. La Révolution française relance l'idéal olympique – 1793. Clio-Texte. URL: <https://clio-texte.clionautes.org/revolution-francaise-reliance-ideal-olympique.html> (дата звернення: 02.03.2026).
5. Fourny M. Quand la Révolution relançait les Jeux olympiques... Le Point. 2012. 26 Jul. URL: [https://www.lepoint.fr/sport/quand-la-revolution-relançait-les-jeux-olympiques-26-07-2012-1489621\\_26.php](https://www.lepoint.fr/sport/quand-la-revolution-relançait-les-jeux-olympiques-26-07-2012-1489621_26.php) (дата звернення: 02.03.2026).
6. Gerhát P. 1880-ban olimpiát rendeztek a magyarok: az egykori épületek még ma is állnak Palicson. Dívány. 2025. URL: <https://divany.hu/onido/2025/09/20/palics-olimpia/> (дата звернення: 01.03.2026).
7. Helsingborgs stadslexikon. Helsingborg : Helsingborgs lokalhistoriska förening, 2006. 446 p.
8. Heywood J., Wright T. The Works of the University of Cambridge during the Puritan Controversy of the Sixteenth and Seventeenth Centuries. Vol. 1. London : H. G. Bohn, 1854. P. 160.
9. Margaritis G., Rozmiarek M., Malchrowicz-Mosko E. Tangible and Intangible Legacy of the 19th Century Zappas Olympics and Their Implications for Contemporary Sport Tourism. Physical Culture and Sport. Studies and Research.

2017. Vol. 74, No. 1. Pp. 54–60. DOI: 10.1515/pcssr-2017-0008.

10. Polley M. The British Olympics: Britain's Olympic Heritage, 1612-2012. London : English Heritage, 2011. 188 p.

11. Rajić D. Istorija Subotičkog sporta. Subotica : Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera, 2018. 225 s.

12. Rühl J. K. The Olympian Games at Athens in the Year 1877: A Unique Effort of British Naval Officers. *Journal of Olympic History*. 1997. Vol. 5, No. 3. P. 26-34.

13. Schwartz G. The Olympic Games of 1777. 2004. URL: <https://www.garyschwartzarthistorian.nl/216-the-olympics-of-1777/> (дата звернення: 02.03.2026).

14. Torrebadella X. Antecedentes en la institucionalización de la gimnástica militar española (1800–1852). *Revista de Historia Militar*. 2012. № 111. P. 185-244.

15. Volans I. Much Wenlock, the Shropshire GP and the Modern Olympics. Sporting Landmarks. 2010. 20 July. URL: <https://sportinglandmarks.co.uk/much-wenlock-the-shropshire-gp-and-the-modern-olympics/> (дата звернення: 01.03.2026).

16. Włodarczyk A., Rozmiarek M. Chronology and Names of Pseudo-Olympic Games in the 17th Century on the British Isles. *Sport History Review*. 2020. Vol. 41, No. 2. P. 159-180.

**Кан Юрій Борисович**

канд. пед. наук, доцент

кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,

Херсонський державний аграрно-економічний університет,

м. Кропивницький, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-3638-4861>

## **ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДІЄВОГО ПАТРІОТИЗМУ**

***Yurii Kan, Volunteer Activities in Educational Institutions as a Tool for Active Patriotism***

**Keywords:** *volunteer activity, active patriotism, civic responsibility, educational environment, youth development.*

У сучасних умовах розвитку українського суспільства особливого значення набуває проблема формування не декларативного, а дієвого патріотизму. Йдеться про такий тип патріотизму, що виявляється не лише у позитивному ставленні до держави, її історії, культури й символів, а насамперед у готовності особистості діяти в інтересах суспільства, брати на себе відповідальність, виявляти солідарність, підтримувати тих, хто цього потребує, та долучатися до розв'язання актуальних соціальних проблем. Саме тому в системі освіти дедалі більшої уваги потребують не лише питання передачі знань, а й створення виховного середовища, у якому патріотизм формується через конкретний досвід корисної суспільної дії. Одним із найрезультативніших механізмів такої дії є волонтерська діяльність, що дає змогу поєднати ціннісне виховання, громадянську активність і практику соціальної відповідальності.

Волонтерська діяльність у закладі освіти має особливу цінність саме тому, що вона поєднує в собі моральні, громадянські, соціальні і педагогічні виміри. Освітній простір є середовищем, у якому особистість не лише здобуває знання, а й засвоює моделі поведінки, вчиться співпраці, відповідальності, взаємодопомозі, готовності служити спільному благу. Коли волонтерство стає органічною частиною життя закладу освіти, патріотизм перестає сприйматися як абстрактне гасло або формальна вимога. Він трансформується у вчинок, у щоденну соціально значущу практику, у внутрішню потребу бути корисним своїй громаді, місту, державі. Саме в цьому полягає принципова різниця між символічним і дієвим патріотизмом: перший переважно обмежується емоційним або ритуальним рівнем, тоді як другий реалізується через працю, допомогу, відповідальність і реальну участь у суспільному житті.

Наукові дослідження, присвячені волонтерству в освітньому середовищі, акцентують увагу на тому, що воно сприяє самореалізації особистості, формуванню її ціннісних орієнтацій, розвитку моральних якостей і навичок



соціальної взаємодії [1, с. 117]. Це надзвичайно важливо для молоді, оскільки саме в період навчання відбувається інтенсивне становлення світогляду, системи переконань, громадянської позиції та уявлень про власну роль у суспільстві. Якщо в цей період молода людина набуває досвіду безкорисливої допомоги іншим, участі в благодійних і соціальних ініціативах, взаємодії з громадськими організаціями, вона не лише розвиває відповідні компетентності, а й формує стійке усвідомлення власної причетності до життя країни. У такому разі патріотизм набуває практичного змісту і закріплюється не на рівні декларації, а на рівні особистісного досвіду.

Варто підкреслити, що волонтерська діяльність у закладі освіти є особливо ефективною саме тому, що має виховний потенціал непрямої дії. На відміну від традиційних виховних бесід або інформаційних заходів, волонтерство формує особистість через включення в реальну діяльність. Здобувач освіти не лише чує про милосердя, відповідальність, громадянський обов'язок чи любов до Батьківщини, а й переживає ці смисли на практиці. Допмагаючи військовим, підтримуючи внутрішньо переміщених осіб, долучаючись до благодійних зборів, участі в екологічних, соціальних, культурних або просвітницьких ініціативах, молодь набуває досвіду співучасті у спільній справі. Саме такий досвід формує відчуття громадянської зрілості, коли особистість усвідомлює, що доля держави пов'язана з її власними діями.

Окремого значення волонтерська діяльність набуває в контексті формування громадянських і соціальних компетентностей. Участь у волонтерських практиках розвиває вміння працювати в команді, домовлятися, розподіляти обов'язки, приймати рішення, бачити проблему й шукати шляхи її розв'язання. Водночас вона сприяє розвитку емпатії, толерантності, стресостійкості, ініціативності та лідерських якостей. Таким чином, волонтерство у закладі освіти не є лише додатковою активністю або позааудиторною формою роботи. Воно стає важливим елементом виховання особистості, здатної до відповідального соціального вибору. У цьому аспекті волонтерська діяльність має подвійний ефект: з одного боку, вона приносить суспільну користь, а з іншого – виховує громадянина, який звикає мислити категоріями спільного добра, а не лише особистих інтересів.

Суттєвою є і та обставина, що волонтерство у закладі освіти може бути системно організованим і педагогічно керованим процесом. Його ефективність зростає, якщо воно не зводиться до поодиноких акцій, а вибудовується як послідовна діяльність, що має мету, ціннісне підґрунтя, координацію та рефлексію. У цьому разі волонтерська практика перетворюється на важливий компонент виховної системи закладу освіти. Вона може інтегруватися в роботу студентського чи учнівського самоврядування, гурткову діяльність, проєктне навчання, діяльність громадянсько-патріотичного спрямування, партнерські ініціативи з громадами, благодійними фондами та громадськими організаціями. Такий підхід робить волонтерство не випадковим епізодом, а частиною освітньої

культури, де соціальна активність і патріотизм підтримуються щоденною практикою.

Науковці, які досліджують волонтерську культуру майбутніх фахівців, звертають увагу на те, що готовність до волонтерської діяльності включає не лише мотивацію, а й когнітивні, комунікативні, організаційні та рефлексивні компоненти [2, с. 37]. Це означає, що заклад освіти має не просто заохочувати молодь до доброчинності, а створювати умови для поступового становлення волонтерської культури особистості. Така культура передбачає усвідомлення цінності служіння іншим, здатність до самоорганізації, вміння діяти етично й відповідально, готовність співпрацювати та аналізувати результати власної діяльності. Отже, волонтерство постає не спорадичною емоційною реакцією, а важливою складовою соціального дозрівання особистості.

У сучасній українській реальності волонтерська діяльність молоді набуває ще глибшого змісту, оскільки безпосередньо пов'язується з підтримкою держави, громади, захисників, цивільного населення та соціально вразливих груп. У цьому контексті дієвий патріотизм не може обмежуватися урочистими словами або символічними актами. Він вимагає внутрішньої готовності діяти, допомагати, долучатися до спільної справи, брати на себе частку суспільної відповідальності. Саме тому волонтерство в освітньому середовищі слід розглядати як один із найпереконливіших способів практичного національно-патріотичного виховання. Досвід закладів професійної освіти показує, що участь здобувачів освіти у волонтерських ініціативах під час воєнного стану сприяє формуванню соціальних і громадянських компетентностей, підсилює мотивацію бути корисним державі та переводить патріотичні цінності у площину реальної дії [3, с. 165].

Не менш важливою є і психологічна функція волонтерської діяльності. Участь у суспільно корисній справі зміцнює в молодій людини відчуття значущості власних дій, розвиває суб'єктність, допомагає долати пасивність і безпорадність. У складних суспільних обставинах це має особливе значення, адже формує не позицію спостерігача, а позицію учасника. Молодь, яка бере участь у волонтерських проєктах, набагато частіше сприймає себе як частину спільноти, здатної впливати на життя країни. Саме такий тип самосприйняття є основою зрілого патріотизму, що ґрунтується не на зовнішньому примусі, а на внутрішньому переконанні.

Показовим є і те, що волонтерська діяльність сприяє формуванню моральних орієнтирів особистості. Через практику допомоги іншим молода людина вчиться співпереживанню, повазі до людської гідності, готовності поставити суспільне благо вище за ситуативний особистий комфорт. У цьому контексті волонтерство виконує не лише соціальну, а й світоглядну функцію. Воно формує середовище, у якому добро, співпраця, взаємопідтримка та відповідальність перестають бути лише абстрактними категоріями й стають нормами повсякденної поведінки. Саме так виховується патріотизм, що має моральний фундамент і тому є значно стійкішим за патріотизм, побудований лише на емоційному піднесенні.

Водночас слід наголосити, що для повної реалізації потенціалу волонтерської діяльності в закладі освіти потрібні певні організаційно-педагогічні умови. Насамперед ідеться про підтримку з боку адміністрації, активну роль педагогів, наявність партнерських зв'язків із громадою, продуману координацію ініціатив, а також створення атмосфери, у якій соціальна активність є суспільно схвалюваною й особистісно значущою. Важливо також, щоб волонтерство не набувало формального характеру. Якщо участь у волонтерських заходах зводиться лише до звітності або зовнішнього виконання вимог, виховний ефект істотно знижується. Натомість справжній результат можливий тоді, коли здобувачі освіти усвідомлюють зміст своєї участі, бачать її суспільну вагу та мають можливість рефлексувати власний досвід.

У контексті сучасних підходів до патріотичного виховання важливим є розуміння того, що патріотизм у закладі освіти повинен формуватися як єдність знань, цінностей, мотивів і вчинків. Дослідження з проблем патріотичного виховання молоді вказують на те, що освітній заклад залишається одним з основних середовищ, де закладаються відповідні моральні та громадянські орієнтири [4, с. 7]. Проте ці орієнтири стають справді стійкими лише тоді, коли підкріплюються практикою діяльності. Саме волонтерство дає можливість поєднати виховний вплив освітнього середовища з реальною соціальною дією. У результаті знання про патріотизм переходять у досвід патріотичної поведінки, а виховання громадянина набуває практичного характеру.

З урахуванням цього можна стверджувати, що волонтерська діяльність у закладі освіти є не допоміжною, а стратегічно важливою складовою сучасного виховного процесу. Вона формує соціально активну, відповідальну, морально зрілу особистість, здатну усвідомлювати зв'язок між власними вчинками й добробутом суспільства. Через волонтерство здобувачі освіти навчаються не лише допомагати, а й співпереживати, брати ініціативу, діяти разом, доводити справу до результату, усвідомлювати цінність держави не як абстракції, а як простору спільної відповідальності. У цьому і полягає його значення як інструменту дієвого патріотизму.

Отже, волонтерська діяльність у закладі освіти є ефективним засобом формування патріотизму практичного типу, що виявляється у служінні суспільству, готовності допомагати, відповідати за власні рішення та діяти в інтересах держави. Її виховний потенціал полягає в поєднанні моральних, громадянських, емоційних і діяльнісних компонентів. Саме тому розвиток волонтерських практик у системі освіти доцільно розглядати як один із пріоритетних напрямів формування активного громадянина і справжнього патріота. За таких умов патріотизм перестає бути лише поняттям виховної риторики і стає реальною життєвою позицією, підтвердженою конкретними суспільно корисними вчинками.

### Список використаних джерел

1. Дідух І. Волонтерська діяльність як засіб для самореалізації та самовизначення особистості. *Освітній простір України*. 2017. № 10. С. 115-120.
2. Волочій Ю. Готовність майбутніх соціальних педагогів до формування волонтерської культури фахівця: критерії і показники оцінювання. *Освітній простір України*. 2017. № 10. С. 35-40.
3. Буряк-Габрись І. Волонтерство здобувачів освіти професійно-технічних навчальних закладів в умовах воєнного стану (з досвіду роботи). *Український Педагогічний журнал*. 2023. №2. С. 162-169.
4. Акімов А. Створення загальнодержавної програми національно-патріотичного виховання. Пояснення фундаментальних основ державної безпеки, її сутності на базі національної історії та автентичності. *Публічне управління та митне адміністрування*. 2024. № 1. С. 5-9.

**Келембет Світлана Олексіївна**  
*вчитель фізичної культури,  
Комунального закладу загальної  
середньої освіти ліцей №3  
Жовтководської міської ради, м. Жовті Води, Україна*

## **РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ**

***Svetlana Kelembet The development of the Olympic movement in Ukraine:  
history and nowadays***

***Keywords:*** *Olympic movement, NOC of Ukraine, Olympism, sports  
diplomacy, highest sportsmanship.*

У нинішньому інтегрованому світі спорт виходить за межі суто фізичного виховання, еволюціонувавши у вагомий інструмент геополітики та національної ідентичності. Олімпійський рух на теренах України пройшов тернистий історичний шлях, що формувався під впливом багаторічного перебування країни у різноманітних державних системах. Ґрунтовний аналіз цього становлення дозволяє не тільки переосмислити попередні здобутки, а й розробити дієву стратегію розвитку вітчизняного спортивного сектору в умовах соціально-економічної мінливості та мілітарних викликів [3; 4].

Фундамент українського олімпізму було закладено наприкінці ХІХ століття. Варто підкреслити, що одним із ініціаторів сучасного олімпійського руху та найближчим соратником П'єра де Кубертена був видатний українець – генерал Олексій Бутовський. Його вагома участь у функціонуванні початкового складу Міжнародного олімпійського комітету, заснованого у 1894 році, та у підготовці перших Олімпійських ігор сучасності в Афінах виявилася визначальною для утвердження і поширення олімпійських принципів у регіоні Східної Європи. Діяльність Бутовського не обмежувалася виключно організаційним сприянням; він також активно займався формуванням та впровадженням науково обґрунтованих методик фізичного виховання, які згодом лягли в основу підготовки перших олімпіоніків [1; 5].

Роль України у становленні та розвитку радянського спорту в період з 1952 по 1990 роки була винятково значущою. Незважаючи на відсутність суверенної міжнародної суб'єктності, українські атлети формували провідний склад олімпійської команди Радянського Союзу. Видатні спортивні звершення таких майстрів, як Віктор Чукарін, Борис Шахлін та Лариса Латиніна, чії рекордні показники за здобутими нагородами залишалися неперевершеними впродовж багатьох десятиліть, остаточно утвердили за Україною репутацію провідного осередку підготовки спортивних талантів. Сформована у той період розгалужена матеріально-технічна інфраструктура та ефективна система спеціалізованих шкіл олімпійського резерву стали невід'ємною основою, що уможливила збереження високої

конкурентоспроможності української спортивної школи навіть після здобуття Україною державної незалежності [1; 2].

Набуття Україною державного суверенітету детермінувало об'єктивну необхідність у формуванні самостійних керівних структур у галузі фізичної культури та спорту. 22 грудня 1990 року в рамках Генеральної асамблеї відбулося заснування Національного олімпійського комітету України, на посаду першого очільника якого було обрано Валерія Борзова. Офіційна легітимізація Національного олімпійського комітету України з боку Міжнародного олімпійського комітету (МОК) у вересні 1993 року надала можливість українським атлетам брати участь у міжнародних спортивних змаганнях у статусі повноцінної національної команди [4].

Зимові Олімпійські ігри 1994 року, що проходили в Ліллегаммері, зайняли почесне місце в літописі українського спорту: Оксана Баюл здобула першу золоту медаль для новоствореної суверенної України. Згодом тріумфальний виступ української збірної на Олімпіаді в Атланті (1996), де команда посіла дев'яте місце у загальному заліку, утвердив за державою статус значного актора на світовій спортивній арені. Наступні десятиліття характеризувалися акцентом на олімпійській освіті, соціальному забезпеченні атлетів та імплементації антидопінгових ініціатив з метою гарантування прозорості та цілісності спортивних змагань [1; 2].

Наразі український спорт змушений функціонувати в умовах військового конфлікту. Повномасштабна інвазія, розпочата у 2022 році, кардинально трансформувала олімпійський рух в країні. До 2026 року агресивні дії Російської Федерації спричинили знищення або значне пошкодження понад 500 спортивних інфраструктурних об'єктів, а олімпійська спільнота зазнала тяжких та незворотних втрат – загинули сотні атлетів і представників тренерського складу. У цей складний період функціонування олімпізму в Україні еволюціонувало в концепцію «спортивного опору».

Наразі, пріоритетні вектори діяльності охоплюють такі сфери:

1. Спортивна дипломатія: інтенсифікація роботи на міжнародній арені, спрямована на ініціювання та впровадження обмежувальних заходів проти держав-агресорів, а також на повне унеможливлення участі їхніх делегатів (спортсменів та функціонерів) у міжнародних спортивних заходах незалежно від їхньої офіційної чи неофіційної ролі.

2. Адаптація тренувального процесу: оптимізація підготовки атлетів через забезпечення доступу до іноземних тренувальних центрів та інфраструктури, що здійснюється за всебічної підтримки Міжнародного олімпійського комітету (МОК) та національних олімпійських комітетів європейських країн.

3. Психологічна реабілітація: розробка та імплементація комплексних програм ментальної підтримки та психоемоційного супроводу для спортсменів, які здійснюють тренувальний процес і беруть участь у змаганнях в умовах підвищеного та перманентного психогенного навантаження.

*Розвиток олімпійської освіти та науки.* На базі провідних ЗВО України (зокрема НУФВСУ) продовжує розвиватися наукова думка. Важливим аспектом є інтеграція цифрових технологій у систему підготовки. Використання систем штучного інтелекту для аналізу біомеханічних показників атлетів, розробка індивідуальних планів харчування та відновлення – це ті напрями, які дозволяють українцям залишатися конкурентними на тлі дефіциту ресурсів. Олімпійська освіта також трансформувалася: проєкти «Олімпійський лелека» та «Олімпійський куточок» тепер включають елементи патріотичного виховання та психологічного розвантаження дітей.

Динамічний розвиток олімпійської освіти та наукових досліджень у цій галузі є одним із пріоритетних напрямків. Академічний дискурс продовжує еволюціонувати на інституційній базі провідних закладів вищої освіти України, зокрема Національного університету фізичного виховання і спорту України. Ключовим вектором стало впровадження інноваційних цифрових технологій у систему атлетичної підготовки. Застосування систем штучного інтелекту для глибинного аналізу біомеханічних показників, а також розробка індивідуалізованих програм нутритивної підтримки та відновлення, забезпечують вітчизняним спортсменам можливість підтримувати високий рівень конкурентоспроможності навіть в умовах обмежених ресурсних можливостей. Паралельно олімпійська освіта зазнала суттєвих трансформацій: освітні ініціативи, такі як «Олімпійський лелека» та «Олімпійський куточок», відтепер інтегрують компоненти патріотичного виховання та психологічної підтримки молодого покоління.

**Висновки.** Еволюція олімпійського руху в Україні пройшла складний, багатоаспектний шлях – від початкових етапів інтеграції у міжнародні спортивні форуми як складових частин іноземних делегацій наприкінці ХІХ століття до конституювання самодостатньої та впливової національної системи. На сучасному етапі український олімпізм є втіленням незламності та резилієнтності. Попри значні руйнування матеріально-технічної бази та критичну деградацію інфраструктури, Україна успішно зберігає свій інтелектуальний та кадровий ресурсний потенціал. Подальший розвиток галузі передбачає синергійну взаємодію фундаментальних засад класичної спортивної підготовки та передових цифрових інновацій, а також цілеспрямовану консолідацію позицій України як ключового суб'єкта світової спортивної політики.

#### **Список використаних джерел**

1. Булатова М. М. Олімпійський рух: історія і сучасність : у 2 кн. / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов. Київ, 2021. Кн. 1. 640 с.
2. Булатова М. М. Олімпійський рух: історія і сучасність : у 2 кн. / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. М. Платонов. Київ, 2021. Кн. 2. 672 с.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського та паралімпійського руху». 2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua> (<https://www.google.com/search?q=https://zakon.rada.gov.ua>).

4. Офіційний сайт НОК України. Розділ «Історія олімпізму». URL: <https://noc-ukr.org> (<https://noc-ukr.org/>) (дата звернення: 09.04.2026).

5. Пелипась Д. С. Методичні рекомендації до практичного вивчення курсу «Історія фізичної культури та основи олімпійської освіти» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Полтава. Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 65 с.



**Кулініч Ігор Петрович**  
*здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність 014.11 Середня освіта. Фізична культура  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*  
**Бикадорова Наталія Олексіївна**  
*старший викладач кафедри  
професійної освіти, ресторанного і туристичного бізнесу  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна*

## **ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ПРОЄКТУВАННЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

***Pedagogical Potential of Ukrainian National Martial Arts as a Basis for  
Designing Physical Education Content for Senior High School Students***

***Keywords:*** *national martial arts, horting, senior high school students,  
physical education, national-patriotic education, New Ukrainian School,  
vocational guidance, health-preserving competence.*

Трансформація змісту сучасної освіти в Україні зумовлює необхідність переосмислення традиційних підходів до фізичної підготовки учнівської молоді в системі загальної середньої освіти. У контексті реформи Нова українська школа фізичне виховання старшокласників уже не може залишатися універсальним, а повинно інтегрувати засоби, що сприяють формуванню ціннісних орієнтацій, національної ідентичності та готовності до викликів дорослого життя. Важливо розуміти, що національні одноборства належать до специфічної групи засобів, які поєднують інтенсивне фізичне навантаження з глибоким виховним і патріотичним компонентом. Як зазначають О. Отравенко та Д. Пелипась [4; 5], спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних цінностей дозволяє не лише зміцнювати фізичне здоров'я, а й формувати свідому мотивацію до здорового способу життя.

Основним ризиком сучасного освітнього середовища для старшокласників є хронічна гіподинамія та психоемоційне напруження. Ефективність фізичного виховання безпосередньо залежати від точності добору засобів, здатних компенсувати ці негативні прояви через ігрову змагальність та високу емоційність. Згідно з дослідженнями М. Карпенка та Є. Черепана [1], українські національні ігрові традиції як засіб спортивно-патріотичного виховання стають важливим компонентом формування мотивації старшокласників до систематичних занять.

У цьому контексті О. Ливацький [3] наголошує на важливості фізичного виховання як невід'ємної складової національно-патріотичного гарту, що

формує у школярів повагу до історії власного народу та ідеалів мужності.

Окрім соматичного розвитку, вагомим чинником впровадження одноборств є формування психофізіологічної стійкості. Особливе місце посідає проблема подолання низької фізичної активності, що є характерним для сучасних здобувачів освіти. Як свідчать праці О. Ливацького та С. Ливацької [2], становлення національно орієнтованих видів спорту відображає трансформацію традиційних цінностей у цілісну систему виховання громадянина. Ці дані підтверджуються необхідністю впровадження варіативних модулів, що дозволяють системно інтегрувати елементи національних одноборств у навчальний процес.

Проектування оновленого змісту фізичного виховання старшокласників на засадах національних одноборств має спиратися на три взаємозалежні вектори впливу: фізично-розвивальний, виховно-патріотичний та когнітивно-культурний. Синергетична взаємодія зазначених напрямів забезпечує системний адаптаційний ефект. Опанування техніки одноборств сприяє розвитку координації та сили, водночас використання національної термінології та звернення до досвіду видатних педагогів минулого, зокрема О. Тисовського [6] та П. Франка [7], поглиблює національну самоідентифікацію. Концептуально така модель узгоджується з компетентнісним підходом профільної середньої освіти, орієнтуючи учня на захист суспільних цінностей та власного здоров'я.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що перехід до моделі фізичного виховання з активним використанням національного компонента є об'єктивною необхідністю сучасної української школи. Системна інтеграція українських національних одноборств у структуру навчання забезпечує превентивну адаптацію учнів до сучасних суспільних викликів, формує передумови для збереження здоров'я та виховання патріотично налаштованої особистості, здатної до активної розбудови суверенної держави.

### **Список використаних джерел**

1. Карпенко М. І., Черепан Є. В. Українські національні ігрові традиції як засіб спортивно-патріотичного виховання у школі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. Вид-во: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 490-494.
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
3. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.

4. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Scientific Practice: Modern and Classical Research Methods: Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference (May 26, 2023, Boston)*. 2023. С. 297-301. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088>

5. Отравенко, О., Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393-398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>

6. Тисовський О. Життя в Пласті : посібник для українського пластового юнацтва. 4-те вид. Торонто : Головна Пластова Булава, 1997. 551 с.

7. Франко П. Пластові гри і забави. Львів : З друкарні І. Айхельбергера, 1913. 80 с.

**Кульчицький Василь Михайлович**  
викладач циклової комісії фізичного виховання  
КЗЛОП «Бродівський фаховий педагогічний коледж  
імені Маркіяна Шашкевича»  
м. Броди, Україна  
*orcid.org/0000-0003-4795-6176*

## **ЖІНОЧЕ ВОЇНСТВО СКІФО-САРМАТСЬКОЇ ДОБИ: ВИТОКИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ**

*Vasyl Kulchytskyi Female warriors of the scytho-sarmatian era: origins of  
gender equality in physical education on the territory of Ukraine*

**Keywords:** *scytho-sarmatian period, female warriors, gender equality,  
physical education, archaeology, archery, amazons, olympism, steppe athleticism,  
military-applied training.*

**Вступ.** Дослідження генезису фізичної культури на теренах України неможливе без глибокого аналізу спадщини кочових цивілізацій раннього залізного віку. Скіфо-сарматський період презентує унікальну для античного світу модель соціальної організації, де жінка займала активну позицію в оборонній та атлетичній сферах. Тривалий час повідомлення давніх авторів про войовничих жінок [6] сприймалися як літературна алегорія, проте сучасний розвиток археології та антропології дозволяє реконструювати об'єктивну реальність їхнього побуту.

Специфіка кочового способу життя диктувала суворі вимоги до фізичної спроможності кожного члена громади, що фактично нівелювало гендерну сегрегацію у військовому навчанні. Такий стан речей дозволяє розглядати давні степові народи як першопрохідців у впровадженні ідей функціональної рівності в межах військово-прикладного виховання. Вивчення цього феномену є надзвичайно актуальним для розуміння еволюції олімпійських цінностей та інклюзивності в сучасному спорті. Аналіз біомеханічних навичок і соціальних ролей сарматських воїтельок дає змогу простежити тяглість традицій фізичного гарту на українських землях. У даній статті ми ставимо за мету розкрити зміст та значення жіночого атлетизму у скіфо-сарматських племен як важливого етапу формування національної спортивної ідентичності.

**Виклад основного матеріалу.** Історія фізичної культури на теренах сучасної України є глибоким і багатограним пластом, коріння якого сягає тисячоліть, переплітаючись із долями кочових народів раннього залізного віку, де особливе місце посідає феномен жіночого воїнства скіфо-сарматської доби. Цей культурний пласт не лише руйнує традиційні уявлення про патріархальний устрій давніх суспільств, а й виступає як первинне джерело ідей гендерної рівності у сфері фізичного виховання та військово-

прикладного гарту, що є надзвичайно актуальним у контексті сучасного олімпійського дискурсу. Довгий час розповіді про войовничих жінок Причорномор'я вважалися виключно продуктом грецької міфотворчості, частиною екзотичного дискурсу «батька історії» Геродота, проте сучасна археологічна наука, спираючись на розкопки курганів на території Дніпропетровщини, Полтавщини, Запоріжжя та Криму, доводить, що за міфом про амазонок стояла сувора та прогресивна соціальна реальність, де фізична досконалість була універсальною вимогою до особистості [1].

Кочівники та їх спосіб життя в українському степу диктувала особливі вимоги до кожного члена соціуму, незалежно від статі, де виживання племені залежало від мобільності, швидкості реакції та здатності кожного захистити себе та свою худобу, тому фізичне виховання дівчат у східноіранських племен скіфів, а особливо сарматів, набуло ознак функціональної універсальності. Археологічні дослідження останніх десятиліть, зокрема на таких об'єктах як Мамай-Гора чи могильники поблизу Ольвії, відкривають перед нами приголомшливу картину: значна частина жіночих поховань містить повний набір озброєння – від масивних сагайдаків із бронзовими наконечниками стріл до коротких мечів-акінаків та бойових сокир-сагарисів [2]. Важливо підкреслити, що це не були випадкові чи ритуальні предмети, оскільки аналіз розташування зброї в могилах свідчить про її повсякденне використання. Наприклад, сліди зношеності на деталях кінської зброї та специфічне розміщення зброї ліворуч від похованої вказують на те, що жінка була професійною вершницею, готовою до миттєвого вступу в бій. Osteологічний аналіз решток із курганів Степового Придніпров'я підтверджує наявність специфічних «маркерів вершника» – деформацій тазових кісток та розвиненої дельтоподібної горбистості на плечових кістках, що є прямим наслідком багаторічних тренувань із луком, який потребував значної м'язової сили для натягування тятиви [4].

Фізична підготовка сарматської жінки не була факультативною; вона була інтегрована в саму структуру повсякденного життя, де кінь та лук ставали природним продовженням тіла з раннього дитинства, формуючи унікальну систему «соціальних нормативів» – прадавнього аналогу спортивних іспитів. Античні автори з подивом відзначали, що сарматські жінки не мають права вийти заміж, доки не здолають ворога в бою, що фактично легітимізувало фізичну досконалість як головну соціальну чесноту. У філософсько-антропологічному вимірі це створювало абсолютно відмінну від грецької модель людського буття, де античний ідеал «калокагатії» (гармонії духу і тіла) у степовиків трансформувався в ідеал «прагматичної сили». Якщо в класичній Елладі жінка була ізольована від агоністики (змагальності) і лише в окремих випадках, як-от у Спарті, допускалася до фізичних вправ, то в скіфо-сарматському світі Причорномор'я жінка була повноправним суб'єктом атлетичної культури. Міф про амазонок, який пронизує всю античну літературу, насправді був спробою грецького світу усвідомити цей інший тип жіночності, який не вписувався в межі

патріархального полісу, але викликав захоплення своєю незалежністю та силою.

Центральним елементом фізичного гарту скіфо-сарматської жінки була стрільба з лука, яка в ту епоху являла собою не просто навичку, а вершину атлетичної майстерності, що вимагала специфічного розвитку мускулатури та нейрофізіологічної координації. Скіфський лук, відомий своєю складною рекурсивною формою, був технологічним дивом давнини: виготовлений із дерева, рогу та сухожиль, він мав колосальну силу натягу при відносно невеликих розмірах. Для того, щоб ефективно використовувати таку зброю, дівчина-воїн мала розвивати не лише силу біцепсів, а насамперед потужні м'язи спини (найширший м'яз та трапецієподібний м'яз) і грудної клітки [6]. Техніка стрільби «по-скіфськи» передбачала динамічне використання всього корпусу, де стабілізація хребта під час руху коня поєднувалася з миттєвим вивільненням енергії при пострілі. Це вимагало відточеного відчуття балансу, яке сьогодні можна порівняти з підготовкою в сучасному біатлоні чи художній гімнастиці, але з поправкою на реальні бойові умови. Біомеханічний аналіз показує, що регулярне натягування такого лука формувало специфічний атлетичний профіль: жінки мали сильні передпліччя та надзвичайно міцні кисті, що фіксується археологами при дослідженні кісткових решток [5]. Більше того, техніка стрільби на повному скаку, коли вершниця на мить відпускала повіддя, щоб здійснити постріл, вимагала ідеального контролю над м'язами ніг та пресу, що робило її підготовку комплексною та всебічною.

Якщо порівнювати цю модель із вихованням у стародавній Спарті, яка довгий час вважалася еталоном жіночої фізичної культури в античності, ми побачимо принципову відмінність у цілепокладанні. У Спарті дівчата займалися бігом, боротьбою, метанням диска та списа згідно з реформами Лікурга, проте головною метою цих вправ було формування міцного тіла для народження міцних воїнів. Спартанська атлетика була, по суті, підготовчим етапом до материнства, і жінка ніколи не розглядалася як активна бойова одиниця, яка виходить на поле бою разом із чоловіками. На противагу цьому, скіфо-сарматська модель, що панувала в українських степах, пропонувала концепцію жінки-суб'єкта.

Тут фізичне виховання не було засобом для досягнення іншої мети, воно було інструментом безпосередньої реалізації особистості в соціальній та військовій ієрархії. Сарматка не просто готувалася стати матір'ю воїна, вона сама була воїном. Це докорінно змінює наше розуміння витоків гендерної рівності: якщо спартанка була атлеткою в межах стадіону, то сарматка була атлеткою в межах усього життєвого простору. Її змагальний майданчик не мав кордонів, а її фізичні нормативи визначалися не суддями, а самою природою та супротивником.

Крім того, важливо звернути увагу на психологічний аспект підготовки, який у кочівників Причорномор'я був нерозривно пов'язаний із фізичним. Виховання дівчинки в сарматській сім'ї включало формування так званої «ідеології переможця» з раннього дитинства. Поки грецький світ

обговорював філософські концепції мужності як суто чоловічої якості, степова культура України практично реалізовувала ідею універсальної доблесті [4]. Фізичне виховання тут включало елементи виживання в екстремальних умовах, тривалу депривацію сну під час переходів та розвиток когнітивної гнучкості. Порівняно зі спартанською агоге, де система була жорстко регламентована державою, скіфо-сарматське виховання було більш адаптивним і спрямованим на індивідуальну майстерність. Це проявлялося навіть у дрібницях: якщо спартанські атлетки виступали оголеними або в легких хітонах, щоб продемонструвати естетику тіла, то сарматські воїтельки використовували професійне захисне спорядження – шкіряні обладунки з металевими пластинами, які самі по собі важили чимало і вимагали від жінки неабиякої фізичної сили лише для їх носіння протягом дня [5].

Таким чином, специфіка стрільби з лука як інтелектуально-фізичної дисципліни та пряме порівняння зі Спартою дозволяють стверджувати, що на території України в античну добу існувала найбільш прогресивна на той час система жіночого виховання. Вона випереджала спартанську за рівнем інклюзивності та функціональності. Це була культура, де фізична сила жінки не була об'єктом для милування чи засобом для продовження роду, а була визнана як самодостатня цінність. У контексті історії олімпійського руху це дає нам право говорити про степовий атлетизм як про унікальну гілку світової фізичної культури, яка заклала підвалини для сучасного розуміння жіночого спорту як простору абсолютної рівності, де результат залежить лише від волі, тренуваності та майстерності, незалежно від статі.

Філософський аспект жіночого воїнства також полягає в подоланні страху та формуванні психології переможця, що є засадничим принципом олімпізму. Культ жінки-воїтельки був не лише соціальною необхідністю, а й антропологічним проривом, де фізичне виховання виступало інструментом емансипації. Археологічні знахідки дзеркал поряд із наконечниками стріл у жіночих курганах на території України символізують цей дуалізм: поєднання жіночності та військової доблесті [4]. Це свідчить про те, що фізичний гарт не сприймався як втрата жіночої ідентичності, а навпаки – як її найвищий прояв. Сарматські амазонки фактично створили прототип сучасної професійної атлетки, для якої тіло є інструментом досягнення високої мети. Їхня підготовка включала не лише їзду верхи, а й розвиток специфічного типу витривалості, здатності до тривалих переходів та блискавичних атак, що вимагало відточеної координації та стратегічного мислення.

Цікаво, що гендерна рівність у фізичному вихованні того періоду мала глибоке сакральне підґрунтя, де військова вправність жінки розглядалася як прояв її життєвої сили, здатності продовжувати рід сильних воїнів. В українських степах сформувався унікальний тип «атлетичної жіночності», де краса асоціювалася з силою, спритністю та автономністю, що різко контрастувало з античною моделлю, спрямованою на підготовку до Олімпійських ігор як суто чоловічої прерогативи. Проте, якщо ми поглянемо на олімпійські цінності сьогодні, то побачимо, що скіфо-сарматська модель

була набагато ближчою до ідеалів інклюзивності та рівності, які ми сповідуємо в XXI столітті. Присутність зброї у жіночих могилах – це не просто археологічний факт, а маніфест тогочасної культури про рівне право на захист та на фізичну досконалість. Це підтверджується і знахідками на території Криму, де сарматський вплив змішувався з грецьким, створюючи синтетичну культуру, де жінки брали участь у гімнастичних вправах та змаганнях, що було нечуваним для материкової Греції.

Спадковість образів сильних жінок простежується в героїчному епосі, у козацьких переказах і навіть у літературних традиціях України, де українка постає як активна учасниця суспільного життя. Сучасний розвиток олімпійського руху в Україні, де жіночі збірні демонструють найвищі результати, є своєрідним генетичним відлунням тих далеких часів, коли вітер степу гартував перших амазонок. Ми бачимо, як стародавні практики виховання стають фундаментом для національної ідентичності в спорті, доводячи, що фізичне виховання є універсальним інструментом соціалізації. Наукове переосмислення ролі жінки у скіфо-сарматському суспільстві дозволяє нам по-новому поглянути на історію олімпізму, вибудовуючи міцний зв'язок між минулим і майбутнім. Сарматські воїтельки українських степів фактично реалізували принципи олімпізму за тисячі років до їх офіційної декларації, утверджуючи Україну як простір, де ідеали сили, честі та рівності мають тисячолітню історію.

Таким чином, розглядаючи розвиток фізичної культури на українських землях через призму скіфо-сарматської доби, ми бачимо не просто історію воєн, а історію формування незламного духу, який не знав гендерних кордонів у питаннях честі та фізичного гарту. Вивчення археологічних артефактів – від золотих прикрас із зображенням батальних сцен до деформованих від навантажень кістяків – дає нам змогу реконструювати систему виховання, яка була водночас жорсткою та справедливою. Ця спадщина є нашим внеском у загальносвітову культуру олімпізму, нагадуючи, що шлях до рівності починався саме тут, де жінка вперше нарівні з чоловіком осідлала коня та взяла до рук лук, закладаючи основи тієї атлетичної міці, якою сьогодні пишається сучасна Україна.

**Висновки.** Отже, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що скіфо-сарматська доба стала періодом формування найбільш прогресивної концепції жіночого фізичного виховання в тогочасному світі. На відміну від класичних патріархальних моделей античності, сарматська культура виробила ідеал «жінки-суб'єкта», чия автономія та соціальний статус напряду залежали від рівня її атлетичної та військової підготовки. Порівняння з іншими воєнізованими суспільствами того часу підкреслює унікальність степового підходу, де фізична досконалість була засобом повноцінної самореалізації особистості, а не лише інструментом для виконання репродуктивних функцій.

Археологічні та біомеханічні дані підтверджують професійний характер підготовки воїтельок, зокрема їхню виняткову майстерність у складній



техніці дистанційного бою та верховій їзді. Цей досвід степового атлетизму фактично заклав підвалини ідей рівності та змагальності, які через тисячоліття стали основою сучасного олімпійського руху. Спадщина скіфо-сарматського жіночого воїнства є невід'ємною частиною соціокультурного коду України, що пояснює традиційно високу роль жінки у вітчизняній історії та спорті. Таким чином, наукове переосмислення цього феномену дозволяє інтегрувати давні традиції фізичного гарту в сучасний дискурс про інклюзивність та національну незламність.

### **Список використаних джерел**

1. Грушевський М. С. Історія України-Руси: том 1. К.: Наукова думка, 1991. 650 с.
2. Мельник В. М. Кочівники як етнічний суперстрат у процесі етногенезу українців: політико-антропологічний аналіз. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної краєзнавчої конференції «Минуле і сучасність: Херсонщина. Таврія. Каховка»* 16-17 вересня 2016 р. / Упоряд. М. В. Гончар. Херсон: Гілея, 2016. С. 91-94.
3. Мозолевський Б. М. Етнічна географія Скіфії. К.: «Стародавній Світ», 2013. 168 с.
4. Сас П. М. Сарматизм. Енциклопедія історії України. Т. 9. Київ: Наукова думка, 2012. С. 459-460.
5. Zakharov A . A. J. A. Zaretsky's Excavations in the GoHvernment of Kharkov. ESA, VII, Helsinki, 1932, p. 69.
6. Stern E. v. Der Pfeilschuss des Olbiopoliten Anaxagoras. *Jahreshefte des Oesterreichischen Archaeologischen Institutes in Wien*, 1904. №1. S.57.

**Кучеренко Наталія Володимирівна**  
заступник директора з навчально-виховної роботи,  
Комунальний заклад «Ліцей № 37 імені Максима Самойловича»  
Кам'янської міської ради, м. Кам'янське, Україна

## **НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Kucherenko Nataliia Volodymyrivna National-patriotic education in the context of modern educational transformations as a factor in the formation of competencies of future specialists in physical culture and sports*

***Keywords:** civic competencies, physical culture and sports, educational trends, educational work, value orientations.*

Сучасні суспільні трансформації, процеси державотворення та інтеграція України до європейського освітнього простору зумовлюють необхідність формування нового покоління молоді – активних громадян, патріотів своєї держави, фізично розвинених та соціально відповідальних особистостей. У цьому контексті важливого значення набуває національно-патріотичне виховання, яке сприяє формуванню громадянської свідомості, любові до Батьківщини та готовності працювати на благо суспільства.

Сучасна освіта орієнтована не лише на передачу знань, а й на формування ключових компетентностей, ціннісних орієнтирів та соціальних навичок. Саме тому національно-патріотичне виховання є важливою складовою освітнього процесу, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

У державних документах зазначається, що «національно-патріотичне виховання є системною діяльністю держави, освітніх закладів та громадськості, спрямованою на формування у молоді високої патріотичної свідомості та відданості Україні» [1].

Важливу роль у цьому процесі відіграють фізична культура і спорт, адже вони формують не лише фізичні якості людини, а й такі важливі риси характеру, як наполегливість, відповідальність, командний дух та прагнення досягати високих результатів.

Національно-патріотичне виховання розглядається як комплексна система педагогічних впливів, спрямована на формування в молодого покоління почуття національної гідності, поваги до історії, культури та традицій українського народу.

Метою такого виховання є формування громадянина, який усвідомлює свою належність до української нації, шанує державні символи та активно бере участь у суспільному житті країни.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що «основним пріоритетом

національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, держави та її історичного минулого» [2].

Сучасні освітні тенденції передбачають інтеграцію національно-патріотичного виховання у всі сфери освітнього процесу: навчальну, виховну, культурну та спортивну діяльність. Такий підхід сприяє формуванню цілісної системи цінностей, яка є основою громадянської позиції особистості.

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні особистості молодшої людини. Вони сприяють розвитку фізичної підготовки, зміцненню здоров'я, формуванню сили волі, витривалості та дисципліни.

Науковці підкреслюють, що фізична культура є важливим інструментом виховання громадянських і патріотичних якостей. Через спортивну діяльність молодь навчається працювати в команді, долати труднощі, поважати суперників та прагнути досягати високих результатів.

Важливим аспектом є також популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді. Саме фізична культура допомагає сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, що є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Як зазначають дослідники, «спорт та фізична культура сприяють формуванню активної громадянської позиції молоді та розвитку морально-вольових якостей» [3].

Крім того, спортивні заходи, змагання, туристичні походи та військово-спортивні ігри є ефективними формами патріотичного виховання. Вони сприяють формуванню почуття колективізму, взаємопідтримки та гордості за свою країну.

Ліцей №37 імені Максима Самойловича приділяє значну увагу формуванню патріотичних цінностей у здобувачів освіти. Робота в цьому напрямі здійснюється системно і охоплює різні види діяльності: освітню, виховну, спортивну та позакласну.

Одним із ключових напрямів є організація тематичних заходів, присвячених державним святам, визначним історичним подіям та видатним постатям українського народу. У ліцеї проводяться уроки мужності, тематичні виховні години, патріотичні акції та зустрічі з військовослужбовцями.

Такі заходи сприяють формуванню у молоді почуття поваги до захисників України, розуміння значення свободи та незалежності держави.

Важливе місце у виховній роботі займає спортивна діяльність. Учні ліцею активно беруть участь у шкільних та міських спортивних змаганнях, турнірах, естафетах та фізкультурно-оздоровчих заходах, а також у Всеукраїнських шкільних лігах «Пліч-о-пліч» (футзал, волейбол), де учні нашого закладу посідали призові місця. Особливою ланкою є щорічна участь закладу у Всеукраїнській військово-патріотичній грі «Сокіл «Джура»», що поєднує козацькі традиції з військовою підготовкою для виховання молоді. Вона включає інтелектуальні конкурси, фізичні змагання, тактичну підготовку та домедичну допомогу, формуючи національну свідомість у

здобувачів освіти.

Регулярно проводяться спортивні свята, дні здоров'я, туристичні походи та змагання між класами. Такі заходи сприяють розвитку фізичних здібностей учнів, формуванню командного духу та популяризації здорового способу життя.

Особливу увагу приділено волонтерській діяльності та участі учнів у благодійних акціях. Це допомагає формувати відповідальність, небайдужість та готовність допомагати іншим.

У закладі освіти активно використовуються сучасні педагогічні технології, зокрема проєктна діяльність, інтерактивні методи навчання та командна робота. Вони сприяють розвитку критичного мислення, лідерських якостей та соціальної активності учнів.

Сучасна система освіти характеризується активним пошуком нових форм і методів виховання. У контексті національно-патріотичного виховання важливим є використання інноваційних підходів, інтерактивних технологій та міждисциплінарної інтеграції.

Патріотичне виховання має бути спрямоване не лише на формування знань про історію та культуру України, а й на розвиток активної громадянської позиції, відповідальності та соціальної активності молоді.

Як зазначається у сучасних дослідженнях, «патріотизм є важливою умовою консолідації суспільства та розвитку демократичної держави» [4].

Перспективним напрямом є інтеграція патріотичного виховання з фізичною культурою і спортом. Саме спортивні заходи, туристичні маршрути, військово-спортивні ігри та інші форми активної діяльності сприяють формуванню фізично розвиненої та свідомої молоді.

Важливу роль відіграє також співпраця закладів освіти з громадськими організаціями, спортивними клубами та закладами вищої освіти. Така взаємодія сприяє підвищенню ефективності виховної роботи та формуванню професійної мотивації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

**Висновки.** Отже, національно-патріотичне виховання є важливою складовою сучасного освітнього процесу. Воно сприяє формуванню громадянської свідомості, національної ідентичності та активної життєвої позиції молоді.

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні патріотичних цінностей, адже вони сприяють розвитку фізичних і морально-вольових якостей особистості.

Досвід роботи Ліцею №37 імені Максима Самойловича свідчить про ефективність комплексного підходу до організації національно-патріотичного виховання. Поєднання освітньої, виховної та спортивної діяльності сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості.

У перспективі важливо продовжувати розвиток сучасних форм виховної роботи, розширювати співпрацю з громадськими організаціями та закладами освіти, а також активно залучати молодь до спортивної та волонтерської діяльності. Це сприятиме підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і

спорту, які будуть не лише професіоналами своєї справи, але й свідомими громадянами та патріотами України.

### **Список використаних джерел**

1. Міністерство освіти і науки України «Національно-патріотичне виховання дітей та молоді» URL: [https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/vikhovna-robota-ta-zakhist-prav-ditini/natsionalno-patriotichne-vikhovannya?utm\\_source=chatgpt.com](https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/vikhovna-robota-ta-zakhist-prav-ditini/natsionalno-patriotichne-vikhovannya?utm_source=chatgpt.com).

2. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді URL: [https://zorivska-gromada.gov.ua/koncepciya-nacionalnopatriotichnogo-vihovannya-nova-redakciya-14-43-58-26-02-2024/?utm\\_source=chatgpt.com](https://zorivska-gromada.gov.ua/koncepciya-nacionalnopatriotichnogo-vihovannya-nova-redakciya-14-43-58-26-02-2024/?utm_source=chatgpt.com).

3. Інститут модернізації змісту освіти «Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в системі освіти» URL: [https://imzo.gov.ua/osvita/pozashkilna-osvita-ta-vihovna-robota/natsionalno-patriotichne-vihovannya-ditey-ta-molodi/?utm\\_source=chatgpt.com](https://imzo.gov.ua/osvita/pozashkilna-osvita-ta-vihovna-robota/natsionalno-patriotichne-vihovannya-ditey-ta-molodi/?utm_source=chatgpt.com).

4. Методичні рекомендації щодо організації національно-патріотичного виховання у закладах освіти URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0141729-24#Text>

**Марченко Андрій Вікторович**  
здобувач другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗРОБКИ ПРОГРАМ З ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Andrii Marchenko, Oleksandr Lyvatskyi. Age-related features of the morpho-functional state of 10th-11th grade male students as a determinant for developing military-applied training programs*

**Keywords:** *military-applied physical training, morpho-functional state, senior school age, national-patriotic education, male students, 10th-11th grades.*

Ефективність розробки та впровадження навчальних програм із військово-прикладної фізичної підготовки безпосередньо залежить від глибокого розуміння морфо-функціональних особливостей організму юнаків 15-17 років. У сучасних умовах, коли безпекові виклики для України мають системний і довготривалий характер, військово-прикладна спрямованість фізичного виховання набуває не лише педагогічного, а й державотворчого значення. Підготовка фізично витривалого, психоемоційно стійкого та функціонально готового молодого покоління розглядається як складова формування кадрового резерву сил оборони та забезпечення національної безпеки [1; 5].

Старший шкільний вік є завершальним етапом біологічного дозрівання, коли відбувається остаточне формування основних фізіологічних систем організму. У цей період спостерігається стабілізація соматотипу, завершення статевого дозрівання та вихід більшості показників фізичного розвитку на рівень, близький до дорослого. Як зазначає О. Ливацький (2015), фізичне виховання юнаків старшого шкільного віку слід розглядати як фундаментальну складову національно-патріотичного виховання, де розвиток рухових якостей інтегрується з підготовкою до виконання конституційного обов'язку захисту держави. У зв'язку з цим зміст занять має бути узгоджений із вимогами навчальної програми «Захист України»,

затвердженій Міністерство освіти і науки України, а також із чинною програмою з фізичної культури для 10-11 класів [4].

Анатомо-морфологічні показники юнаків цього віку характеризуються завершенням росту трубчастих кісток, значним збільшенням м'язової маси та зростанням сили скелетної мускулатури. Активізація анаболічних процесів, пов'язана з гормональною перебудовою, створює сприятливі передумови для цілеспрямованого розвитку силових якостей. Водночас процеси окостеніння окремих ділянок скелета можуть ще тривати, що виступає важливою детермінантою при програмуванні навантаження. Надмірні осьові та ударні обтяження здатні негативно впливати на формування міжхребцевих структур і суглобового апарату, тому методика має передбачати поступове нарощування інтенсивності та раціональне поєднання динамічних і статичних вправ.

М. Карпенко (2025) підкреслює, що сучасна військово-патріотична підготовка повинна ґрунтуватися на принципі гармонійного поєднання фізичного гартування та формування національної свідомості [2]. Це означає, що розвиток сили, швидкості й витривалості має здійснюватися паралельно з вихованням відповідальності, дисципліни та психологічної стійкості.

У свою чергу, О. Отравенко, Д. Пелипась розглянули проблему спортивно-патріотичного виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей [6] що вплинуло на якість професійної підготовки майбутніх фахівців [7].

Фізіологічне підґрунтя такого підходу детально розкрито у працях Т. Комісової (2022), яка наголошує на гетерохронності розвитку систем організму. Серцево-судинна, дихальна та нервова системи можуть дозрівати нерівномірно, тому великі обсяги навантаження допустимі лише за умов чіткої структурованості тренувального процесу та наявності відновлювальних інтервалів [3].

Функціональний стан серцево-судинної системи юнаків 16-17 років характеризується переходом до більш економного режиму діяльності. Зростає ударний об'єм серця, зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою, підвищується ефективність периферичного кровообігу. Такі зміни створюють передумови для розвитку аеробної витривалості та виконання тривалих фізичних навантажень помірної інтенсивності. Збільшення життєвої ємності легень, покращення вентиляційно-перфузійних співвідношень і підвищення рівня гемоглобіну забезпечують більш раціональне використання кисню тканинами. Це дозволяє включати до програм військово-прикладної підготовки марш-кидки, біг пересіченою місцевістю, подолання смуг перешкод, елементи тактичних переміщень.

Разом із тим висока реактивність серцево-судинної системи зберігається, що зумовлює необхідність суворої регламентації інтенсивних анаеробних

навантажень. Різкі пікові зусилля без належної підготовки можуть призводити до функціонального перенапруження міокарда. Т. Комісова (2022) підкреслює, що завершення формування механізмів нейрогуморальної регуляції в цьому віці робить тренувальний вплив максимально результативним, проте лише за умови науково обґрунтованої періодизації [3].

Важливою складовою морфо-функціонального статусу є стан центральної нервової системи. У 16-17 років завершується структурне дозрівання кори великих півкуль, удосконалюються міжнейронні зв'язки, зростає швидкість проведення нервових імпульсів. Це сприяє розвитку складної координації рухів, точності просторово-часових характеристик та підвищенню швидкості сенсомоторних реакцій. Інтенсивний розвиток оперативної пам'яті й аналітичного мислення забезпечує здатність юнаків до прийняття рішень у змодельованих стресових умовах, що є необхідною передумовою для тактичної підготовки.

Психофізіологічна зрілість старшокласників дозволяє переходити від переважно загально-розвивальних вправ до спеціалізованих військово-прикладних комплексів, які включають елементи рукопашної підготовки, метання навчальних гранат, пересування в обмеженому просторі, дії в умовах часових обмежень. Однак реалізація таких завдань повинна ґрунтуватися на принципах поступовості, індивідуалізації та медико-педагогічного контролю.

Отже, морфо-функціональні особливості юнаків 10-11 класів виступають об'єктивною детермінантою проєктування програм військово-прикладної фізичної підготовки. Урахування завершення соматичного розвитку, високого потенціалу аеробної системи, зрілості центральної нервової системи та водночас збереження функціональної лабільності організму дозволяє оптимізувати зміст занять. Системний підхід до програмування навантажень забезпечує формування фізичної витривалості, сили та швидко-силового якості без ризику перенапруження, перетворюючи процес фізичного вдосконалення на цілеспрямований механізм підготовки майбутнього захисника України.

### **Список використаних джерел**

1. Захист України : навчальна програма для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти (остання редакція МОН). URL: <https://mon.gov.ua/>.
2. Карпенко М.І. Теоретико-методологічні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді. *Наукові записки*. 2025. № 160. С. 70–77.
3. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.



4. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 7 (296). Ч. 2. С. 102-107.

5. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/>.

6. Отравенко О.В, Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «Scientific practice: modern and classical research methods» May 26, 2023. Boston, USA. С.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851>

7. Отравенко, О., Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393-398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>

**Опришко Олег Миколайович**

*тренер-викладач,*

*Ірпінський академічний ліцей «Національного  
університету біоресурсів і природокористування  
України» Ірпінської міської ради, м. Ірпінь, Україна.*

## **ТХЕКВОНДО WT VS ITF: У ЧОМУ РІЗНИЦЯ МІЖ ОЛІМПІЙСЬКИМ СПОРТОМ ТА БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ?**

***Oleh Opryshko. Taekwondo WT vs ITF: What is the difference between  
olympic sport and martial art?***

***Keywords:*** *Taekwondo WT, Taekwondo ITF, Olympic sport, martial arts,  
electronic scoring system (PSS), technical and tactical preparation, digitalization  
of sports, combat biomechanics, combat sports evolution.*

На сучасному етапі розвитку світового спортивного руху тхеквондо займає унікальну нішу, поєднуючи в собі багатовікові традиції корейських бойових мистецтв та високотехнологічні вимоги олімпійської програми. Глобальна трансформація цього виду спорту призвела до чіткого розмежування між двома основними напрямками: олімпійським тхеквондо (World Taekwondo – WT) та традиційним стилем (International Taekwon-Do Federation – ITF) [1]. Якщо ITF зберігає вірність прикладним аспектам самооборони та класичній техніці, то WT еволюціонувало у динамічний, видовищний вид спорту, що інтегрований у світову систему олімпізму [3].

Актуальність порівняльного аналізу цих напрямів обумовлена стрімким впровадженням інноваційних технологій у тренувальний та змагальний процеси WT. Дослідники зазначають, що впровадження електронних систем суддівства (PSS) та засобів об'єктивного контролю за біомеханічними параметрами ударів докорінно змінило техніко-тактичну структуру поєдинку [2; 5]. Водночас, фахівці вказують на необхідність збереження балансу між спортивною результативністю та традиційною філософією бойового мистецтва, яка є фундаментом виховання особистості в тхеквондо [4].

Метою статті є розкриття ключових розбіжностей у правилах, техніці та методиці підготовки атлетів у версіях WT та ITF, а також визначення вектору розвитку олімпійського тхеквондо як сучасного високотехнологічного спорту.

Систематизація розбіжностей дозволяє глибше зрозуміти, як олімпійський статус вплинув на техніко-тактичний арсенал виду спорту (табл. 1).

Як свідчать дані таблиці, ключовою відмінністю є вектор розвитку: WT спрямоване на максимальну об'єктивізацію результату через цифрові технології. Впровадження електронних протекторів змінило біомеханічну структуру удару, де пріоритетом стала не лише руйнівна сила, а й швидкість досягнення датчика [6]. Це підтверджує думку про те, що олімпійська версія трансформувалася у своєрідне «технологічне фехтування ногами», де

інтелект та стратегія переважають над грубою силою [4].

Таблиця 1.

**Порівняльний аналіз технічних та організаційних параметрів WT та ITF**

| Параметр порівняння | Тхеквондо WT (олімпійське)                                               | Тхеквондо ITF (традиційне)                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Система суддівства  | Електронна (PSS: Daedo, KP&P). Об'єктивна фіксація сили та точності [2]. | Суб'єктивна (візуальна оцінка боковими судьями).                      |
| Технічний арсенал   | Домінування ударів ногами (80-90%). Удари руками в голову заборонені.    | Баланс рук і ніг (70/30). Дозволені прямі удари руками в обличчя [3]. |
| Контакт та безпека  | Full-contact з акцентом на захист (хогу, шолом, фути).                   | Semi-contact. Мінімальне екіпірування (рукавички, накладки).          |
| Динаміка поєдинку   | Висока інтенсивність, бали за складні оберти (360°, 540°) [5].           | Класична дистанція, акцент на одиничний потужний удар.                |
| Формальні вправи    | Пхумсе (акцент на ритм та статику).                                      | Тулъ (акцент на «хвилеподібний рух» – sine wave) [1].                 |

Водночас, ITF залишається платформою для збереження прикладного аспекту. Відсутність електронних систем у цій версії дозволяє зберігати традиційну техніку рук, що робить цей напрям ближчим до кікбоксингу за стилістикою поєдинку [1; 3].

Трансформація тхеквондо у високотехнологічний вид спорту супроводжується інтеграцією систем об'єктивного контролю та віртуальної симуляції бою. Основними векторами цифровізації є впровадження систем електронного суддівства та використання VR-технологій для техніко-тактичного вдосконалення [2; 6].

*1. Електронні системи суддівства (PSS)*

Системи Protector and Scoring Systems (PSS), такі як *Daedo* та *KP&P*, стали стандартом олімпійського тхеквондо. Вони складаються з електронних протекторів (хогу), шоломів та спеціальних футів із магнітними датчиками.

Бали нараховуються автоматично при досягненні необхідного порогу сили та точності контакту, що мінімізує вплив людського фактора [5].

Дослідження вказують на те, що PSS стимулювали розвиток «передньої ноги» та виносних ударів, де швидкість і кут атаки важать більше за акцентовану руйнівну силу [6].

*2. Віртуальна реальність (VR) та тренажерні комплекси*

Використання VR-технологій у тренувальному процесі дозволяє моделювати поєдинки з віртуальними суперниками, що мають різні антропометричні дані та стилі бою. Когнітивна підготовка. Спортсмен відпрацьовує швидкість реакції та прийняття рішень у безпечному середовищі, що особливо актуально в період реабілітації після травм [2].

Аналіз біомеханіки. Інтеграція IMU-сенсорів (інерційних

вимірювальних пристроїв) дозволяє тренерам отримувати дані про кутову швидкість обертів та траєкторію удару в режимі реального часу [6].

### 3. Цифрові двійники атлетів

Перспективним напрямом є створення «цифрових двійників» (Digital Twins) елітних тхеквондистів. Це дозволяє прогнозувати результативність виступів на основі аналізу величезних масивів даних (Big Data) щодо попередніх поєдинків суперників [2; 5]. Впровадження PSS не просто змінило спосіб підрахунку очок, воно створило нову парадигму спортивної боротьби, де інтелект атлета та його здатність адаптуватися до алгоритмів електронної системи стають вирішальними факторами перемоги [6].

**Висновки.** Тхеквондо WT остаточно сформувалося як глобальний олімпійський бренд, де пріоритетом є видовищність, безпека атлетів та об'єктивність суддівства. На противагу цьому, ITF зберігає статус прикладного бойового мистецтва, де техніка рук та концепція «одного вирішального удару» залишаються фундаментальними. Впровадження систем PSS (Daedo, KP&P) докорінно змінило архітектуру поєдинку. Це призвело до появи нових техніко-тактичних моделей, заснованих на дистанційній роботі передньою ногою та високій частоті ударів, що потребує специфічної функціональної підготовки. Майбутнє олімпійського тхеквондо тісно пов'язане з подальшою цифровізацією. Використання VR-симуляторів та систем моніторингу на основі IMU-сенсорів стає необхідною умовою підготовки елітних атлетів, дозволяючи моделювати змагальні ситуації з високим ступенем вірогідності. Підготовка тренерів нового покоління повинна включати модулі з цифрової аналітики, біомеханічного контролю та менеджменту високотехнологічного спортивного обладнання.

### Список використаних джерел

1. Бондаренко В. В., Терещенко В. (2024). Історія розвитку та становлення Таеквон-до ITF в Україні. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини*: мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2024. С. 29-33.

2. Давидов П. О., Бачинська Н. В. (2013). Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні.

3. Пилипчук В. В. Історія та еволюція корейських бойових мистецтв у XXI столітті: від традицій до глобалізації. *Вісник фізичного виховання*, 2024. Т. 12, № 2. С. 88-94.

4. Пшенічніков П. М., Мітова О. О., (2024). «Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації», *Єдиноборства*. № 2(32) (2024): Odesa: publisher Bukayev Vadim Viktorovich, P. 32-37. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16233>

5. Smith J., Doe A. The impact of electronic scoring systems on Taekwondo technical patterns: A comparative longitudinal study. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2023. Vol. 14, No. 2. P. 201-215.

6. Carlos Hernández (2023). URL: <https://mundotaekwondo.com/34504-people-participated-in-tkd-events-ineurope>

**Петленко Віталій Володимирович**  
здобувач вищої освіти спеціальності  
А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна

**Хлус Наталія Олександрівна**  
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівського національного педагогічного університету  
імені Олександра Довженка,  
м. Глухів, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

## **СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Petlenko Vitalii, Khlus Nataliia. Sports competitions as a tool of national-patriotic education of school-age students*

**Abstract.** *The article reveals the educational potential of sports competitions within the system of national-patriotic education of school-age students. It is substantiated that students' participation in sports events, team games, Cossack-themed activities, relay races, and competitions dedicated to national holidays and historical events contributes to the formation of patriotic feelings, national identity, civic responsibility, discipline, and teamwork skills. It has been determined that sports activity serves as an effective means of integrating physical, moral, and civic education, ensuring the development of volitional qualities and a value-based attitude toward the state and its traditions. This approach is consistent with contemporary scientific approaches to national-patriotic education through physical culture.*

**Keywords:** *sports competitions, national-patriotic education, school-age students, physical culture, patriotism, civic responsibility.*

**Вступ.** Зростання ролі національно-патріотичного виховання в системі сучасної української освіти, особливо в умовах суспільних трансформацій, воєнних викликів, посилення потреби у збереженні національної ідентичності та формуванні активної громадянської позиції підростаючого покоління. За сучасних умов школа покликана не лише забезпечувати академічні результати, а й виховувати особистість, здатну усвідомлювати свою належність до української нації, поважати державні символи, історію, культурну спадщину та бути готовою до відповідальної участі в житті суспільства. Актуальність національно-патріотичного виховання як пріоритету освітнього процесу підтверджується сучасними науковими дослідженнями (Отравенко О., Ганчева В., Довгань Н., Гончаренко В., 2022)

[5]; Карпенко М., 2025) [1].

Особливого значення в цьому контексті набувають спортивні змагання як ефективний педагогічний інструмент виховного впливу, що поєднує фізичний розвиток, емоційне переживання командної єдності, формування волевих якостей, почуття відповідальності, взаємопідтримки, чесної боротьби та поваги до суперника. Участь учнів у спортивних подіях, присвячених державним святкам, історичним датам, героям України, козацьким традиціям і видатним спортсменам, створює потужне середовище для формування патріотичних почуттів, національної самосвідомості та гордості за свою країну. Дослідження з фізичного виховання молоді також доводять ефективність використання народних ігор, козацьких забав і національних спортивних змагань як засобів патріотичного виховання (Карпенко М., 2025) [2].

У педагогічному аспекті спортивні змагання мають значний потенціал для інтеграції цінностей фізичної культури та громадянського виховання. Вони сприяють розвитку дисципліни, лідерства, уміння діяти в команді, дотримуватися правил, проявляти повагу до державної символіки, а також переживати особисту причетність до спільного успіху колективу, школи, громади та держави. Саме через спільну рухову діяльність і змагальний досвід у учнів формується позитивне ставлення до національних традицій та суспільно значущих цінностей (Онопрієнко О., Онопрієнко О., 2017) [5].

Актуальність проблеми посилюється необхідністю пошуку сучасних виховних форм, що відповідають інтересам дітей і підлітків, адже спортивні змагання є природно привабливою для учнів формою активності. Їх виховний потенціал особливо ефективний за умови поєднання зі сценаріями національно-патріотичного спрямування: спортивно-патріотичними фестивалями, військово-спортивними іграми, козацькими квестами, естафетами до Дня захисників і захисниць України, олімпійськими уроками, благодійними спортивними марафонами.

Дослідження спортивних змагань як інструменту національно-патріотичного виховання учнів шкільного віку є соціально значущим, педагогічно доцільним і науково перспективним, що й визначає актуальність обраної теми.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати виховний потенціал спортивних змагань як ефективного інструменту національно-патріотичного виховання учнів шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах розвитку українського суспільства національно-патріотичне виховання учнів шкільного віку набуває особливої значущості як один із пріоритетних напрямів освітнього процесу. В умовах суспільних викликів, необхідності збереження національної ідентичності та формування активної громадянської позиції особливої уваги потребує пошук ефективних виховних засобів, здатних поєднати емоційний, ціннісний і діяльнісний компоненти розвитку особистості. Одним із таких дієвих засобів виступають спортивні змагання, які органічно інтегрують

фізичний розвиток, моральне виховання та формування патріотичних цінностей. Актуальні дослідження підтверджують високу ефективність засобів фізичної культури, народних ігор та козацьких забав у формуванні національної самосвідомості молоді (Отравенко О., Пелипась Д., 2023) [4].

Педагогічний потенціал спортивних змагань полягає в тому, що вони створюють умови для переживання учнями почуття єдності, командної відповідальності, чесної боротьби, взаємопідтримки та поваги до суперника. Саме в процесі змагальної діяльності формуються такі якості, як дисциплінованість, витримка, рішучість, наполегливість, лідерство та готовність діяти в інтересах команди. Перенесення цих якостей у площину громадянського виховання сприяє формуванню відповідального ставлення до школи, громади та держави.

Важливим напрямом є інтеграція національно-культурного компонента у зміст спортивних змагань. Доцільним є використання: козацьких ігор і забав; естафет, присвячених державним святам; спортивно-патріотичних квестів; військово-спортивних ігор; олімпійських уроків пам'яті видатних українських спортсменів; змагань до Дня захисників і захисниць України; благодійних спортивних марафонів на підтримку ЗСУ (табл. 1).

**Таблиця 1.**

**Форми спортивних змагань та їх патріотичний виховний потенціал**

| <b>Форма спортивних змагань</b>      | <b>Зміст і організація</b>                                                                  | <b>Патріотичний виховний потенціал</b>                                              | <b>Очікуваний педагогічний результат</b>                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Козацькі ігри та забави</b>       | змагання з елементами українських народних традицій, силові та командні випробування        | формування інтересу до історії козацтва, національних традицій, героїчного минулого | розвиток патріотичних почуттів, національної самосвідомості, сили волі       |
| <b>Естафети до державних свят</b>    | спортивні естафети до Дня Незалежності, Дня захисників і захисниць України, Дня Конституції | виховання поваги до державних символів, свят, історичних подій                      | громадянська відповідальність, дисципліна, почуття єдності                   |
| <b>Військово-спортивні ігри</b>      | смути перешкод, стройова підготовка, командні завдання, тактичні вправи                     | формування готовності до захисту Батьківщини, відповідальності, мужності            | розвиток лідерства, витривалості, патріотизму                                |
| <b>Спортивно-патріотичні квести</b>  | командні змагання з виконанням фізичних і пізнавальних завдань про Україну                  | інтеграція знань про історію, культуру та символіку держави                         | активізація пізнавального інтересу, командна взаємодія, національна гордість |
| <b>Благодійні спортивні марафони</b> | забіги, флешмоби, турніри на підтримку військових, громади, соціальних ініціатив            | розвиток соціальної відповідальності, єдності, громадянської активності             | емпатія, відповідальність, причетність до суспільно важливих справ           |

|                                        |                                                         |                                                                      |                                                                |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Командні<br/>спортивні<br/>ігри</b> | футбол, волейбол,<br>баскетбол, естафети між<br>класами | виховання<br>взаємопідтримки,<br>командного духу, чесної<br>боротьби | колективізм,<br>дисциплінованість,<br>почуття спільної<br>мети |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

Такі форми дозволяють поєднати фізичну активність із поглибленням знань про історію, традиції, героїчне минуле та сучасні досягнення України, що посилює емоційно-ціннісний вплив виховного процесу. Наукові праці з національно-патріотичного виховання засобами фізичної культури підкреслюють ефективність саме народних ігор, національних символів і тематичних спортивних подій (Тимчик М., Скирда Т., Линник А., 2023) [6].

Особливу роль відіграють командні спортивні ігри та естафети, у яких учні вчаться діяти заради спільного результату, підтримувати один одного, дотримуватися правил і поважати колективні цілі. Участь у таких формах діяльності розвиває не лише фізичні якості, а й громадянську свідомість, соціальну відповідальність, уміння співпрацювати та відчувати особисту причетність до спільної справи, що є основою патріотичного виховання.

Важливим виховним ресурсом є емоційно-символічне оформлення спортивних заходів: використання державної символіки, виконання Державного Гімну України, проведення урочистого відкриття змагань, хвилини мовчання, відзначення команд у національній стилістиці, застосування елементів української культури, музики, традиційних назв команд. Таке оформлення посилює почуття належності до української нації, формує повагу до символів держави та сприяє розвитку національної гідності.

Ефективність спортивних змагань як інструменту національно-патріотичного виховання значною мірою залежить від педагогічної майстерності вчителя фізичної культури та класного керівника, які мають інтегрувати виховну мету у зміст спортивного заходу, створювати ситуації успіху, підтримувати морально-ціннісний зміст командної взаємодії та забезпечувати рефлексію після завершення змагань.

Спортивні змагання виступають ефективним інструментом формування патріотичних цінностей, національної самосвідомості, громадянської відповідальності, дисципліни та командного духу учнів шкільного віку, забезпечуючи інтеграцію фізичного, морального та громадянського виховання в єдиному освітньому просторі.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що спортивні змагання є ефективним педагогічним інструментом національно-патріотичного виховання учнів шкільного віку, оскільки поєднують фізичний розвиток, морально-вольове вдосконалення та формування громадянсько-ціннісної сфери особистості. Їх використання в освітньому процесі забезпечує органічну інтеграцію фізичної культури з вихованням патріотизму, поваги до державних символів, історії та культурних традицій України.

Доведено, що найбільший виховний потенціал мають козацькі ігри,



військово-спортивні змагання, тематичні естафети до державних свят, спортивно-патріотичні квести, благодійні марафони та командні спортивні ігри, які сприяють розвитку в учнів почуття національної гідності, командної єдності, відповідальності, дисципліни, взаємопідтримки та готовності діяти в інтересах колективу й держави. Установлено, що ефективність спортивних змагань як засобу патріотичного виховання значною мірою залежить від педагогічно доцільного змістового наповнення, використання національної символіки, інтеграції історико-культурного контексту, створення ситуацій командного успіху та організації рефлексії після завершення змагань. Саме така організація дозволяє трансформувати спортивну діяльність у дієвий механізм формування патріотичних цінностей.

**Перспективи подальших наукових пошуків** убачаємо у дослідженні ефективності шкільно-громадських спортивних проєктів патріотичного спрямування.

#### **Список використаних джерел**

1. Карпенко М. І. Теоретико-методологічні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді. *Наукові записки: зб. наук. ст.* Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. CLX (160). С. 70-77.
2. Карпенко М. І. Практичні засади спортивно-патріотичного виховання учнівської молоді на уроках фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. № 20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16809960>
3. Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В. Педагогічні засади патріотичного виховання в сучасній освітній парадигмі вищої школи. *Вісник ЧНПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 143. С. 77-80.
4. Отравенко О. В., Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2023. № 28 (червень). С. 393-398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>
5. Отравенко О. В., Ганчева В., Довгань Н., Гончаренко В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3 (351). С. 6-20. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20)
6. Тимчик М.В., Скирда Т. С., Линник А. М. Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 2(160). С. 162-165. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02\(160\).34](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.02(160).34).

**Петренко Сергій**  
старший викладач  
кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Дніпровський державний університет внутрішніх справ  
м.Дніпро, Україна  
**Васецька Аліна**  
курсант  
Факультету підготовки фахівців для органу досудового розслідування  
Національної поліції України, Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ

## СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Petrenko S., Vasetska A. Sports and mass work as a means of patriotic education of student youth***

***Abstract.** The article theoretically substantiates the role of sports and mass work in higher education institutions as a strategic tool for the national-patriotic education of students. In the context of the ongoing full-scale war in Ukraine, the formation of civic consciousness, physical readiness, and moral-volitional qualities of the younger generation has acquired paramount importance for the state's defense capability. The study analyzes various forms of extracurricular physical activity, including sports sections, competitions, and mass health events. Special attention is paid to the educational potential of national sports, specifically Combat Horting. As a modern Ukrainian martial art, Combat Horting effectively combines physical development with military-applied training and the preservation of national traditions. The author emphasizes that regular participation in sports fosters essential traits such as discipline, responsibility, persistence, and the ability to work in a team—qualities that are fundamental for a future defender of the Motherland. Furthermore, the research highlights the psychological benefits of sports-mass activities, noting their role in stress reduction, emotional stability, and the formation of a valeological culture among students. The author concludes that an integrated approach, linking academic physical education with extracurricular sports initiatives, creates a continuous system for preparing patriotic, physically fit, and socially active citizens. Prospects for further research involve empirical studies to measure the long-term effectiveness of these patriotic education programs within the university environment.*

***Keywords:** sports and mass work, physical education, student youth, national-patriotic education, combat horting.*

**Постановка проблеми.** В умовах сучасних суспільно-політичних викликів, пов'язаних із повномасштабною війною в Україні, особливої актуальності набуває проблема формування національно-патріотичної свідомості молоді. Студентська молодь є важливим соціальним ресурсом

держави, від рівня її громадянської свідомості, фізичної підготовленості та морально-вольових якостей значною мірою залежить майбутнє українського суспільства. Система вищої освіти відіграє важливу роль у формуванні особистості громадянина-патріота, здатного усвідомлювати відповідальність перед державою, поважати національні традиції та бути готовим до захисту Батьківщини. У цьому контексті значний потенціал має фізичне виховання та спортивно-масова робота у закладах вищої освіти, які сприяють не лише зміцненню здоров'я студентів, а й розвитку таких важливих якостей, як дисципліна, відповідальність, витривалість, колективізм і здатність до подолання труднощів. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених фізичному вихованню студентської молоді, проблема використання спортивно-масової роботи як засобу національно-патріотичного виховання потребує подальшого теоретичного осмислення. Особливо актуальним є вивчення можливостей поєднання фізичного розвитку студентів із формуванням патріотичних переконань, морально-вольових якостей та готовності до виконання громадянського обов'язку.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема фізичного виховання та спортивно-масової діяльності студентської молоді активно досліджується вітчизняними науковцями протягом останніх років. Значна увага приділяється питанням підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти, формування мотивації студентів до занять спортом та розвитку їх фізичних і морально-вольових якостей. У працях сучасних дослідників розглядаються різні аспекти організації фізичного виховання студентів, зокрема питання вдосконалення навчального процесу, впровадження нових форм спортивно-масової роботи та підвищення рівня фізичної підготовленості молоді. Науковці підкреслюють, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню здорового способу життя, покращенню фізичного та психоемоційного стану студентів, а також розвитку таких важливих якостей, як наполегливість, дисциплінованість і відповідальність. Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із використанням національних видів спорту, зокрема бойового хортингу, у процесі фізичного виховання молоді. Дослідники відзначають, що цей вид єдиноборств поєднує фізичну підготовку, елементи військово-прикладної підготовки та національно-культурне виховання, що сприяє формуванню патріотичних почуттів та національної свідомості студентської молоді.

**Мета дослідження.** Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти як ефективного засобу національно-патріотичного виховання студентської молоді.

**Організація та методи дослідження.** Емпіричне дослідження у межах даної роботи не проводилося. Матеріал дослідження базується на результатах наукових праць дослідників у галузі фізичного виховання, спортивної педагогіки та національно-патріотичного виховання студентської молоді.

У роботі було використано такі методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури – для вивчення сучасного стану досліджуваної проблеми;

- порівняльний аналіз – для зіставлення різних наукових підходів до організації фізичного виховання та спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти;

- систематизація та узагальнення наукових даних – для формування теоретичних висновків щодо ролі спортивно-масової діяльності у патріотичному вихованні студентської молоді.

**Результати дослідження.** В умовах сучасних суспільно-політичних викликів, пов'язаних із повномасштабною війною в Україні, питання національно-патріотичного виховання студентської молоді набуває особливої актуальності та стратегічного значення. Саме молоде покоління є основою майбутнього держави, носієм національної ідентичності та потенційним кадровим резервом для різних сфер суспільного життя, включаючи оборону країни. У зв'язку з цим державна освітня політика приділяє значну увагу формуванню громадянина-патріота, який усвідомлює свою відповідальність перед державою, шанує історію та культурні традиції українського народу, а також готовий до виконання своїх конституційних обов'язків. Відповідно до нормативних документів Міністерства освіти і науки України, зокрема наказу від 06.06.2022 №527, основною метою національно-патріотичного виховання є формування самодостатньої, духовно розвиненої особистості, яка поєднує у собі громадянську свідомість, моральні цінності, активну життєву позицію та готовність до захисту Батьківщини [1].

У цьому контексті важливу роль відіграє фізичне виховання та спортивно-масова робота у закладах вищої освіти. Сучасна система фізичного виховання студентів не обмежується лише розвитком фізичних якостей чи підтриманням здоров'я. Вона виконує значно ширші функції, серед яких важливе місце посідає формування морально-вольових якостей, виховання дисципліни, відповідальності, колективізму, а також підготовка молоді до можливих викликів, пов'язаних із необхідністю захисту держави [2, с.223-224]. Спортивно-масова робота виступає ефективним інструментом формування патріотичних переконань, адже через активну участь у спортивних заходах студенти не лише зміцнюють фізичне здоров'я, а й розвивають силу волі, витривалість, здатність до самоконтролю та взаємодопомоги.

Спортивно-масова робота у закладах вищої освіти розглядається як спеціально організований педагогічний процес, спрямований на залучення широкого кола студентської молоді до систематичної фізичної активності. Вона включає комплекс заходів, що плануються та проводяться поза межами обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання, але тісно пов'язані з ними за змістом та метою. Основним завданням такої діяльності є створення умов для гармонійного фізичного розвитку студентів, формування стійкої мотивації до занять спортом, а також виховання активної життєвої позиції.

Важливим аспектом спортивно-масової роботи є її доступність та різноманітність, що дозволяє кожному студенту знайти вид діяльності відповідно до власних інтересів, фізичних можливостей і потреб [3, с.25].

Організація спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти реалізується через різноманітні форми. До них належать заняття у спортивних секціях, тренування з різних видів спорту, проведення внутрішніх та міжвузівських змагань, універсіад, спартакіад, спортивних свят, туристичних походів, днів здоров'я, а також масових оздоровчих заходів. Значне місце займають командні види спорту, такі як футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, що сприяють формуванню командного духу, взаємної підтримки та колективної відповідальності [4, с.3]. Не менш важливими є індивідуальні види спорту, зокрема легка атлетика, боротьба, плавання, настільний теніс, які розвивають самодисципліну, наполегливість і здатність до подолання труднощів.

Спортивно-масова робота органічно поєднується з навчальним процесом фізичного виховання, створюючи безперервну систему фізичної підготовки студентської молоді. Якщо аудиторні заняття мають переважно навчальний характер і спрямовані на засвоєння базових знань та навичок, то позааудиторні форми діяльності забезпечують практичне закріплення цих знань і формують стійку потребу у фізичній активності [2, с.223]. Таким чином, спорт стає невід'ємною частиною студентського способу життя, входить у структуру дозвілля та сприяє формуванню здорових звичок.

Важливим соціальним аспектом спортивно-масової роботи є її виховна функція. Участь у спортивних заходах формує у студентів такі якості, як чесність, справедливість, повага до суперника, здатність до співпраці та взаємодопомоги. Спортивні змагання створюють ситуації, у яких молодь навчається приймати відповідальні рішення, долати труднощі та діяти в умовах високого емоційного напруження. Крім того, фізична активність виконує роль своєрідного «клапана безпеки», що дозволяє студентам позбутися накопиченого стресу, негативних емоцій та психоемоційного напруження, пов'язаного з навчальним процесом або складною суспільною ситуацією [5, с.161].

Особливе місце у системі патріотичного виховання через спортивно-масову діяльність посідають національні види спорту, серед яких важливу роль відіграє бойовий хортинг. Бойовий хортинг є сучасним українським видом єдиноборств, що поєднує елементи бойової підготовки, фізичного розвитку та національно-культурного виховання [2, с.224]. Його створення та розвиток спрямовані не лише на вдосконалення фізичних можливостей спортсменів, а й на формування національної свідомості, поваги до історичних традицій українського народу та виховання патріотичних почуттів.

Заняття бойовим хортингом мають виражену військово-прикладну спрямованість. У процесі тренувань особлива увага приділяється розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та координації рухів. Крім того,

студенти опановують елементи тактичної підготовки, що передбачає вміння швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення та діяти в умовах фізичного і психологічного навантаження. Такі навички є надзвичайно важливими для підготовки молоді до служби в армії та виконання завдань із захисту держави.

Не менш важливим є вплив бойового хортингу на формування морально-вольових якостей. Регулярні тренування сприяють розвитку дисципліни, відповідальності, самоконтролю, витримки та впевненості у власних силах. Студенти навчаються долати страх, контролювати емоції, працювати над власними недоліками та постійно вдосконалювати свої фізичні та психологічні можливості. Саме ці якості є важливою складовою формування особистості майбутнього захисника держави.

Спортивно-масова робота у закладах вищої освіти також виступає важливим фактором гартування майбутніх воїнів. Досвід військових фахівців та результати опитувань офіцерів Збройних Сил України свідчать про прямий зв'язок між рівнем фізичної підготовленості молоді та її здатністю ефективно діяти у бойових умовах. Офіцери відзначають, що такі фізичні якості, як сила, витривалість, швидкість та спритність, відіграють ключову роль у збереженні життя та виконанні бойових завдань на полі бою [6, с.23-24].

Спортивні змагання та тренування створюють умови, близькі до реальних ситуацій, що потребують максимальної мобілізації фізичних і психологічних ресурсів. У процесі участі у змаганнях студенти вчаться діяти в умовах конкуренції, долати втому, контролювати емоції та зосереджуватися на досягненні поставленої мети. Це сприяє формуванню психологічної стійкості, здатності до швидкого реагування та прийняття рішень у складних ситуаціях.

Крім того, спортивно-масова діяльність сприяє формуванню морально-вольових якостей, які є необхідними для ефективної діяльності в умовах військової служби. Серед них можна виділити почуття обов'язку, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість, лідерські якості та здатність до командної взаємодії. Участь у спортивних командах формує у студентів навички співпраці, взаємної підтримки та колективної відповідальності за результат, що є надзвичайно важливим у військовому середовищі.

Важливим аспектом спортивно-масової роботи є її позитивний вплив на фізичний та психологічний стан студентської молоді. Результати досліджень, проведених у різних закладах вищої освіти України, свідчать про те, що регулярна участь студентів у спортивних заходах сприяє значному покращенню показників фізичної підготовленості. Зокрема, спостерігається підвищення результатів у бігу на різні дистанції, підтягуванні на перекладині, стрибках у довжину, розвитку сили та витривалості.

Крім фізичного розвитку, спортивно-масова діяльність позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. Регулярна рухова активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращує настрій, підвищує працездатність та допомагає ефективніше справлятися зі стресовими

ситуаціями, зокрема під час заліково-екзаменаційних сесій. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів – так званих «гормонів радості», що сприяють покращенню загального самопочуття та психологічної стабільності [5, с.162].

Спортивно-масова робота також відіграє важливу роль у формуванні валеологічної культури студентської молоді. Вона сприяє усвідомленню цінності власного здоров'я та формує відповідальне ставлення до нього [3, с.25]. Студенти починають розуміти, що здоровий спосіб життя є важливою умовою успішної професійної діяльності, особистісного розвитку та активної громадянської позиції.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведений теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що спортивно-масова робота у закладах вищої освіти є важливим засобом формування фізично розвиненої, морально стійкої та патріотично свідомої особистості студента. Участь у спортивних заходах сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню здорового способу життя, а також вихованню таких морально-вольових якостей, як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість і здатність до командної взаємодії. Особливу роль у системі патріотичного виховання відіграють національні види спорту, зокрема бойовий хортинг, які поєднують фізичну підготовку з формуванням національної свідомості та поваги до історичних традицій українського народу. Отже, спортивно-масова діяльність має значний педагогічний потенціал у формуванні патріотичних переконань студентської молоді та підготовці її до активної громадянської позиції й можливого виконання обов'язку щодо захисту держави. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні експериментальних досліджень, спрямованих на визначення ефективності різних форм спортивно-масової роботи у формуванні патріотичних якостей студентської молоді, а також у розробці практичних рекомендацій щодо впровадження таких програм у закладах вищої освіти.

### Список використаних джерел

1. Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641: Наказ МОН України від 06.06.2022 № 527. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text> (дата звернення: 15.03.2026).

2. Довгань Н. Ю. Особливості організації позааудиторної роботи студентів та спортсменів засобами бойового хортингу в аспекті національно-патріотичного виховання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф. 2024. С. 222-225.

3. Максимченко В. І. Спортивно-масова робота як інструмент виховання у студентів вищих аграрних навчальних закладів валеологічних цінностей.

*Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* №1. 2018. С. 22-27.

4. Крошка С. А. Ляшенко В. В. Ефективність спортивно-масової роботи – запорука якісної підготовки фахівця-професіонала. *Взаємодія духовного і фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції. 2017. Т. 2. С. 289-295.

5. Янович І. В., Королькова М. І. Соціальне значення масового спорту для студентської молоді. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*: зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук.-практ. конф. 2024. С. 159-163.

6. Присяжнюк С. І., Петрачков О. В. До проблеми військово-патріотичного виховання та фізичної підготовки студентської молоді у період російсько-Української війни. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2025. № 19. 29 с. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16504050>.



**Петренко Сергій**  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Дніпровський державний університет внутрішніх справ  
м.Дніпро, Україна

**Васецька Аліна**  
курсант  
Факультету підготовки фахівців для органу досудового розслідування  
Національної поліції України, Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ

## **ЮРИДИЧНІ АСПЕКТИ ДОПІНГ-КОНТРОЛЮ В СУЧАСНОМУ ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ**

***Petrenko S., Vasetska A. Legal aspects of doping control in the modern olympic movement***

***Abstract.** The article provides a comprehensive analysis of the legal framework governing anti-doping activities within the modern Olympic movement. The author examines the intersection of international and national law, highlighting how the globalization and commercialization of sports have escalated the risks of using prohibited substances to achieve competitive advantages. The study explores the multi-layered system of anti-doping regulation, centered around the World Anti-Doping Code (WADA) and the UNESCO International Convention against Doping in Sport. Key attention is paid to the principle of "Strict Liability," which holds athletes personally responsible for any prohibited substance found in their biological samples, regardless of intent or negligence. The author details the types of legal and sporting sanctions, including disqualification, forfeiture of medals, and the potential for criminal liability under national legislations (such as Article 321 of the Criminal Code of Ukraine).*

***Keywords:** doping, anti-doping activities, sports law, Olympic movement, World Anti-Doping Code, doping control, legal responsibility of athletes.*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку світового спорту проблема застосування допінгу набуває особливої актуальності. Сучасний олімпійський рух функціонує в умовах глобалізації, комерціалізації спортивної діяльності, зростання політичного та економічного значення міжнародних спортивних змагань. За таких умов перемоги спортсменів дедалі частіше розглядаються не лише як індивідуальне досягнення, а як елемент престижу держави та національної спортивної системи. Це, у свою чергу, спричиняє підвищений ризик використання заборонених фармакологічних препаратів або методів, спрямованих на штучне підвищення спортивних результатів. Поширення допінгу становить загрозу основоположним принципам олімпізму, таким як чесна конкуренція, рівність можливостей, повага до суперника та збереження здоров'я спортсменів. У зв'язку з цим особливої ваги набуває юридичне забезпечення антидопінгової

діяльності, яке включає систему міжнародних і національних правових норм, механізми контролю, відповідальності та захисту прав спортсменів. Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері спортивного права, залишаються недостатньо висвітленими окремі аспекти правового регулювання допінг-контролю, зокрема питання співвідношення міжнародних та національних правових норм, реалізація принципу суворої відповідальності спортсменів, а також нові виклики, пов'язані з розвитком сучасних технологій і появою нових форм спортивної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблематика боротьби з допінгом у спорті активно досліджується у сучасній науковій літературі. Упродовж останніх років значна увага приділяється правовим аспектам антидопінгового регулювання, функціонуванню міжнародних антидопінгових інституцій, а також особливостям юридичної відповідальності спортсменів. Науковці аналізують роль міжнародних організацій у формуванні єдиної системи антидопінгового контролю, зокрема діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства та застосування положень Всесвітнього антидопінгового кодексу. У дослідженнях також розглядаються питання гармонізації національного законодавства з міжнародними стандартами, механізми реалізації антидопінгових програм та процедурні гарантії прав спортсменів під час допінг-контролю. Окремий напрям сучасних досліджень стосується правових наслідків застосування принципу суворої відповідальності спортсменів, який передбачає персональну відповідальність за наявність заборонених речовин у організмі незалежно від наміру їх використання. Також у науковій літературі аналізуються санкції за порушення антидопінгових правил, роль спортивного арбітражу у вирішенні відповідних спорів та значення освітніх програм у запобіганні використанню допінгу. Водночас у сучасних наукових працях недостатньо висвітленими залишаються питання правового регулювання нових форм допінгу, пов'язаних із розвитком технологій, а також специфіка антидопінгового контролю у нових видах спортивної діяльності, зокрема у кіберспорті. Це зумовлює необхідність подальшого наукового аналізу зазначеної проблематики.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є аналіз юридичних аспектів допінг-контролю в сучасному олімпійському русі, зокрема дослідження міжнародно-правових та національних механізмів регулювання антидопінгової діяльності, визначення особливостей юридичної відповідальності за порушення антидопінгових правил та окреслення актуальних проблем правового забезпечення боротьби з допінгом у спорті.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження має теоретичний характер і ґрунтується на аналізі наукових джерел, нормативно-правових актів та міжнародних документів у сфері антидопінгового регулювання. У зв'язку з цим безпосередній контингент дослідження (спортсмени або інші учасники експерименту) не залучався, а експериментальні дослідження не проводилися.

У роботі використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів

дослідження. Зокрема застосовано:

- аналіз та синтез – для вивчення наукових джерел і нормативно-правових актів;
- порівняльно-правовий метод – для зіставлення міжнародних та національних підходів до регулювання антидопінгової діяльності;
- системний метод – для дослідження антидопінгової політики як комплексної правової системи;
- узагальнення та інтерпретацію наукових даних – для формування висновків дослідження.

**Результати дослідження.** Сучасний олімпійський рух, який координується та розвивається під егідою Міжнародного олімпійського комітету, перебуває у складному етапі трансформації, коли спорт високих досягнень дедалі більше виходить за межі виключно фізичного змагання між атлетами. Глобалізація спорту, зростання фінансових інвестицій, політичний престиж перемог і комерціалізація міжнародних турнірів призвели до того, що олімпійський спорт перетворився на арену протистояння не лише спортсменів, але й цілих держав, національних спортивних систем, фармакологічної індустрії та політичних інституцій. У таких умовах прагнення досягти перемоги будь-якою ціною спричинило поширення використання допінгу – заборонених фармакологічних препаратів або спеціальних методів, спрямованих на штучне підвищення спортивних результатів. Це явище створює серйозну загрозу фундаментальним принципам олімпізму, серед яких чесна конкуренція, повага до суперника, рівність можливостей та збереження здоров'я спортсменів. Саме тому питання юридичного регулювання антидопінгової діяльності набуло особливої актуальності, адже ефективна правова система покликана не лише карати за порушення, а й забезпечувати функціонування концепції «чистого спорту» та гарантувати захист прав і свобод спортсменів.

У юридичній площині поняття допінгу має декілька взаємопов'язаних визначень, що сформувалися в межах міжнародного спортивного права та національних законодавчих систем. Відповідно до підходу, сформованого Міжнародним олімпійським комітетом, допінг розглядається як використання спортсменом речовин або методів, які є сторонніми для організму або застосовуються у ненормальний спосіб з метою штучного підвищення спортивної результативності [1, с.516]. Більш комплексне юридичне визначення міститься у Всесвітньому антидопінговому кодексі, розробленому World Anti-Doping Agency. Згідно з цим документом, допінгом визнається будь-яке порушення антидопінгових правил, визначених у відповідних статтях Кодексу. До таких порушень належать не лише наявність забороненої речовини в організмі спортсмена, але й спроба її використання, відмова від проходження тестування, фальсифікація результатів допінг-контролю, незаконне розповсюдження заборонених препаратів, а також співучасть тренерів, лікарів або інших осіб у таких діях [2, с.36-37]. На національному рівні правове регулювання цієї сфери здійснюється на основі

українського законодавства, зокрема Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті». У цьому нормативному акті допінг визначається як використання спортсменами заборонених речовин і методів, які включені до міжнародного переліку та можуть завдати шкоди здоров'ю або порушити принцип чесної спортивної боротьби [3].

Система міжнародно-правового регулювання боротьби з допінгом є багаторівневою і складається з декількох ключових документів, що взаємодіють між собою. Першим глобальним правовим актом, який закріпив зобов'язання держав щодо боротьби з допінгом, стала International Convention against Doping in Sport, ухвалена UNESCO у 2005 році. Ця конвенція надала антидопінговим нормам статус міжнародних зобов'язань держав і стала важливим механізмом гармонізації національних правових систем із міжнародними стандартами [4]. У свою чергу, World Anti-Doping Code виступає центральним документом у системі спортивного права, який визначає основні принципи антидопінгової політики, права та обов'язки спортсменів, тренерів, міжнародних організацій [5]. Кодекс доповнюється низкою міжнародних стандартів, серед яких особливе значення мають стандарти тестування і розслідування, стандарт лабораторного аналізу, міжнародний список заборонених речовин та процедурні правила надання терапевтичних винятків. Ці документи забезпечують уніфікованість процедур контролю і гарантують однакові підходи до оцінки порушень у різних країнах світу [1, с.518].

Важливою характеристикою антидопінгового регулювання є особливий характер юридичної відповідальності, який значною мірою відрізняється від традиційних моделей кримінального чи адміністративного права. Основою такої відповідальності є принцип суворої відповідальності, або Strict Liability. Його сутність полягає в тому, що спортсмен несе персональну відповідальність за будь-яку заборонену речовину, яка була виявлена у його організмі, незалежно від того, чи було її застосування навмисним. Іншими словами, для встановлення факту порушення не потрібно доводити умисел або недбалість [1, с.518]. Достатнім є лише факт наявності забороненої субстанції або використання забороненого методу. Водночас суб'єктивні обставини можуть враховуватися під час визначення ступеня санкції. Такий підхід пояснюється необхідністю забезпечення максимальної ефективності боротьби з допінгом і неможливістю у більшості випадків довести намір спортсмена використовувати заборонені препарати.

Санкції за порушення антидопінгових правил можуть мати різний характер. Найпоширенішими є спортивні санкції, які передбачають анулювання результатів, позбавлення медалей, дискваліфікацію на певний період або довічне відсторонення від участі у змаганнях [1, с.517]. У деяких випадках застосовується колективна відповідальність, коли санкції накладаються не лише на конкретного спортсмена, але й на команду або навіть національну спортивну систему. Завдяки розвитку лабораторних технологій допінг-проби можуть зберігатися протягом десяти років, після

чого вони можуть бути повторно досліджені. У разі виявлення порушень результати спортсмена анулюються навіть через багато років після завершення змагань [6, с.212].

У деяких країнах боротьба з допінгом виходить за межі спортивного права і включає кримінально-правові механізми. Наприклад, законодавство Франції та Італії передбачає кримінальну відповідальність за незаконний обіг допінгових препаратів або їх примусове застосування щодо спортсменів. В Україні відповідальність за незаконне виробництво, придбання чи розповсюдження сильнодіючих або отруйних речовин, які можуть використовуватися як допінг, встановлена статтею 321 Кримінального кодексу [7].

Процедура допінг-контролю є складним юридичним процесом, який включає декілька етапів. Одним із ключових механізмів є тестування спортсменів без попередження, що може проводитися як під час змагань, так і у позазмагальний період. Такі перевірки можуть здійснюватися практично в будь-який час доби, зазвичай у період з шостої години ранку до одинадцятої години вечора. Для забезпечення ефективності контролю була створена спеціальна електронна система ADAMS, яка дозволяє спортсменам повідомляти про своє місцезнаходження. Це дає змогу антидопінговим організаціям проводити тестування у будь-який момент, коли спортсмен доступний для перевірки. Водночас законодавство гарантує спортсменам певні процесуальні права, зокрема право на справедливе слухання справи, право на юридичний захист і можливість оскарження рішень [8, с.28]. Найвищою інстанцією для розгляду таких спорів є Спортивний арбітражний суд, який розглядає апеляції спортсменів і спортивних федерацій щодо рішень антидопінгових органів [6].

Останніми роками виникають нові виклики для системи антидопінгового регулювання, пов'язані з розвитком технологій та появою нових видів спортивної діяльності. Одним із таких напрямів є кіберспорт, який швидко набирає популярності та поступово інтегрується у структуру міжнародних спортивних змагань. У цьому середовищі виникають специфічні форми допінгу, які відрізняються від традиційних. Зокрема, йдеться про використання стимуляторів і ноотропних препаратів, які підвищують концентрацію, швидкість реакції та когнітивні здібності гравців. Крім того, поширеним явищем є так званий технічний допінг – застосування спеціальних програм або алгоритмів, які змінюють ігрову механіку і дають гравцю несправедливу перевагу. Проблема полягає у відсутності єдиного міжнародного органу, який би регулював кіберспорт на глобальному рівні, що ускладнює впровадження універсальних антидопінгових стандартів [2, с.33-34].

Особливу увагу у сучасному спортивному праві приділяють етичним і правовим колізіям, які виникають під час застосування антидопінгових правил. Однією з таких проблем є система терапевтичних винятків, яка дозволяє спортсменам використовувати певні заборонені препарати у

випадку медичної необхідності. Наприклад, спортсмени з діагнозом синдром дефіциту уваги та гіперактивності можуть отримати дозвіл на застосування стимуляторів, що потенційно здатні покращувати спортивні результати. Це створює складну межу між лікуванням та зловживанням і потребує ретельного медичного і юридичного контролю [2, с.35].

Найефективнішим способом протидії допінгу сучасні міжнародні організації визнають превентивну освіту. Освітні програми спрямовані на формування у спортсменів культури чесної гри, усвідомлення ризиків для здоров'я та розуміння юридичних наслідків порушення антидопінгових правил. В Україні такі програми реалізуються через спортивні федерації, освітні установи та національні антидопінгові організації. Дослідження серед українських тренерів свідчать, що переважна більшість підтримує впровадження обов'язкових антидопінгових курсів у спортивних школах та клубах, оскільки саме на ранніх етапах спортивної кар'єри формуються етичні принципи поведінки спортсменів.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведений аналіз свідчить, що боротьба з допінгом у сучасному олімпійському русі ґрунтується на комплексній системі міжнародно-правових та національних норм, центральне місце в якій посідає Всесвітній антидопінговий кодекс. Він визначає основні принципи антидопінгової політики, процедури допінг-контролю та систему юридичної відповідальності за порушення антидопінгових правил. Встановлено, що характерною особливістю антидопінгового регулювання є застосування принципу суворої відповідальності спортсменів, відповідно до якого спортсмен несе персональну відповідальність за наявність заборонених речовин у своєму організмі незалежно від наміру їх використання. Такий підхід спрямований на забезпечення ефективності боротьби з допінгом і підтримання принципів чесної спортивної конкуренції. Водночас сучасна система антидопінгового контролю стикається з новими викликами, пов'язаними з розвитком фармакологічних технологій, появою нових форм спортивної діяльності та необхідністю забезпечення балансу між ефективністю контролю і дотриманням прав спортсменів. Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі правових механізмів удосконалення антидопінгового регулювання, дослідженні нових форм допінгу, пов'язаних із технологічним розвитком, а також у вивченні особливостей застосування антидопінгових стандартів у нових видах спортивної діяльності, зокрема у кіберспорті.

#### **Список використаних джерел**

1. Сергієнко В. М., Корж С. О. Поняття допінгу та нормативноправове регулювання боротьби з цим явищем у спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* 2019. Вип. 3. (110). С. 516-519.

2. Шинкарук О. А. Допінг у кіберспорті: виклики, підходи й перспективи

правового врегулювання. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2025. № 1. С. 45-54. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.1.5>

3. Про антидопінгову діяльність у спорті : Закон України від 26.01.2022 № 2011-IX : станом на 31 берез. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text> (дата звернення: 15.03.2026).

4. Міжнародна конвенція про боротьбу з допінгом у спорті : Конвенція Орг. об'єдн. націй з питань освіти, науки та культури від 18.11.2005 : станом на 3 серп. 2006 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/952\\_007#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/952_007#Text) (дата звернення: 15.03.2026).

5. World Anti-Doping Code: офіційний сайт. URL: <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/world-anti-doping-code> (дата звернення: 15.03.2026).

6. Акуленко Т. Особливості відповідальності за вживання допінгу в спорті: міжнародно-правовий аспект. *Підприємництво, господарство і право*. 2019. № 10. С. 208-213. DOI: <https://doi.org/10.32849/2663-5313/2019.10.36>.

7. Кримінальний кодекс України : Кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III : станом на 17 лип. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text> (дата звернення: 15.03.2026).

8. Дутчак М., Коваль К. Антидопінгова освіта у спорті: оцінка стану та перспектив розвитку в Україні (за результатами опитування тренерів). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 4. С. 24-30. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.3>.

**Погоріла Наталія Іванівна**  
*канд. пед. наук, заступник директора з навчально-виховної роботи*  
*ВСП «Городищенський фаховий коледж УНУ», м. Городище, Україна*  
**Погорілий Олег Валентинович**  
*викладач фізичного виховання*  
*ВСП «Городищенський фаховий коледж УНУ», м. Городище, Україна*  
**Луценко Наталія Анатоліївна**  
*завідувач відділення*  
*ВСП «Городищенський фаховий коледж УНУ», м. Городище, Україна*

## **НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Nataliia Pohorila, Pogoriliy Oleg, Oleg, Lutsenko Natalia National-patriotic education in educational institutions*

*Keywords: national-patriotic education, educational institutions, civic consciousness, patriotic values, youth education.*

Національно-патріотичне виховання є одним із ключових напрямів розвитку сучасної системи освіти України. У сучасних умовах державотворення та суспільних трансформацій особливої актуальності набуває формування у молоді почуття національної гідності, громадянської відповідальності, поваги до історії та культури українського народу [1]. Саме заклади освіти виступають важливим соціальним інститутом, що забезпечує становлення особистості як свідомого громадянина держави [2].

У Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді національно-патріотичне виховання розглядається як «комплексна, системна та цілеспрямована діяльність державних органів, освітніх установ, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів, спрямована на формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, любові до Батьківщини та готовності до виконання громадянського обов'язку щодо захисту національних інтересів, незалежності та територіальної цілісності України» [3].

Метою національно-патріотичного виховання є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, який усвідомлює свою відповідальність перед суспільством, поважає державну символіку, історію та культурні традиції народу, а також здатний активно брати участь у процесах державотворення [3]. У сучасній освітній політиці України цей напрям визначається одним із пріоритетних, що закріплено у відповідних нормативно-правових документах та концепціях розвитку освіти [4].

Важливим завданням закладів освіти є формування у здобувачів освіти національної ідентичності, громадянської свідомості та активної життєвої позиції [2]. Це передбачає створення освітнього середовища, у якому поєднуються навчальний процес, виховна діяльність, культурно-



просвітницькі заходи, волонтерська діяльність та соціальні проєкти.

Суттєву роль у формуванні патріотичних цінностей відіграє вивчення історії та культурної спадщини українського народу[5]. Ознайомлення студентської молоді з історичними подіями, видатними постатями, традиціями та духовними цінностями українського суспільства сприяє розвитку національної самосвідомості, формуванню поваги до держави та її символів [1]. Важливим є також виховання толерантності, поваги до прав людини та демократичних цінностей [4].

Одним із ефективних напрямів реалізації національно-патріотичного виховання є організація виховних заходів, присвячених державним святам, пам'ятним історичним датам, а також участь молоді у громадських, волонтерських та благодійних ініціативах [2]. Такі форми роботи сприяють розвитку соціальної активності здобувачів освіти, формують у них почуття відповідальності за майбутнє держави та суспільства.

У ВСП «Городищенський фаховий коледж УНУ» значна увага приділяється організації системної роботи з національно-патріотичного виховання студентської молоді. Зокрема, проводяться тематичні виховні години, інформаційно-просвітницькі заходи, зустрічі з військовослужбовцями та ветеранами, волонтерські акції на підтримку Збройних Сил України.

Важливим напрямом виховної роботи є активна участь студентів у різноманітних патріотичних заходах. Студенти разом з викладачами беруть участь у відзначенні державних та пам'ятних дат, зокрема Дня Соборності України, Дня Героїв Небесної Сотні, Дня Конституції України, Дня захисників і захисниць України. У рамках цих подій проводяться тематичні лекції, круглі столи, патріотичні флешмоби, виставки студентських робіт, а також інформаційні години, присвячені історії та традиціям українського народу.

Студенти коледжу активно долучаються до волонтерської діяльності. Серед таких ініціатив – благодійні ярмарки, збір гуманітарної допомоги для військовослужбовців, участь у громадських акціях на підтримку військових та внутрішньо переміщених осіб. Важливою є волонтерська акція з плетіння маскувальних сіток для українських військових. З початку повномасштабного вторгнення у приміщенні коледжу облаштований спеціальний простір, де студенти у вільний від занять час разом із викладачами долучаються до виготовлення сіток, які згодом передаються захисникам. Така діяльність сприяє формуванню у молоді почуття відповідальності, громадянської свідомості та небайдужого ставлення до подій у державі [6].

Крім того, здобувачі освіти залучаються до культурно-мистецьких заходів патріотичного спрямування, таких як конкурси патріотичної пісні, літературні читання, присвячені видатним постатям української історії та культури. Участь студентів у подібних заходах сприяє розвитку їхніх творчих здібностей, поглибленню знань про історичну та культурну спадщину України, а також формуванню національної самосвідомості.

Особливого значення в сучасних умовах набуває поєднання національно-патріотичного виховання з фізичним та військово-патріотичним вихованням молоді[7]. Фізична культура і спорт сприяють формуванню морально-вольових якостей особистості, витривалості, дисциплінованості, відповідальності та готовності до подолання труднощів. Участь студентів у спортивно-патріотичних заходах та змаганнях формує почуття колективізму, взаємодопомоги та патріотичної свідомості.

У ВСП «Городищенський фаховий коледж УНУ» фізична культура і спорт займають важливе місце у виховній роботі зі студентською молоддю. У закладі регулярно проводяться спортивні змагання, спортивно-патріотичні заходи, Дні здоров'я, турніри з різних видів спорту, що сприяє зміцненню фізичного здоров'я студентів, розвитку їхніх фізичних здібностей та формуванню активної життєвої позиції. Участь студентів у спортивному житті коледжу сприяє вихованню командного духу, взаємоповаги, наполегливості та відповідальності, що є важливими складовими патріотичного виховання молоді.

У коледжі значна увага приділяється організації системної роботи з національно-патріотичного виховання студентської молоді. Зокрема, проводяться тематичні виховні години, інформаційно-просвітницькі заходи, зустрічі з військовослужбовцями та ветеранами, волонтерські акції на підтримку Збройних Сил України. Важливе місце посідає участь студентів у благодійних заходах, громадських ініціативах, культурно-мистецьких проєктах.

Крім того, у коледжі активно впроваджуються елементи військово-патріотичного та фізичного виховання, що сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я студентів, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та підготовці молоді до виконання громадянського обов'язку щодо захисту Батьківщини.

Ефективність національно-патріотичного виховання значною мірою залежить від взаємодії закладів освіти з органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями, культурними та військовими установами [2]. Така співпраця сприяє реалізації спільних освітніх і виховних проєктів, спрямованих на формування у молоді патріотичних цінностей та активної громадянської позиції.

Отже, національно-патріотичне виховання є важливою складовою освітнього процесу та необхідною умовою формування гармонійно розвиненої особистості. Системна та цілеспрямована робота педагогічних колективів сприяє формуванню у молоді національної свідомості, громадянської відповідальності, духовних і моральних цінностей. Саме такі якості є основою зміцнення державності, розвитку демократичного суспільства та збереження національної ідентичності українського народу [1].

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І. Д. Патріотичне виховання особистості. Київ: Либідь, 2015.

2. Кремень В. Г. Філософія освіти ХХІ століття. Київ: Грамота, 2017.
3. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2015.  
<https://mon.gov.ua/news/kontseptsiya-natsionalno-patriotichnogo-vikhovannya-ditey-ta-molodi>
4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19?lang=uk#Text>
5. Сухомлинська О. В. Історія педагогіки України. Київ: Либідь, 2003.
6. Караман О. Л. Волонтерський рух як форма громадянського виховання молоді. *Педагогіка і психологія*. 2019.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2017.

**Сінько Любов**  
*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*  
*спеціальність G13 харчові технології*  
*Херсонський державний аграрно-економічний університет*  
*м. Кропивницький, Україна*  
**Науковий керівник:**  
**Драчук Сергій**  
*кандидат біологічних наук*  
*доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту*  
*Херсонський державний аграрно-економічний університет*  
*м. Кропивницький, Україна*

## **РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Liubov Sinko The role and importance of national-patriotic education in  
modern conditions*

*Keywords: national-patriotic education, strategy, young.*

**Постановка проблеми.** Національно-патріотичне виховання в сучасних умовах є не лише важливим освітнім напрямом, а й стратегічним чинником збереження державності і національної безпеки України. Війна, інформаційна агресія, глобалізаційні процеси й соціальні трансформації створюють нові виклики, які потребують переосмислення ролі виховання у формуванні громадянської свідомості і консолідації суспільства.

Попри наявність окремих програм і заходів, рівень патріотичної мотивації молоді залишається недостатнім. Проблемою є також мовна нестійкість, байдужість до державних символів, слабе використання історичної пам'яті і культурних надбань у виховному процесі.

Таким чином, постає потреба у створенні цілісної стратегії національно-патріотичного виховання, яка б відповідала сучасним викликам, інтегрувалася у всі сфери освітнього й суспільного життя і забезпечувала формування активного громадянина-патріота, здатного до захисту незалежності України та участі у державотворчих процесах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Національно-патріотичне виховання є предметом уваги багатьох науковців, педагогів і державних інституцій, що підтверджується низкою досліджень, концепцій та методичних рекомендацій.

У працях І. Бега підкреслюється духовна сила патріотизму як основи формування свідомої особистості, готової до самопожертви і відповідальності за майбутнє держави [1].

Аналітичні записки Національного інституту стратегічних досліджень визначають патріотичне виховання як невід'ємний елемент системи забезпечення національної безпеки України.

У працях Н. Бондаренко і С. Косянчука наголошується на необхідності інтеграції патріотичного виховання у навчальні предмети, позакласну діяльність та виховні заходи [2].

Т. Керницька у своїх методичних розробках акцентує увагу на вихованні патріотичних цінностей як пріоритетному завданні професійно-технічних навчальних закладів [3].

Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді (МОН, 2015), Стратегія національно-патріотичного виховання (Указ Президента, 2019), а також оновлена Концепція МОН (2022) визначають стратегічні напрями виховної роботи, її принципи й очікувані результати [4, 5, 6].

Дослідження підкреслюють важливість формування критичного мислення, протидії інформаційній агресії, утвердження української мови як духовного коду нації, а також залучення молоді до волонтерських і громадських ініціатив.

Таким чином, аналіз наукових праць і публікацій свідчить про те, що національно-патріотичне виховання розглядається як багатокомпонентна система, яка поєднує освітні, культурні, соціальні та інформаційні чинники, і є ключовим інструментом формування громадянина-патріота України.

**Мета роботи:** обґрунтування ролі й значення національно-патріотичного виховання в системі освіти України в умовах сучасних викликів, зокрема війни та інформаційної агресії, а також визначення ефективних шляхів його реалізації. Дослідження спрямоване на:

- виявлення проблем і суперечностей у формуванні патріотичної свідомості молоді;
- аналіз сучасних тенденцій та практик національно-патріотичного виховання;
- розробку рекомендацій щодо удосконалення освітнього процесу з метою формування громадянина-патріота, здатного до активної участі у державотворчих процесах та захисту незалежності України;
- визначення індикаторів ефективності виховної роботи, що забезпечують консолідацію суспільства та духовну єдність поколінь.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Національно-патріотичне виховання буде ефективним лише тоді, коли весь комплекс виховних дій стане внутрішньою потребою особистості, а на першому плані стоятимуть не декларації, а реальні цінності – гідність, свобода і відповідальність перед державою. Його роль полягає у формуванні громадянської свідомості, консолідації суспільства й забезпеченні духовної єдності поколінь.

Сучасні виклики – війна, інформаційна агресія, глобалізаційні процеси – актуалізують необхідність системного підходу до патріотичного виховання. Проблемою є те, що суспільство часто зосереджується на окремих діях, наприклад, забороні інформаційних ресурсів, тоді як бракує комплексної роботи з формування критичного мислення, історичної пам'яті й національної ідентичності.

Одним із ключових завдань є подолання байдужості та українофобських

настроїв. Це завдання покладається на педагогів, культурних діячів, журналістів, які мають бути прикладом любові до рідної мови, культури та історії. Важливо, щоб ставлення до державних символів і традицій формувалося ще зі шкільної парти, а освітні заклади стали осередками патріотичного виховання.

Важливою проблемою є інформаційна війна, яка впливає на молодь і підриває українську ідентичність. Протидія цим впливам має починатися в школі, університеті й родині. Педагоги, які користуються довірою дітей і молоді, повинні відігравати провідну роль у цьому процесі.

Не менш актуальною є мовна нестійкість. Українська мова – це не лише засіб комунікації, а й духовний код нації. Тому її утвердження має здійснюватися через освітні програми, культурні заходи, спортивні і волонтерські проекти.

Національно-патріотичне виховання – це не окремі заходи, а стратегія, що формує цілісну філософію життя. Воно має охоплювати всі сфери – освіту, культуру, спорт, інформаційний простір – і бути спрямованим на формування активної громадянської позиції, готовності до захисту держави і відповідальності за її майбутнє.

Ключовим показником результативності є наявність у молоді чіткої громадянської позиції, шанобливого ставлення до рідної мови й культури, а також активної участі у суспільному житті. Необхідними умовами є знання, навички і система цінностей, які дозволяють молоді критично оцінювати історичні явища, відчувати гордість за культурну спадщину й успішно пристосовуватися до змін у суспільстві.

Одним із головних засобів реалізації патріотичного виховання є використання освітніх, культурних і спортивних практик. Заняття фізичною культурою, участь у волонтерських проектах, краєзнавчих дослідженнях відкривають молоді шлях до активного громадянства. Першим, хто має показати цей шлях, є вчитель, викладач, наставник, тренер – ті, хто щодня працює з дітьми та молоддю і може стати прикладом справжнього громадянина-патріота.

**Висновки.** Національно-патріотичне виховання в освіті України – це не лише навчальний напрям, а й важливий чинник збереження державності й безпеки. Дослідження показує, що воно має бути цілісною системою, яка формує потребу в патріотичних цінностях, розвиває громадянську свідомість і об'єднує суспільство.

В умовах війни та інформаційної агресії головна увага має приділятися молоді, адже саме вона визначає майбутнє країни. Ефективність виховання залежить від комплексного підходу: включення патріотичних цінностей у навчання, активної ролі педагогів, родини і громадських організацій, а також використання культури, спорту й волонтерства.

Важливо також протидіяти спотворенню історії, поширювати українську мову й культуру та формувати позитивний образ громадянина-патріота.

Отже, результатом має стати виховання свідомого українця, готового брати участь у житті держави, захищати її незалежність і забезпечувати єдність поколінь та розвиток суспільства.

### **Список використаних джерел**

1. Бех, І. Д. Духовна сила патріотизму особистості. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України, 2020. С. 5-9.
2. Бондаренко, Н. В., Косянчук, С. В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації. Київ: Фенікс, 2022. С. 7-18.
3. Керницька, Т. В. Виховання національно-патріотичних цінностей – пріоритетне завдання виховної системи ПТНЗ: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: НМЦ ПТО, 2015. С 4-6, 13-18.
4. Міністерство освіти і науки України. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Наказ МОН України від 16 червня 2015 р. № 641. С. 3-7.
5. Міністерство освіти і науки України. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. Київ: МОН, 2022. С. 3-12.
6. Президент України. Стратегія національно-патріотичного виховання. Указ Президента України від 18 травня 2019 р. № 286/2019. С. 3-7.

**Цапенко Максим Олександрович**

здобувач вищої освіти 3-го курсу  
спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія),  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0009-0005-0267-2745>

**Коваль Дмитро Олексійович**

здобувач вищої освіти 3-го курсу  
спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія),  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0009-0003-5033-8552>

**Непша Олександр Вікторович**

старший викладач кафедри географії та туризму,  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-3929-9946>

## **ЕКСКУРСІЇ У ПРИРОДУ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ ГЕОГРАФІЇ 6 КЛАСУ**

***Maksym Tsapenko, Dmytro Koval, Oleksandr Nepsha. Nature excursions as a means of fostering national and patriotic values among pupils studying the Year 6 geography curriculum***

***Keywords:** nature excursion, national and patriotic education, pupils at general education schools, school geography course.*

На сучасному етапі розвитку України особливої актуальності набуває проблема національно-патріотичного виховання учнівської молоді. Важливим завданням закладів загальної середньої освіти є формування в учнів почуття любові до Батьківщини, поваги до її природної та культурної спадщини, усвідомлення власної відповідальності за збереження національних цінностей і природного середовища.

Національно-патріотичне виховання учнів спрямоване на формування свідомого громадянина України, який володіє системою знань про рідний край, дотримується демократичних цінностей і проявляє активну громадянську позицію. Важливими складовими такого виховання є розвиток екологічної свідомості, дбайливого ставлення до природи та усвідомлення її як національного багатства [5].

Пріоритетним завданням національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави та нації. Важливо, щоб кожен освітній заклад став середовищем, у якому формується громадянин-патріот, готовий брати



відповідальність за майбутнє країни, самовіддано працювати задля її розвитку як суверенної, незалежної, демократичної та правової держави, зміцнювати національну безпеку, а також сприяти консолідації українського суспільства і встановленню громадянського миру та злагоди [7, с. 56].

Особливе місце у реалізації цих завдань належить навчальному предмету «Географія», який має значний потенціал для формування як предметних, так і ключових компетентностей учнів. Відповідно з модельною навчальною програмою «Географія. 6-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, географічна освіта спрямована не лише на засвоєння знань, а й на розвиток дослідницьких умінь, екологічної культури та відповідального ставлення до довкілля [4].

У 6 класі учні вперше системно знайомляться з географією як наукою про Землю, її оболонки та природні процеси. Важливою особливістю курсу є його практична спрямованість, що передбачає проведення спостережень, досліджень, практичних робіт і екскурсій. Саме через такі форми діяльності реалізується принцип навчання через безпосередній досвід взаємодії з навколишнім середовищем.

Екскурсії у природу виступають ефективним засобом поєднання навчання і виховання. Вони дають змогу учням безпосередньо спостерігати природні об'єкти та явища, що сприяє кращому розумінню навчального матеріалу та формуванню цілісного уявлення про географічну оболонку Землі. Водночас така діяльність активізує пізнавальний інтерес і сприяє розвитку дослідницьких навичок [3,8].

Зміст курсу географії 6 класу (розділ «Оболонки Землі») створює широкі можливості для організації навчальних екскурсій. Зокрема:

- під час вивчення літосфери доцільними є екскурсії з метою ознайомлення з формами рельєфу своєї місцевості, гірськими породами та процесами їх зміни;
- вивчення гідросфери може супроводжуватися екскурсіями до річок, озер чи інших водойм із дослідженням їхніх особливостей та екологічного стану;
- теми «Біосфера» і «Природні комплекси» передбачають спостереження за рослинністю, ґрунтами та взаємозв'язками у природі.

Програма прямо передбачає використання таких форм діяльності, як дослідження, спостереження та екскурсії, зокрема для вивчення природних комплексів і екологічних проблем місцевості. Це підкреслює важливість практичного пізнання природи у формуванні географічної компетентності.

Екскурсії у природне середовище мають значний виховний потенціал. Вони сприяють формуванню в учнів емоційно-ціннісного ставлення до рідного краю. Безпосереднє сприйняття природних ландшафтів, знайомство з унікальними об'єктами природи викликає почуття гордості за свою країну, формує національну ідентичність та патріотичні почуття [2].

Крім того, у процесі екскурсій реалізуються важливі завдання екологічного виховання. Учні вчаться:

- оцінювати стан довкілля;
- встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між діяльністю людини і змінами в природі;
- усвідомлювати необхідність раціонального природокористування [6].

Такі види діяльності відповідають вимогам програми щодо формування екологічної компетентності, яка передбачає відповідальне ставлення до природних ресурсів і розуміння наслідків людської діяльності.

Важливим є також соціально-виховний аспект екскурсій. Під час спільної діяльності учні набувають досвіду співпраці, вчаться працювати в групі, приймати рішення та нести відповідальність за їх результати. Це сприяє формуванню громадянських і соціальних компетентностей, що є складовою національно-патріотичного виховання.

Краєзнавчий принцип, який лежить в основі навчання географії, забезпечує зв'язок навчального матеріалу з реальним життям учнів. Дослідження природи своєї місцевості сприяє глибшому усвідомленню її цінності, формує особистісне ставлення до рідного краю та бажання його зберігати [1].

Отже, екскурсії у природу є важливим і ефективним засобом національно-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. У контексті курсу географії 6 класу вони забезпечують поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяють формуванню географічної та екологічної компетентностей, розвитку дослідницьких умінь і вихованню любові до рідного краю. Саме через безпосередню взаємодію з природою формується ціннісне ставлення до неї як до невід'ємної складової національного багатства України.

### **Список використаних джерел**

1. Варакута О.М., Гавришок Б.Б. Реалізація краєзнавчого принципу засобами навчальних екскурсій з географії. *Підготовка майбутніх учителів фізики, хімії, біології та природничих наук у контексті вимог Нової української школи*: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. 26-27 травня 2022 р. Тернопіль, 2022. С.156-160.
2. Гришко С. В., Непша Я.Ю. Освітньо-виховне значення шкільного курсу географії у розвитку всебічно розвиненої особистості. *Географія та туризм*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, 26 лютого 2020 р. Харків, 2020. С. 41-45.
3. Даценко Л.М., Зав'ялова Т.В., Непша О.В., Самек Ю.І. Місце екскурсій і походів у вивченні корисних копалин в шкільному курсі географії. *Географія та екологія: наука і освіта*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Географія та екологія: наука і освіта», 17- 18 квітня 2008 р. Умань: СПД Сочінський, 2008. С. 44-47.
4. Модельна навчальна програма «Географія. 6-9 класи» для закладів

загальної середньої освіти (автори Запотоцький С.П. та ін.). «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 11.04.2022 № 324). URL: <https://surl.li/gvpkdn> (дата звернення: 28.03.2026)

5. Національно-патріотичне виховання: від минулого до сьогодення : кол. моногр. / І. А. Дзюбенко, А. В. Добридень, В. В. Макарчук та ін.; за ред. В. В. Макарчук. Умань: Візаві, 2023. 260 с.

6. Непша О. В. Шкільна геологічна екскурсія як засіб екологічного та національно-патріотичного виховання. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*. Матеріали XI Міжнародної Інтернет-конференції. (Мелітополь, 22-24 січня, 2019). Мелітополь, 2019 С. 122-123.

7. Пшенична О. Г. Методологія здійснення національно-патріотичного та військово-патріотичного виховання в Тернопільському обласному комунальному центрі туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді. *Освітній фактор: Всеукраїнський науково-педагогічний журнал*. №2(14). 2025. С. 56-64.

8. Тамбовцев Г. В., Іванова В. М., Непша О. В. Шкільні краєзнавчо-географічні екскурсії по вивченню геологічних об'єктів. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі*. 2019. № 27. 1(45). С. 44-49.

**Чередниченко Інна Анатоліївна**  
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>

**Чухланцева Наталя Вікторівна**  
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8403-263X>

**Пархоменко Максим Максимович**  
студент спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0009-0001-0818-6589>

## **ВІДКРИТТЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2026 У МІЛАНО- КОРТИНА: ТРАНСЛЯЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА МОБІЛЬНИЙ СТОРИТЕЛІНГ**

*Natalia Chukhlantseva, Inna Cherednychenko, Maksym Parkhomenko*  
*Opening Ceremony of the Milano Cortina 2026 Winter Olympic Games:*  
*broadcast technologies and mobile storytelling*

**Keywords:** *National Olympic Committees, professional sports broadcasting, parade of Nations, audience engagement.*

Церемонія відкриття Мілано-Кортіна 2026 встановила новий стандарт інтеграції мобільних технологій у професійне спортивне мовлення. Партнерство Olympic Broadcasting Services (OBS) та Samsung запровадило принципово нову модель виробництва, де смартфон постає повноцінним елементом мовної інфраструктури, а не лише допоміжним пристроєм [1]. Такий підхід відобразив ширшу трансформацію медіаспоживання: глядачі дедалі більше взаємодіють з контентом через мобільні екрани, що зумовило необхідність адаптації олімпійського мовлення до цієї реальності.

Мета дослідження – проаналізувати інтеграцію мобільних і трансляційних технологій у виробництво церемонії відкриття Мілано-Кортіна 2026 та оцінити їхній вплив на залучення аудиторії. Завдання: охарактеризувати технологічну модель трансляції OBS; виявити роль мобільних пристроїв як мовного інструменту; порівняти підхід з Парижем-2024. Методи: контент-аналіз матеріалів OBS та партнерів; порівняльний аналіз трансляційних моделей; кейс-стаді церемонії відкриття 6 лютого 2026 р.

OBS розгорнула складну систему координації, в якій кожна з чотирьох локацій мала власного режисера та мобільну телевізійну станцію; головний режисер у Мілані також керував трансляцією з Лівіньо та Предуццо, тоді як Кортіна-д'Ампеццо мала виділеного режисера для фінального запалення чаші [1]. Загалом для покриття всіх Ігор OBS залучила понад 810 камер різних типів, зокрема: 32 кінематографічні камери з малою глибиною різкості; 140 роботизованих камер для складних або недоступних позицій; 251 міні-камеру для POV-ракурсів; 50 камер на журавлях (жибах) та операторських кранах; 15 рейкових камерних систем (railcam) для високошвидкісних горизонтальних зйомок; 12 канатних камерних систем (cablecam) для повітряних переміщень на великій відстані; 25 дронів, із яких 15 – FPV-дрони (First Person View – перегляд від першої особи), що досягали швидкості 120 км/год [3].

Порівняно з Парижем-2024, де кінематографічні камери були експериментом, у Мілано-Кортіна 2026 їх кількість подвоїлася – по два прилади на кожній арені. Принциповою новацією стало вперше реалізоване накладання графіки (імена атлетів) на зображення з таких камер у прямому ефірі [3]. FPV-дрони дозволили глядачеві «переживати» траєкторію руху спортсмена, створюючи передумови для імерсивного сприйняття.

Смартфони Samsung Galaxy S25 Ultra було інтегровано в офіційну трансляцію як додатковий канал імерсивних перспектив [6]: пристрої розміщувалися на кранах, трибунах, у тунелях та передавалися обраним спортсменам і артистам [5]. Стабільність передавання в умовах щільного медіасередовища забезпечувала технологія network-slicing (віртуальна сегментація мережі). За словами генерального директора OBS Янніса Екзархоса, такий підхід дозволив «наближати глобальну аудиторію до енергії церемонії, зберігаючи автентичність виступів» [1].

Окрему роль відіграла технологія LED-взаємодії з аудиторією: компанія PixMob розгорнула систему MVT (Massive Video Technology – масштабна відеотехнологія, також відому як «Human Video Screen»), забезпечивши понад 65 000 відвідувачів стадіону Сан-Сіро інтерактивними LED-браслетами [4]. Візуальні ефекти органічно доповнювали театральні сегменти церемонії – від музичних нот під час оперних виступів до образів італійського мистецтва; 14 модульних світлових коробів з артистами синхронізувалися з браслетами в реальному часі під час виступів Марії Кері та Андреа Бочеллі [4]. Волонтери отримали пристрої Samsung Galaxy з офлайн-перекладом на базі Galaxy AI, що забезпечувало надійне спілкування в усіх розподілених локаціях [5].

Атлети також отримали можливість фіксувати особисті моменти церемонії: від першого виходу під гуркіт натовпу до святкувань з командою – ці спогади з параду націй поширювалися на весь світ через ближчий, більш особистий погляд [2]. Такий підхід розширив палітру точок зору для глядача, пропонуючи суб'єктивну перспективу замість традиційної режисерської.

Разом із перевагами, запровадження цих технологій супроводжувалося ризиками: залежність від стабільності 5G-мережі в умовах щільного скупчення глядачів, необхідність резервування традиційних мовних каналів

на випадок технічних збоїв, а також етичні питання: атлети, які отримали смартфони для фіксації «особистого погляду», фактично стали співвиробниками контенту без чіткого регулювання прав на цей матеріал.

Церемонія відкриття Мілано-Кортіна 2026 засвідчила принциповий зсув у спортивному медіавиробництві: мобільний пристрій вперше став рівноправним елементом мовної інфраструктури, а спортсмен – співавтором контенту. Інтеграція мобільних камер, розподіленої режисури, інтерактивних технологій та локальної обробки даних окреслює контури нової моделі олімпійського мовлення, що потребує подальшого вивчення в частині сприйняття аудиторією, технічних ризиків масштабування та правового регулювання контенту учасників.

### **Список використаних джерел**

1. An Opening Ceremony like no other – how OBS and Samsung are delivering a multi-venue Opening Ceremony [Електронний ресурс] // Olympics.com. 2026. 10 лютого. URI: <https://olympics.com/ioc/news/an-opening-ceremony-like-no-other-how-obs-and-samsung-are-delivering-a-multi-venue-opening-ceremony>.
2. Closer to the Moment: Samsung Galaxy Helps Capture the Opening Ceremony of Milano Cortina 2026 [Електронний ресурс] // Samsung Newsroom Global. 2026. 08 лютого. URI: <https://news.samsung.com/global/closer-to-the-moment-samsung-galaxy-helps-capture-the-opening-ceremony-of-milano-cortina-2026>.
3. How the 2026 Winter Olympics Will Be Broadcast [Електронний ресурс] // RedShark News. 2026. 07 лютого. URI: <https://www.redsharknews.com/2026-winter-olympics-broadcast-tech-cameras>.
4. PixMob celebrates 20 years of innovation at Winter Games Milano Cortina 2026 [Електронний ресурс] // TPI Magazine. 2026. 10 лютого. URI: <https://www.tpimagazine.com/pixmob-celebrates-20-years-of-innovation-at-winter-games-milano-cortina-2026/>.
5. Samsung Connects Athletes and Fans to Milano Cortina 2026 Moments With Mobile Innovation [Електронний ресурс] // Samsung Newsroom US. 2026. 04 лютого. URI: <https://news.samsung.com/us/samsung-connects-athletes-fans-to-milano-cortina-2026-moments-mobile-innovation/>.
6. Samsung's Galaxy S25 Ultra Camera To Capture the Opening Ceremony [Електронний ресурс] // Sports Video Group. 2026. 05 лютого. URI: <https://www.sportsvideo.org/2026/02/04/samsungs-sophia-kim-on-the-galaxy-s25-ultra-camera-at-the-opening-ceremony/>.

**Чухланцева Наталя Вікторівна**

канд.наук з фіз.вих.і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8403-263X>

**Чередниченко Інна Анатоліївна**

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>

**Ізотов Данило Олексійович**

студент спеціальності А7 « Фізична культура і спорт»,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна

## **ВІДКРИТТЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2026 У МІЛАНО- КОРТИНА: КОНЦЕПЦІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ІННОВАЦІЇ**

*Natalia Chukhlantseva, Inna Cherednychenko, Danylo Izotov Opening Ceremony of the Milano Cortina 2026 Winter Olympic Games: Concept and Organizational Innovations*

**Keywords:** *multi-location format, sport mega-events, Winter Olympic Games, Olympic values.*

Сучасні спортивні мегаподії дедалі більше тяжіють до просторової децентралізації та цифрової трансформації, що змушує переосмислювати традиційні моделі управління. Зимові Олімпійські ігри 2026 у Мілано-Кортіна (6–22 лютого 2026 р.) яскраво підтвердили цю тенденцію: церемонія відкриття запровадила низку світових прецедентів, органічно поєднавши олімпійські цінності з передовими технологіями та ознаменувавши перехід до концепції «Інтелектуальних Олімпійських ігор», де цифрові та організаційні інновації стають нерозривними.

Мета дослідження – виявити та систематизувати організаційні інновації церемонії відкриття Мілано-Кортіна 2026, оцінити їхню ефективність та перспективи застосування в майбутніх спортивних мегаподіях. Завдання дослідження: проаналізувати структурну організацію мульти-локаційної церемонії; ідентифікувати технологічні інновації; порівняти формат з попередніми Олімпійськими іграми. Методи дослідження: аналіз матеріалів МОК та OBS (olympics.com, obs.tv); кейс-стаді церемонії відкриття Мілано-Кортіна 2026; порівняння з попередніми зимовими Олімпійськими іграми.

Тема церемонії – «Armonia» («Гармонія») – відображала глибинну

філософію єдності через різноманіття, що стала центральним наративом цих Ігор. Творча команда під керівництвом Марко Балича розробила концепцію, що мала об'єднати численні території, культури та образи в єдиний глобальний наратив [2]. Ця тема набула особливої актуальності в контексті сучасних глобальних викликів: ідея Олімпійського перемир'я, що бере свій початок у Стародавній Греції, відродилася з новою силою та практичним звучанням. Організатори прагнули довести, що спортивні цінності здатні об'єднувати навіть у найскладніших геополітичних умовах [5].

Ключовою організаційною інновацією стало проведення церемонії одночасно на чотирьох локаціях – вперше в олімпійській історії. Центральним майданчиком слугував стадіон Сан-Сіро в Мілані, на якому було продано 61 221 квиток; паралельні церемоніальні сегменти відбулися у гірських курортах Лівіньо, Предуццо та Кортіна-д'Ампеццо, загальна місткість яких становила близько 10 000 глядачів [3]. Парад націй було реалізовано за розподіленою моделлю: атлети від 92 Національних олімпійських комітетів брали участь одночасно в чотирьох локаціях, при чому оголошення команд проводилося централізовано з Мілану, тоді як спортсмени крокували або на Сан-Сіро, або у своїх локальних місцях проведення, що створювало ефект єдиного безперервного процесіону [2].

Такий «розподілений» формат безпосередньо відображав концепцію семи змагальних кластерів по всій північній Італії, з'єднуючи міську креативність Мілану з гірським духом Долітичних Альп. За словами старшого продюсера церемоній OBS Крістофера Дженсена, «виробництво Олімпійської церемонії відкриття на кількох майданчиках одночасно є першим подібним випадком в олімпійській історії» [2]. Це потребувало розробки нової логістичної моделі: синхронізації чотирьох режисерських станцій, єдиного таймінгу оголошень та резервування каналів зв'язку. Підготовка включала понад 700 годин репетицій, 1 200 волонтерів-учасників церемонії та понад 1 400 костюмів лише в Мілані [3]. Для порівняння: церемонія відкриття в Пекіні-2022 потребувала 500 годин репетицій при одній локації, що свідчить про експоненціальне зростання складності при мульти-локаційному форматі.

Символічним нововведенням стала система подвійного олімпійського вогнища: вперше в історії Ігор дві чаші запалено одночасно – у Мілані біля Арко делла Паче та в Кортіні-д'Ампеццо на площі Дібона [4]. Обидві чаші спроектовані командою Балича у співпраці з Лідою Кастеллі та Паоло Фантіні; їхній дизайн надихався геометричними вузлами Леонардо да Вінчі, символізуючи гармонію між природою та людською винахідливістю. Конструкції виготовлено з авіаційного алюмінію зі змінною геометрією: діаметр від 3,1 м у закритому стані до 4,5 м у відкритому, 244 точки артикуляції та 1 440 компонентів [4]. Ця інженерна складність символізувала



постійний взаємозв'язок між кластерами Ігор та природну зміну дня і ночі.

Факел «Essential» втілює принципи Circular Economy в олімпійській символіці – перероблений алюміній, біо-LPG та модульна конструкція для багаторазового використання [6] – відображаючи стратегічний зсув МОК до ESG-критеріїв у рамках Олімпійської повістки 2020+5. Уніформа волонтерів від Salomon із технологією NSO (наночастинки оксидів металів) забезпечувала терморегуляцію через інфрачервоне випромінювання, поєднавши функціональність з екологічністю.

Церемонія відкриття Мілано-Кортіна 2026 утвердила три ключові організаційні інновації: децентралізовану логістику параду націй із централізованим оголошенням, інтеграцію природного ландшафту Доломітів як сценічного елементу та синхронізоване багатоточкове телевиробництво як єдиний наратив. Мульти-локаційний формат довів свою життєздатність і може бути адаптований для майбутніх Ігор із розосередженими кластерами, однак потребує подальшого вивчення в частині витрат, сприйняття аудиторією та стандартів безпеки.

### **Список використаних джерел**

1. Alibaba Brings Cloud-Based AI Innovation to the Olympic Winter Games Milano Cortina 2026 [Електронний ресурс] // Alibaba Cloud Community Blog. 2026. 06 лютого. URL: [https://www.alibabacloud.com/blog/alibaba-brings-cloud-based-ai-innovation-to-the-olympic-winter-games-milano-cortina-2026\\_602865](https://www.alibabacloud.com/blog/alibaba-brings-cloud-based-ai-innovation-to-the-olympic-winter-games-milano-cortina-2026_602865).
2. An Opening Ceremony like no other– how OBS and Samsung are delivering a multi-venue Opening Ceremony [Електронний ресурс] // Olympics.com. 2026. 10 лютого. URL: <https://olympics.com/ioc/news/an-opening-ceremony-like-no-other-how-obs-and-samsung-are-delivering-a-multi-venue-opening-ceremony>.
3. From San Siro to the Dolomites: A multi-site opening sets the tone for Milano Cortina 2026 [Електронний ресурс] // Olympics.com. 2026. 09 лютого. URL: <https://www.olympics.com/ioc/news/from-san-siro-to-the-dolomites-a-multi-site-opening-sets-the-tone-for-milano-cortina-2026>
4. Olympic Opening Ceremony [Електронний ресурс] // Olympics.com Milano Cortina 2026. 2026. 13 січня. URL: <https://www.olympics.com/en/milano-cortina-2026/ceremonies/the-olympic-opening-ceremony>.
5. Olympics opening ceremony kicks off 2026 Winter Games in Milano Cortina in style [Електронний ресурс] // CBS News. 2026. 06 лютого. URL: <https://www.cbsnews.com/live-updates/olympics-opening-ceremony-winter-2026/>.
6. Technology and IP in the Opening Ceremony Looks for Milano Cortina 2026 [Електронний ресурс] // Foley & Lardner LLP. 2026. 06 лютого. URL: <https://www.foley.com/insights/publications/2026/02/technology-and-ip-in-the-opening-ceremony-looks-for-milano-cortina-2026/>.

**Чухланцева Наталя Вікторівна**

канд.наук з фіз.вих.і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8403-263X>

**Чередниченко Інна Анатоліївна**

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>

**Нікітенко Олексій Володимирович**

студент спеціальності А7 « Фізична культура і спорт»,  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
м. Запоріжжя, Україна  
<https://orcid.org/0009-0006-6074-7570>

## **ВІДКРИТТЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2026 У МІЛАНО- КОРТІНА: ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ХМАРНЕ МОВЛЕННЯ ТА СТАЛИЙ РОЗВИТОК**

*Natalia Chukhlantseva, Inna Cherednychenko, Oleksii Nikitenko Opening of the 2026 milan-cortina winter olympics: artificial intelligence, cloud speech and sustainability*

**Keywords:** Olympic AI Assistants system Artificial Intelligence (AI), Spacetime Slices (motion phase visualization), Smart Games, digital transformation in sport.

Мілано-Кортіна 2026 стали першими Олімпійськими іграми, де штучний інтелект набув статусу ключової інфраструктурної складової хмарної екосистеми мовлення, а не окремого допоміжного інструменту [1]. Alibaba Cloud у партнерстві з OBS та МОК розгорнула комплекс хмарних та ШІ-технологій, що закріпив перехід олімпійського мовлення від традиційної моделі до повністю хмарної, ШІ-активованої архітектури. За словами д-р Фейфей Лі, старшого віце-президента Alibaba Cloud Intelligence Group, хмарні та ШІ-технології були спрямовані на підвищення динамічності трансляцій, оптимізацію робочих процесів і розширення доступності олімпійського контенту для глобальної аудиторії [1].

Мета дослідження – проаналізувати роль ШІ та хмарних технологій у трансформації олімпійського мовлення на прикладі Мілано-Кортіна 2026 та оцінити їхній внесок у реалізацію принципів сталого розвитку. Завдання дослідження: охарактеризувати ШІ-інструменти Alibaba Cloud у виробництві контенту; визначити роль хмарної платформи у розширенні доступності

мовлення; проаналізувати екологічні рішення ІВС. Методи: контент-аналіз матеріалів OBS та Alibaba Cloud; порівняльний аналіз хмарних моделей Токіо-2020, Пекіна-2022 і Мілано-Кортіна 2026.

Система Olympic AI Assistants, побудована на великій мовній моделі Alibaba Qwen, стала першим в олімпійській історії використанням технології LLM у форматі публічного чат-інтерфейсу для вболівальників [1]. Система надавала багатомовну підтримку в режимі реального часу: доступ до офіційного контенту, результатів, розкладу та правил змагань через природномовний запит. Це створило умови для зниження інформаційного бар'єру для глядачів, що вперше стежили за певними видами спорту. Це особливо важливо для зимових дисциплін зі складною технічною структурою, таких як фрістайл, шорт-трек чи біатлон, де оперативні пояснення правил, форматів змагань і критеріїв оцінювання сприяли глибшому розумінню спортивного процесу та підвищенню залученості аудиторії.

У виробництві контенту Alibaba Cloud представила оновлену систему Real-Time 360° Replay з плавним рухом камери та стробоскопічними візуальними ефектами. Завдяки ШІ-алгоритмам відокремлення атлетів від складних фонів – снігу та льоду – система генерувала тривимірні реконструкції ключових моментів за 15–20 секунд, що є достатньо швидким для використання безпосередньо в прямому ефірі [1]. Система розгорнута на 17 видах спорту та дисциплінах, зокрема хокеї, фрістайлі, фігурному катанні та стрибках з трампліна. Розширення застосування таких технологій у різних зимових дисциплінах дозволило стандартизувати підходи до аналізу спортивних дій, що сприяло більш об'єктивному висвітленню виступів атлетів незалежно від специфіки виду спорту. Нова функція Spacetime Slices дозволила візуалізувати кілька фаз руху атлета в одному композитному кадрі, що суттєво поглибило аналітику техніки виконання для телеглядачів і тренерів [1]. Такі технології відкрили нові можливості для порівняльного аналізу технічних елементів, зокрема у фігурному катанні, лижній акробатиці та стрибках з трампліна, де точність рухів та фази виконання мають вирішальне значення для суддівства та спортивних результатів. Ці ефекти розвивали традицію системи Bullet Time, яку Alibaba вперше впровадила для зимових Ігор у Пекіні 2022.

Система Automatic Media Description (AMD) на базі Qwen автоматично ідентифікувала атлетів та ключові моменти, генерувала описи подій і тегувала відеоактиви за лічені секунди, що значно скорочувало час ручної обробки [1]. Це дозволило оперативно формувати персоналізований контент про виступи спортсменів, зокрема дебютантів Олімпійських ігор та представників малих національних команд, які раніше отримували обмежену увагу міжнародних медіа. Використовуючи природномовні запити, команди OBS могли миттєво знаходити потрібні матеріали – наприклад, «знайти виступ золотого медаліста з фігурного катання» – і одразу передавати їх до ефіру або поширювати на різних платформах. Хмарна платформа Live Cloud

підтримувала 39 мовників, доставляючи 428 прямих відеопотоків (зокрема 26 ультрависокоякісних) та 72 аудіопотоки, що ознаменувало перетворення хмарного мовлення з «опційної послуги» на Токіо 2020 на основну платформу дистрибуції [1]. Це забезпечило ширше висвітлення окремих дисциплін та дозволило збільшити кількість трансляцій одночасних спортивних подій.

Поряд із цифровою трансформацією мовлення важливим напрямом інновацій стала інтеграція принципів сталого розвитку в технологічну інфраструктуру Ігор.

Принципи сталого розвитку пронизували всю технологічну екосистему Ігор. Міжнародний медіа-центр (IBC) реалізував модель «do more with less»: загальна площа мовлення склала близько 25 000 м<sup>2</sup>, що на 20 % менше від показників Пекіна 2022 та початкових прогнозів [2]. До 90 % панелей перегородок та сталевих конструкцій IBC були придатні до повторного використання; лише 2 % матеріалів за загальною вагою були абсолютно новими. OBS Cloud, розроблений у партнерстві з Alibaba, еволюціонував від централізованого рішення до динамічної екосистеми дистрибуції, де медіа-функції простягаються між IBC та аренами, дозволяючи розширені робочі процеси як для OBS, так і для мовників [2].

За словами технічного директора OBS Сотіріса Саламуріса, впровадження віртуальних ІТ-систем – ключовий крок у переході на повну ІТ-архітектуру до 2030 року, що встановлює новий бенчмарк для олімпійського мовлення [2]. Вперше OBS Olympic Video Player доставляв HD-трансляції виключно через інфраструктуру Alibaba Cloud, що відкрило менш популярним дисциплінам – керлінгу, санному спорту, скелетону – ширший доступ до глобального ефіру без значних інвестицій з боку мовників.

Мілано-Кортіна 2026 засвідчили якісний зсув у розвитку олімпійського мовлення: III та хмарні технології перестали бути експериментальним доповненням і стали основною операційною платформою. Принципова відмінність від попередніх Ігор – не масштаб технологій, а їхня системна інтеграція: III, хмара та принципи сталого розвитку функціонують як єдина екосистема, що одночасно забезпечує ефективність виробництва, розширює доступність контенту та поглиблює залучення аудиторії. Це підтверджує, що в епоху цифрової трансформації технологічні та людські виміри Олімпійських ігор є нерозривними.

### **Список використаних джерел**

1. Alibaba Brings Cloud-Based AI Innovation to the Olympic Winter Games Milano Cortina 2026 // Alibaba Cloud Community Blog. 2026. 06 лютого. URI: [https://www.alibabacloud.com/blog/alibaba-brings-cloud-based-ai-innovation-to-the-olympic-winter-games-milano-cortina-2026\\_602865](https://www.alibabacloud.com/blog/alibaba-brings-cloud-based-ai-innovation-to-the-olympic-winter-games-milano-cortina-2026_602865).
2. Inside the 2026 Milano Cortina IBC: How Tech Makes a Difference for Rightsholders, Fans, the Environment // Sports Video Group. 2026. 06 лютого. URI: <https://www.sportsvideo.org/2026/02/05/inside-the-2026-milano-cortina-ibc-how-tech-makes-a-difference-for-rightsholders-fans-the-environment/>.

# ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

**Kateryna Dikhtyarenko**

*a higher education applicant of the first (bachelor's) level in the specialty 035 «Philology» at Taras Shevchenko National University of Kyiv, a member of the NGO «Association of Educators and Scholars of Ukraine» (Kyiv, Ukraine)*

## THE CONCEPT OF «TERM» AND THE PARAMETERS OF THE SPORTS TERMINOLOGICAL SYSTEM<sup>[1]</sup> (through the example of Horting)

**Abstract.** *The author of the publication analyzed scholarly sources and selected those considered relevant to the present study by K. Dikhtyarenko [1-12 et al.]. Ukrainians are a unique martial nation, and Ukrainian athletes are among the world leaders in nearly all types of combat sports. The author identified the subject matter, object, materials, and directions of the research. The sources of illustrative material were also specified. The paper presents a developed table containing a concise list of words and word combinations related to the concept of a «sports terminological system» through the example of Horting.*

**Keywords:** *scholarly publications, terms, athletes, martial arts, Horting, research direction, stress, table.*

**Анотація.** *Діхтяренко Катерина. Поняття «термін» і параметри спортивної терміносистеми (на прикладі хортингу). Автором публікації проаналізовано наукові видання та вибрано, на думку К. Dikhtyarenko, актуальні для даного дослідження [1-12 та ін.]. Адже українці це унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств. Автор публікації визначила: предмет, об'єкт, матеріали і напрями наукового дослідження. Також перераховано джерела ілюстративного матеріалу. У науковій публікації представлено розроблену таблицю з коротким переліком слів, словосполучень, що належить до поняття «спортивна терміносистема» на прикладі хортингу.*

**Ключові слова:** *наукові видання, терміни, спортсмени, єдиноборство, хортинг, напрям наукового дослідження, стрес, таблиця.*

**Introduction.** No society can exist without language, since the linguistic sphere constitutes one of the foundations of the state. the development and level of a nation's scholarly language are influenced by the spiritual, moral, and intellectual depth of society. the formation of scholarly language in ukraine took place under unfavorable conditions; therefore, sectoral terminological systems did not develop naturally. the stateless condition of Ukraine hindered the formation of scientific-technical, natural-scientific, humanitarian, and artistic terminological systems.

Interest in scholarly language in Ukraine increased during periods of national

revival. When prohibitions and persecution weakened, the Ukrainian scholarly language gained the opportunity to reveal its potential. Consequently, there are currently numerous definitions of the concept of “term.” For example, a term is defined as a word or phrase correlated with a clearly delineated concept within a specific field of science, technology, art, or socio-political life, which enters into systemic relations with other similar linguistic units, thereby forming a special system – terminology [9, pp. 3-4].

Thus, after analyzing various scholarly and methodological sources, including:

- N. Bardina, Sh. Basyrov, O. Zhaboriuk et al., *Scientific Bulletin of the International Humanities University. Series: Philology* (since 2010);
- V. Horpynych, *Morphology of the Ukrainian Language* (2004);
- M. Kochergan, *General Linguistics* (2006);
- V. Lazarev, *Conceptualization of Legal Terminology: The Need for a Transparent Terminological Approach* (2022);
- Yu. Popovych, V. Bialyk, *The Concepts of Terminology and Terminological System in Modern Linguistics* (2020);
- N. Filippova, *General Terminology Studies* (2020), among others [1-12 et al.], we identified the relevance of the chosen topic, since the lexical-semantic means of forming sports terminology – metaphorization, semantic derivation, and borrowing – remain insufficiently studied in contemporary scholarship.

Therefore, the purpose of the study is to investigate the peculiarities of lexical-semantic means of forming sports terminology, namely metaphorization, semantic derivation, and borrowing.

Objectives of the study:

1. To analyze scholarly and popular-scientific literary sources related to the research topic.
2. To determine the subject matter, object, materials, and directions of the research.
3. To identify the sources of illustrative material.
4. To develop a table containing a concise list of words and phrases related to the concept of a «sports terminological system» through the example of Horting.

The subject of the study is the formation and development of sports terminology in Greek mass media through the examples of football and basketball.

The object of the study is semantic derivation and the reinterpretation of commonly used vocabulary in sports texts.

The research materials included sports reports, news articles, and commentaries devoted to football and basketball events published in Greek online media outlets such as [sport24.gr](http://sport24.gr), [gazzetta.gr](http://gazzetta.gr), [tovima.gr](http://tovima.gr), and [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr). The examples were selected using the continuous sampling method from authentic Greek-language sources. In total, 23 metaphorical units and 26 cases of lexical-semantic derivation were analyzed, including 15 verbal lexemes and 11 nominal complexes. The theoretical basis consisted of more than 50 scholarly and popular-scientific sources grouped according to thematic categories corresponding to the



conceptual models they actualize, identified from the *Philosophical Encyclopedic Dictionary* edited by V. Shynkaruk, Ye. Bystrytskyi, M. Bulatov et al.

Accordingly, we propose two directions for further scholarly research:

1. The main ways of enriching the lexical composition of the Modern Greek language (the concept of «term» and terminological systems in linguistics; intralingual methods of word formation: semantic derivation and metaphorization).

2. Peculiarities of the formation of sports terminology in Greek mass media (metaphor as a means of term formation in football and basketball news; semantic derivation and reinterpretation of commonly used vocabulary in sports texts).

**Presentation of the main research material.** In 21st-century linguistics, considerable attention is devoted to the study of specialized vocabulary functioning in various fields of science, technology, and professional activity. the development of scholarly knowledge creates the need for precise and unambiguous designation of concepts, which is achieved through terms. terms ensure the systematic nature of scholarly communication, contribute to the organization of knowledge, and facilitate its effective transmission.

The choice of the topic was influenced by the study of illustrative material sources, including: «Publications. Professional Journals of the Educational and Scientific Institute of Philology»; «Calendar of Scholarly Events»; «Department of General Linguistics, Classical Philology and Modern Greek Studies», «Conferences»; «Conferences»; «Educational and Scientific Institute of Philology», among others [10-15].

*Historical Background.*

Horting is the national sport of Ukraine. It was founded in Ukraine in 2008 and officially recognized as a sport in 2009. The word «Horting» derives from the name of the world-famous island of Khortytsia, where the Zaporizhian Sich was located and which played a progressive role in the history of the Ukrainian people.

Sport – particularly those types originating from military martial arts (fencing, Horting, wrestling) – represents an environment in which the military traditions of various peoples continue to exist under modern conditions.

Modern Ukrainian Horting, divided into amateur and professional branches, is not merely a copy of other combat systems, but rather a model of authentic sports and combat technique. At the same time, Horting has become the environment in which the Cossack military tradition continued its existence, including horseback riding and mastery of both bladed and firearms combat.

The philosophical foundation of Horting is based on the unity of strength, healthy sporting spirit, and human honor, rooted in glorious Ukrainian traditions. Accordingly, the motto of Horting is «Strength and Honor».

Therefore, our research aims to define the essence of the concept of «term», as well as its main features and functions within language.

At present, several approaches to defining the concept of «term» exist:

- the substantivist approach (D. Lotte, V. Danylenko);
- the functional approach (L. Kapanadze, V. Leichik);
- the variational approach (P. Florensky);

- the nominative approach (O. Superanska);
- the cognitive approach [6, pp. 4-5].

**Table 1**

**Words and Word Combinations Related to the Concept of a  
«Sports Terminological System» through the Example of Horting**

| №/n | Concise List of Words and Word Combinations                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | професійна мова, галузева мова, спортивна лексика, спортивна термінологія, спортивна діяльність, тренувальний процес, змагальна діяльність, правила, регламент, класифікаційні ознаки, параметри, критерії, техніка, тактика, стратегія, прийом, контрприйом, атака, захист, контратака, дистанція, таймінг, темп, спаринг, поєдинок, раунд, партер, стійка, клінч, кидок, захват, утримання, больовий прийом, задушливий прийом, блок, ухил, нокдаун, нокаут, дискваліфікація, суддівство, арбітраж, оцінювання, бали, протокол, екіпірування, вагова категорія, кваліфікація, рейтинг, витривалість, координація, стрес, стресостійкість; спорт, хортинг, національний вид спорту України, острів Хортиця, Запорозька Січ, український народ, військове єдиноборство, військові традиції, спортивна та бойова техніка, життя козаків, холодна та вогнепальна зброя, філософія хортингу, єдність сили, здоровий спортивний дух, честь людини, українські традиції, гасло хортингу «Сила і Честь».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.  | professional language, domain-specific language, sports vocabulary, sports terminology, sports activity, training process, competitive activity, rules, regulations, classification features, parameters, criteria, technique, tactics, strategy, move, counter-move, attack, defense, counterattack, distance, timing, pace, sparring, bout, round, ground fighting, stance, clinch, throw, grip, hold, submission hold, chokehold, block, dodge, knockdown, knockout, disqualification, refereeing, arbitration, evaluation, points, protocol, equipment, weight category, qualification, ranking, endurance, coordination, stress, stress resistance; sport, Horting, the national sport of Ukraine, Khortytsia Island, the Zaporizhian Sich, the Ukrainian people, military martial arts, military traditions, sports and combat techniques, the life of the Cossacks, bladed and firearms weapons, the philosophy of Horting, unity of strength, healthy sporting spirit, human honor, Ukrainian traditions, the Horting motto «Strength and Honor».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.  | Складання слів у переліку букв                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.  | <table><tr><td>1.</td><td>о</td><td>з</td><td>і</td><td>р</td><td>і</td><td>ч</td><td>е</td><td>с</td><td>т</td><td>ь</td><td>с</td><td>з</td></tr><tr><td>2.</td><td>з</td><td>б</td><td>л</td><td>о</td><td>к</td><td>е</td><td>с</td><td>п</td><td>о</td><td>р</td><td>т</td><td>м</td></tr><tr><td>3.</td><td>у</td><td>р</td><td>о</td><td>к</td><td>а</td><td>с</td><td>а</td><td>о</td><td>г</td><td>о</td><td>р</td><td>а</td></tr><tr><td>4.</td><td>п</td><td>о</td><td>н</td><td>я</td><td>т</td><td>т</td><td>я</td><td>р</td><td>н</td><td>б</td><td>е</td><td>г</td></tr><tr><td>5.</td><td>о</td><td>я</td><td>к</td><td>н</td><td>а</td><td>ь</td><td>к</td><td>т</td><td>и</td><td>о</td><td>с</td><td>а</td></tr><tr><td>6.</td><td>н</td><td>і</td><td>с</td><td>і</td><td>ч</td><td>а</td><td>с</td><td>е</td><td>т</td><td>т</td><td>о</td><td>н</td></tr><tr><td>7.</td><td>я</td><td>н</td><td>т</td><td>а</td><td>р</td><td>у</td><td>п</td><td>о</td><td>р</td><td>а</td><td>с</td><td>н</td></tr><tr><td>8.</td><td>т</td><td>е</td><td>р</td><td>м</td><td>і</td><td>н</td><td>о</td><td>л</td><td>о</td><td>г</td><td>і</td><td>я</td></tr><tr><td>9.</td><td>т</td><td>а</td><td>е</td><td>і</td><td>к</td><td>і</td><td>р</td><td>о</td><td>х</td><td>о</td><td>р</td><td>т</td></tr><tr><td>10.</td><td>я</td><td>н</td><td>с</td><td>и</td><td>л</td><td>а</td><td>т</td><td>р</td><td>е</td><td>н</td><td>е</td><td>р</td></tr><tr><td>11.</td><td>у</td><td>к</td><td>р</td><td>а</td><td>ї</td><td>н</td><td>с</td><td>ь</td><td>к</td><td>и</td><td>й</td><td>е</td></tr></table> | 1. | о | з | і | р | і | ч | е | с | т | ь | с | з | 2. | з | б | л | о | к | е | с | п | о | р | т | м | 3. | у | р | о | к | а | с | а | о | г | о | р | а | 4. | п | о | н | я | т | т | я | р | н | б | е | г | 5. | о | я | к | н | а | ь | к | т | и | о | с | а | 6. | н | і | с | і | ч | а | с | е | т | т | о | н | 7. | я | н | т | а | р | у | п | о | р | а | с | н | 8. | т | е | р | м | і | н | о | л | о | г | і | я | 9. | т | а | е | і | к | і | р | о | х | о | р | т | 10. | я | н | с | и | л | а | т | р | е | н | е | р | 11. | у | к | р | а | ї | н | с | ь | к | и | й | е |
| 1.  | о                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | з  | і | р | і | ч | е | с | т | ь | с | з |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.  | з                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | б  | л | о | к | е | с | п | о | р | т | м |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.  | у                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | р  | о | к | а | с | а | о | г | о | р | а |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.  | п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | о  | н | я | т | т | я | р | н | б | е | г |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5.  | о                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | я  | к | н | а | ь | к | т | и | о | с | а |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6.  | н                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | і  | с | і | ч | а | с | е | т | т | о | н |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7.  | я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | н  | т | а | р | у | п | о | р | а | с | н |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8.  | т                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | е  | р | м | і | н | о | л | о | г | і | я |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9.  | т                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | а  | е | і | к | і | р | о | х | о | р | т |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10. | я                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | н  | с | и | л | а | т | р | е | н | е | р |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11. | у                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | к  | р | а | ї | н | с | ь | к | и | й | е |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



|    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | 1.  | о | з | і | р | і | ч | е | с | т | ь | с | з |
|    | 2.  | з | б | л | о | к | е | с | п | о | р | т | м |
|    | 3.  | у | р | о | к | а | с | а | о | г | о | р | а |
|    | 4.  | п | о | н | я | т | т | я | р | н | б | е | г |
|    | 5.  | о | я | к | н | а | ь | к | т | и | о | с | а |
|    | 6.  | н | і | с | і | ч | а | с | е | т | т | о | н |
|    | 7.  | я | н | т | а | р | у | п | о | р | а | с | н |
|    | 8.  | т | е | р | м | і | н | о | л | о | г | і | я |
|    | 9.  | т | а | е | і | к | і | р | о | х | о | р | т |
|    | 10. | я | н | с | и | л | а | т | р | е | н | е | р |
|    | 11. | у | к | р | а | ї | н | с | ь | к | и | й | е |

### Conclusions:

1. The author of the publication analyzed scholarly sources and selected those considered relevant to the present study by K. Dikhtyarenko [1-12 et al.].

Therefore, a term is defined as a word or phrase correlated with a clearly delineated concept within a specific field of science, technology, art, or socio-political life, which enters into systemic relations with other similar linguistic units, thereby forming a special system – terminology [7, p. 4].

We recognize that Ukrainians are a unique martial nation. Ukrainian athletes are world leaders in nearly all types of contact combat sports, including boxing, all internationally recognized forms of wrestling, kickboxing, and other contact martial arts and combat sports.

Both in Ukraine and abroad, Horting competitions are held for the following age categories: 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, and 16-17 years old, as well as for athletes aged 18-35, over 35, and over 40. However, Horting is not only a high-performance sport, but also a mass sport. According to various estimates, between 30,000 and 50,000 people practice Horting in Ukraine today, while approximately 100,000 participants worldwide are involved in Horting activities overall.

2. The author of the publication identified the subject matter, object, materials, and directions of the scholarly research.

3. K. Dikhtyarenko specified the sources of illustrative material.

4. The scholarly publication presents a developed table containing a concise list of words and word combinations related to the concept of a «sports terminological system» through the example of Horting.

Prospects for Further Research. Future research is expected to include the description and implementation of discussions with senior school pupils and students participating in Horting sports clubs on the topic of the present scholarly publication.

### Список використаних джерел

1. Діхтяренко Катерина. Мова спорту – психологічна підтримка й формування мовної культури в умовах війни та післявоєнний час / Катерина Діхтяренко // *Людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформацій* [Електронний ресурс] : збірник матеріалів І Міжнародного наукового форуму, м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. 347 с. PDF-формат С. 146-150.
2. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
3. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163.
4. Dikhtyarenko Kateryna. Strategy of athletes' language culture: educating politeness through regulatory documents in the variative module «Horting» / Kateryna Dikhtyarenko // Матеріали ІІІ міжн наук-практ конф «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» [Електр вида] : збір матеріалів (м. Ірпінь, 22-23.05.2025 р.). – Ірпінь : ДПУ, 2025. С. 48-52.
5. Dikhtyarenko Kateryna. Comparative analysis of the worldview and legal terminology in the variable module «Combat horting» in higher and secondary educational institutions / Kateryna Dikhtyarenko // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІІ міжн наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 527-533.
6. Тема 1. Термін і терміносистема. URL: <https://book.sumy.ua/files/contents/398.pdf>.
7. Розділ 1. Вступ. Термінознавство як наука. Предмет й основні завдання курсу термінознавства. URL: [https://vlp.com.ua/files/161526\\_vstup.pdf](https://vlp.com.ua/files/161526_vstup.pdf).
8. Greek language | Language and Linguistics | Research Starters | EBSCO Research [www.ebsco.com/research-starters/language-and-linguistics/greek-language](http://www.ebsco.com/research-starters/language-and-linguistics/greek-language).
9. Розділ 1. Вступ. Термінознавство як наука. Предмет й основні завдання курсу термінознавства. URL: [https://vlp.com.ua/files/161526\\_vstup.pdf](https://vlp.com.ua/files/161526_vstup.pdf).
10. Навчально-науковий інститут філології. URL: <https://philology.knu.ua/>.

11. Хортинг – національний вид спорту України / З. Діхтяренко, О. Отравенко, О. Шило [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава-Лубни, 17-18 квітня 2025 р. / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. Розділ. С. 527-583. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11120>
12. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113.
13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).
14. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).
15. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63>.

**Діхтяренко Зоя Михайлівна**

*кандидатка педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації*

*Державного податкового університету,*

*голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»*

*<https://orcid.org/0000-0003-1869-7494>*

**Карасевич Сергій Анатолійович**

*Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу,*

*Президент Київської міської федерації з Бойового Хортингу, вчитель вищої категорії, старший вчитель з фізичної культури школи І-ІІІ ступенів*

*№ 169;*

**Саргсян Сурен Андраникович**

*Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу,*

*тренер з хортингу, учасник бойових дій, ветеран війни, волонтер,*

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Державного податкового університету;*

**Сергієнко Михайло Вікторович**

*Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу,*

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету*

*соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації*

*Державного податкового університету*

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»  
ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЕННОЇ ТА  
ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ – МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ І  
ТРЕНЕРІВ ХОРТИНГУ**

**Zoia Dikhtiarenko, Serhiy Karasevich, Suren Sargsian, Mykhailo Serhiienko. *The working program of the academic discipline «Fundamentals of Physical Education and Sports Rehabilitation» for the preparation of full-time and part-time higher education students –future teachers and coaches of Horting***

*The co-authors of the scientific publication presented a list of literature (25 pieces) for the development / organization of the working program of the academic discipline «Fundamentals of Physical Education and Sports Rehabilitation» for the preparation of full-time and part-time higher education students – future teachers and coaches of Horting. In total, more than 100 scientific and methodological sources were analyzed. Partially published working program of the academic discipline «Fundamentals of Physical Education and Sports Rehabilitation». V. Serhiienko and M. Serhiienko offered advice for cultivating interest in education seekers, which are read and discussed by future teachers and coaches of Horting*

*during various types of pedagogical practices in lyceums, general secondary education institutions (GGSO), gymnasiums, sports schools, etc.*

**Keywords:** *work program of the academic discipline, physical education and sports rehabilitation, tips for cultivating interest, students, future teachers, future Horting coaches, Horting, national sport of Ukraine, topics from the work program, lecture plan, questions for self-control, recommended literature: main, auxiliary, international, information resources Internet.*

**Вступ.** Нові слова та словосполучення з'являються тоді, коли людина / люди усвідомлюють, що потрібно чомусь / комусь дати назву. Так із фізичними вправи та масажем, які використовувалися ще у стародавні часи з лікувальною метою потрібні були назва. Ще 3000-2000 років до н. є. у Китаї та Індії масово використовувалися (під час хвороб опорно-рухового апарату та внутрішніх органів), у поєднанні, масаж, дихальні вправи, певні рухи.

Релігійно-філософське вчення «Йога», за історичними пам'ятками індусів, передбачає: взаємопов'язаність свідомості та волі з фізичними і психічними функціями організму, єдність у роботі всіх органів.

Розвивалася в Стародавній Греції лікувальна гімнастика, яка була розділом профілактичної та лікувальної медицини (засновником був Геродікус (484-425 рр. до н. є.), який частину лікування передбачав через ходьбу, масаж, піші прогулянки, біг, гімнастику).

Відомий на весь світ лікар Гіппократ (459-377 рр. до н. є.) – батько медицини в греків, довів позитивну дію фізичних вправ під час захворювань серця, легень, ендокринної системи, а масаж вважав лікувальним засобом. Як висновок, фізичне виховання греків передбачало спортивний масаж.

У стародавні часи в римській медицині, через поширення застосування лікувальної гімнастики та масажу відбулося її вдосконалення. А водолікування сприяло побудові величезної кількості різноманітних лазень, як громадських – терми, так і для особистого користування вдома із басейнами та ваннами. Так, лікар Целій при паралічах призначав фізичні вправи і масаж, із метою пасивного згинання і розгинання кінцівок. У свою чергу, в школі гладіаторів, відомий лікар Гален (близько 130-200 рр.) вперше ввів працетерапію; поєднував лікувальну гімнастику та масаж під час захворювань і травмах м'язової системи.

Прогресуючи в науці, Китай у VI ст. відкрив перший у світі державний медичний інститут, в якому студенти вивчали обов'язкову навчальну дисципліну «Лікувальний масаж».

Середньовіччя (V-XV): історична епоха, в якій війни, епідемії, панування феодалізму, величезний вплив церкви на всі сфери життя – сприяли загальному занепаду природознавчих наук.

В XI ст. знаменитий лікар і філософ Сходу Абу-Алі Ібн Сіна (Авіценна, 980-1037 рр.) відновив активне вивчення впливу фізичних вправ на всебічне здоров'я людини: класифікував із медичної точки зору; наполягав на застосуванні для людей різного віку щоденно робити зарядку; не потребує

ніякого лікування особа, яка: щоденно загартовується та займається фізичними вправами; дотримується гігієнічних вимог щодо одягу, взуття, меблів, харчування, сну, праці та відпочинку.

В епоху Відродження розвиваються біологічні науки і друкуються наукові видання: Меркуріалюс «Мистецтво гімнастики» (1556); Фуллер «Медична гімнастика» (1750); Ф. Гофман «Трактат з ортопедії» (1771); Ж. Тіссо «Медична та хірургічна гімнастика» (1780), якому належать відомий вислів: «Рух, як такий, здатний своєю дією замінити будь-який засіб, але усі лікувальні засоби світу не здатні замінити дію руху».

Сам термін «реабілітація» вперше почав масово застосовувати в Інституті Червоного Хреста в Нью-Йорку у 1918 році. А от термін «фізкультурно-спортивна реабілітація» як офіційне поняття виник в Україні та з 2002 по 2006 роки почав активно використовуватися у вітчизняній науці та законодавстві. Адже, у 2006 році був прийнятий Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні», який передбачає 45 статей (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>).

Отже, короткий і поверхневий огляд історичних подій до 18 століття підтверджує, що прогресування науки щодо розвитку фізичної культури та спорту було, але хвилеподібне і тому розвиток фізкультурно-спортивної реабілітації як навчальної дисципліни для підготовки здобувачів вищої освіти денної та заочної форми навчання – майбутніх учителів і тренерів хортингу є актуальним питанням і тому, продовжуючи *аналізувати різні науково-методичні джерела*: В. Абрамов та ін. «Фізична реабілітація, спортивна медицина», 2014; Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник «Психологія стресостійкості студентської молоді», 2019; О. Єжова «Спортивна фізіологія у схемах і таблицях», 2013; О. Отравенко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко «Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти», 2025; В. Осіпов «Основи фізичної реабілітації», 2013; Н. Петренко «Фізична реабілітація, спортивна медицина», 2022; В. Платонов «Сучасна система спортивного тренування», 2021; О. Полянська «Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу», 2006; О. Романчук «Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі», 2010; В. Соколовський, Н. Романова, О. Юшковська «Лікувальна фізична культура», 2005; В. Язловецький, Г. Верич, В. Мухін «Основи фізичної реабілітації», 2004; В. Язловецький, В. Мухін, А. Турчак «Основи спортивного й лікувального масажу», 2005; В. Язловецький, В. Мухін, А. Турчак «Коригувальна гімнастика», 2005; Grihan G., Lyakhova N., Fedorchenko T., Dikhtiarenko Z., Konovets S., Ohrimenko Z., Morin O. «Restoration of working capacity of students after physical load in exercises of a cyclic nature», 2022; Grihan G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L., Kovalchuk A. «Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities»,

2023; G. Griбан, V. Trufanova, M. Lyukianchenko, N. Dovhan, Z. Dikhtiarenko, O. Otravenko, T. Nadimyanova «Causes of stress and its impact on women's mental and physical health», 2024 та ін. зроблено колективний висновок: цей науковий напрям майже не вивчений.

**Мета** публікації – проаналізувавши різні науково-методичні джерела для розробки / упорядкування робочої програми навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» для підготовки здобувачів вищої освіти денної та заочної форми навчання – майбутніх учителів і тренерів хортингу, презентувати її частково.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Укладаючи робочу програму обов'язкової навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», яка повинна бути складена відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня (денної та заочної форми навчання), галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійних програм «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»; «Фізкультурно-спортивна реабілітація і рекреація» враховували ряд чинників: термінологію «реабілітація», «фізична культура», «спорт», «фізкультурно-спортивна реабілітація» та ін.

Отже, розглянемо деякі з них. Наприклад, термін «реабілітація» має широке змістове розуміння і вживається в усіх сферах діяльності людини – політичній, юридичній, розумовій, спортивній та інших. У медицині вона визначається як процес відновлення здоров'я, працездатності, особистості і соціального статусу хворих та інвалідів.

Комітет експертів із реабілітації ВООЗ (1963) наголосив, що реабілітація – це процес, «метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювання і допомога хворому у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний в межах існуючого захворювання». Реалізація цієї мети можлива у разі залучення до реабілітаційного процесу державних і соціально-суспільних закладів.

Головними завданнями реабілітації є: а) функціональне відновлення (повне або компенсація при недостатньому чи відсутності відновлення); б) пристосування до повсякденного життя і роботи; в) залучення до трудового процесу; г) диспансерний нагляд за реабілітованими [5, с. 17-18].

Реабілітація – сукупність медичних, військово-професійних, соціальних і психолого-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та боєздатності військовослужбовців, що перенесли важку хворобу або зазнали травми. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію [6].

А у Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» в Статті 1 «Визначення термінів» передбачено понад 20 понять у цьому ж напрямі. Так, інше поняття – «фізкультурно-спортивна реабілітація» трактується як система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ

для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>). Таке ж визначення є в іншому Законі України «Про фізичну культуру» (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>).

В іншому науковому джерелі поняття «фізкультурно-спортивна реабілітація» – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [6].

Наступний чинник – це визначення *мети* навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації»: ознайомити студентів із різними формами фізкультурно-спортивної реабілітації та вміння складати комплекси вправ для запобігання захворювань ГРВІ, COVID-19, опорно-рухового апарату, враховуючи специфіку навчання / роботи в умовах воєнного стану.

Третій чинник – перерахунок *завдань курсу* (деякі з них):

- *методичні* – надати теоретичні знання про: гострі респіраторні інфекції, COVID-19, причини та наслідки опорно-рухового апарату;

- *пізнавальні* – оволодіння знаннями щодо: історичних відомостей про виникнення та класифікацію захворювань: ГРВІ, COVID-19, опорно-рухового апарату; статистичні дані про них;

- *практичні* – під час змішаного / дистанційного / очного навчання навчати ЗВО практичним навичкам роботи із законодавчими документами; застосування критичного мислення під час практичних навичок роботи з історичною та науковою літературою; складати комплекси вправ для запобігання захворювань ГРВІ, COVID-19, опорно-рухового апарату, враховуючи специфіку навчання, роботи в умовах воєнного стану.

Основним *завданням* навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» є: застосування вивченого теоретичного матеріалу на практиці на благо України.

Четвертий чинник: *визначення об'єкту навчальної дисципліни* це є педагогічний процес у сфері викладання навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації».

П'ятий чинник – спеціальна система *знань і вмінь* забезпечує (деякі з них):

- 1) визначення понять: «фізкультурно-спортивна реабілітація», ГРВІ, COVID-19, опорно-руховий апарат;

- 2) засвоєння теоретико-методологічних засад про історичні відомості щодо виникнення та класифікації захворювань: ГРВІ, COVID-19, опорно-рухового апарату;

- 3) ознайомлення з статистичними даними про кількість гострих



респіраторних інфекцій, COVID-19, хвороби опорно-рухового апарату;

Слідуючий чинник: *методи навчання*: бесід, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати й інші методи навчання, а саме: словесний, наочний, практичні методи; методи організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю (усний, письмовий, тестування тощо).

Сьомий чинник: визначення основних *форм організації занять*: лекції (вебінари) із застосуванням наочного матеріалу (презентації), практичні та семінарські заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота ЗВО першого (бакалаврського) рівня.

Наступний чинник – визначення основних *форм і засобів діагностики результатів навчання*. Контроль успішності навчання здобувачів вищої освіти (ЗВО) проводиться у формах поточного (усне опитування, реферати, есе, повідомлення; студентські презентації та виступи на наукових заходах; наукові тези і статті; модульна контрольна робота, комп'ютерне тестування в системі Moodle) і підсумкового контролю – диференційований залік.

Дев'ятий чинник: *організація контролю знань*: усне опитування, питань понятійного апарату (у вигляді тестів), виконання індивідуально-консультаційної та самостійної роботи (перевірка та захист презентацій, есе, наукових тез, студентських наукових статей).

Десятий чинник: опис навчальної дисципліни (деякі з них).

017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт: тренер з виду спорту»,

017 «Фізична культура і спорт», освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація і рекреація»

ЗК.12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН22. Вміти розробляти зміст занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з врахуванням віку, статі, видів спортивних травм, нозологічних форм захворювань осіб.

ПРН23. Проводити оздоровчо-реабілітаційні заняття і заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення порушених або

частково втрачених функцій та попередження можливого виникнення і прогресування захворювань, що обумовлені основним дефектом організму осіб з відхиленням у стані здоров'я.

Термін навчання 3 роки 10 місяців.

Розглянемо деякі теми:

I. Фізкультурно-спортивна реабілітація для спортсменів громадських організацій – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення.

План лекційного заняття № 1 (*основні питання*):

1. Загальна характеристика громадських організацій – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення.

2. Мета і завдання спортсменів громадських організацій – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення.

3. Фізкультурно-спортивна реабілітація для спортсменів ГО – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення для запобігання захворювань гострих респіраторних інфекцій.

Питання для самоконтролю (*основні питання*):

1. Дайте визначення поняттю: «фізкультурно-спортивна реабілітація».

2. Дайте визначення поняттю: «реабілітація».

3. Дайте визначення поняттю: «ГРВІ».

4. Перерахуйте форми роботи для спортсменів-єдиноборців.

*Рекомендована література:* основна, допоміжна, міжнародна, інформаційні ресурси Інтернет [1-25].

II. Комплекси вправ для запобігання захворювань COVID-19.

План лекційного заняття № 2 (*основні питання*):

1. Особливості фізичних вправ до появи COVID-19.

2. Особливості фізичних вправ після COVID-19.

3. Спортивно-розважальні споруди – форма фізкультурно-спортивної реабілітації.

Питання для самоконтролю (*основні питання*):

1. Дайте визначення поняттю: «COVID-19».

2. Дайте визначення поняттю: «спортивно-розважальні споруди».

3. Дайте визначення поняттю: «форми роботи».

4. Перерахуйте ефективні форми з фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменам-єдиноборцям для запобігання COVID-19.

5. Перерахуйте ефективні форми з фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів-єдиноборців після COVID-19.

*Рекомендована література:* основна, допоміжна, міжнародна, інформаційні ресурси Інтернет [1-25].

III. Особливості методики фізкультурно-спортивної реабілітації під час захворювань опорно-рухового апарату.

План лекційного заняття № 3 (*основні питання*):

1. Види захворювань опорно-рухового апарату.

2. Причини захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів-

єдиноборців.

3. Особливості фізичних вправ під час захворювань опорно-рухового апарату.

4. Особливості фізичних вправ під час захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів ГО – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення.

Питання для самоконтролю (*основні питання*):

1. Дайте визначення поняттю: «опорно-рухова система».

2. Дайте визначення поняттю: «опорно-руховий апарат».

3. Перерахуйте види захворювань опорно-рухового апарату.

4. Перерахуйте види захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів ГО – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення.

5. Перерахуйте причини захворювань опорно-рухового апарату.

6. Перерахуйте причини захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів ГО – професійно-прикладних видів спорту України військового-патріотичного напрямлення.

7. Перерахуйте ефективні форми з фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменам-єдиноборцям для профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

*Рекомендована література:* основна, допоміжна, міжнародна, інформаційні ресурси Інтернет [1-25].

Проходячи різні види педагогічних практик у ліцях, закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), гімназіях, спортивних школах і т.д., майбутні учителі і тренери хортингу читають та обговорюють поради для виховання інтересу в здобувачів освіти, які запропонували *В. Сергієнко* (керівник відокремленого підрозділу ВГО «Українська федерація хортингу» в Чернігівській області, директор Козелецької ДЮСШ) і *М. Сергієнко*.

Отже, для виховання інтересу в учнів до хортингу – національного виду спорту пропонуємо *поради*:

1. *Завжди вір у себе!* Адже, ніхто не буде вірити в тебе, якщо ти сам у себе не віриш.

2. *Працюй більше, ніж інші!* Отже, талант – це добре, але праця під тренувань зроблять із тебе Воїна.

3. *Тренуйся щодня, навіть коли не хочеться!* Таким чином, гарні результати з'являються не тоді, коли легко «підходиш» до власних тренувань, а коли щодня стаєш кращим, а ніж учора був.

4. *Поважай Всіх тренерів і Шануй Власного!* Пам'ятай, що Тренер – це твій наставник, товариш і провідник до перемог. Слухай і постійно вчися.

5. *Постав сам собі чітку мету!* Адже, не просто сказати самому собі: «хочу стати кращим». Скажи конкретно, я повинен: отримати перемогу на турнірі, на змаганнях, набрати вагу, схуднути, пробігти швидше і т.д.

6. *Ніколи не бійся програвати.* Зрозумій, що кожна поразка – урок. Чемпіони ростуть на поразках і тільки через наполегливість до себе стають

Чемпіонами на різних змаганнях.

7. *Вчися Завжди аналізувати свої помилки.* Отже, завжди знімай відео, веді щоденник тренувань, виправляй слабкі сторони, щодня ставай кращим спортсменом в очах тренера.

8. *Завжди харчуйся вчасно та правильно.* Пам'ятай, ти як машина. Що заллеш у бак, так і будеш їздити.

9. *Спи не менше 8 годин, але не більше 9.* Таким чином, тривалість сну впливає на мозок, м'язи, що ростуть, організм, який розслаблюється та відпочиває.

10. *Ніколи не забувай про навчання.* Зрозумій, що розумний спортсмен – це майбутній тренер, чемпіон і лідер.

11. *Завжди уникай шкідливих звичок.* Пам'ятай, що алкоголь, куріння, надмірне користування гаджетами – це великий «крок назад» до твоїх мрій.

12. *Виховуй характер Воїна.* Адже, Чемпіон – це не тільки м'язи, а й терпіння, самодисципліна, сила волі, наполегливість і т.д.

13. *Намагайся завжди тренуватися / змагатися з сильнішими.* Отже, тренуючись, ти швидше внутрішньо ростеш, хоча й іноді буде боляче, але це частина шляху.

14. *Не забувай про відпочинок.* Пам'ятай, перетренованість – ворог прогресу. Хочеш завжди бути готовим тренуватися і виступати на змаганнях – чергуй тренування з відпочинком, навчанням і працею. Організм має встигати завжди відновлюватися.

15. *Запам'ятай на Все Життя: справжній чемпіон – це Людина з добрим серцем і з гарними вчинками!* [14].

**Висновки.** Вибір і теоретичний аналіз списку використаних джерел за темою публікації направлений на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-25]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; ДР № 0120U100443; ДР № 0123U100608; ДР № 0121U113032. 2. Презентовано список літератури (25 штук) для розробки / упорядкування робочої програми навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації» для підготовки здобувачів вищої освіти денної та заочної форми навчання – майбутніх учителів і тренерів хортингу. Загалом проаналізовано понад 100 науково-методичних джерел. Оприлюднено частково РП навчальної дисципліни «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації». Запропоновано В. Сергієнко та М. Сергієнко поради для виховання інтересу в здобувачів освіти, які читають та обговорюють майбутні учителі і тренери хортингу під час проходження різних видів педагогічних практик у ліцеях, закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), гімназіях, спортивних школах і т.д.

*У перспективах подальших досліджень* передбачено опис проведення бесід із учнями ліцеїв, закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), гімназій, спортивних шкіл і т.д. майбутніми учителями і тренерами хортингу під час проходження різних видів педагогічних практик.

### Список використаних джерел

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104-112.
2. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102–111.
3. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. К.: Паливода А. В., 2014. 1064 с.
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для ЗЗСО (автори: Є. Баженов, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак), що рекомендована МОН України (наказ МОН України, № 1185 від 22.08.2024 р.) URL: <https://surl.li/jlezlt>.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник / В. М Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. К.: Олімп, л-ра, 2009. –488 с.
6. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
7. Опарін О. А. Професійні компетентності науково-педагогічного працівника в моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів фізичного виховання: розділ «Теорія і методика фізичного виховання», розділ «Фізична підготовка» / О. А. Опарін, З. М. Діхтяренко, М. В. Головченко, В. С. Костенко // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(200), 2026. <https://spppc.com.ua/index.php/journal>.
8. Опарін О. А. Структурні компоненти моделі майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах освітніх викликів: розділ «Теорія і методика фізичного виховання», розділ «Фізична підготовка» / О. А. Опарін, З. М. Діхтяренко, М. В. Головченко, В. С. Костенко // Педагогічна Академія: наукові записки, № 25, 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18307191>.
9. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17-34.
10. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 2, 2025. С. 149-163.

11. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С.136-146. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146).

12. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / за заг. ред. В. Шмаргуна. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.

13. Федоров С. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу / С. Федоров, В. Пантік // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023; 1(61): 102-108.

14. Хортинг – національний вид спорту України / З. Діхтяренко, О. Отравенко, О. Шило [та ін.] // *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава-Лубни, 17-18 квітня 2025 р. / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. Розділ. С. 527- 583.*

15. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

16. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

17. Manolachi, V., & Fedorov, S. (2023). Modern Aspects of Justification for the Development of Models of Strength Training Classes in Horting. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(62), 56–63. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-02-56-63>.

18. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

19. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.
20. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.
21. Bloshchynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskyi, I., Prontenko K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.
22. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.
23. Griban G., Lyakhova N., Fedorchenko T., Dikhtiarenko Z., Konovets S., Ohrimenko Z., Morin O. (2022). Restoration of working capacity of students after physical load in exercises of a cyclic nature. *Acta Balneologica*, 5(171), 439-444. doi: 10.36740/ABAL202205111. URL: <https://actabalneologica.eu/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2022i5.pdf>.
24. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.
25. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113. URL: <https://www.wiadoscilekarskie.pl/Issue-12-2024,14493>.

**Животовський Олексій Миколайович**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність А7 Фізична культура і спорт  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

## **ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО- ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ФАХОВИХ КОЛЕДЖІВ**

***Zhivotovsky Oleksiy Khorting as a means of forming national-patriotic  
consciousness of students of professional colleges***

***Key words:** khorting, national-patriotic consciousness, professional  
colleges, physical education, values, students.*

Актуальність дослідження визначається потребою переосмислення ролі фізичного виховання в умовах сучасних суспільних і безпекових трансформацій України. Сьогодні фізична культура перестає бути виключно засобом розвитку фізичних якостей і дедалі більше набуває значення соціокультурного та світоглядного феномену. В умовах воєнного стану та посилення потреби у збереженні національної єдності особливої ваги набуває формування у молоді стійкої національно-патріотичної свідомості, громадянської відповідальності та готовності до суспільного служіння.

Саме здобувачі освіти фахових коледжів перебувають у періоді активного професійного та особистісного самовизначення, коли система цінностей, національна ідентичність та громадянська позиція набувають особливої стійкості. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька [2], фізичне виховання у закладах фахової передвищої освіти має значний виховний потенціал, оскільки через рухову діяльність, командну взаємодію та емоційне переживання успіху формуються не лише фізичні якості, а й ціннісні орієнтації особистості.

У цьому контексті хортинг постає не просто видом спортивної діяльності, а цілісною національно орієнтованою педагогічною системою, у якій фізичне вдосконалення органічно поєднується з вихованням патріотизму, самодисципліни, честі та відповідальності. Як національний вид спорту України, хортинг акумулює історичну пам'ять, військово-козацькі традиції та ідею служіння державі, що надає йому особливого виховного значення в освітньому середовищі.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування педагогічних можливостей хортингу у формуванні національно-патріотичної свідомості здобувачів освіти фахових коледжів.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання:

– проаналізувати сучасні підходи до національно-патріотичного виховання молоді;



- визначити виховний потенціал хортингу в системі фізичного виховання;
- охарактеризувати педагогічні механізми впливу хортингу на формування національної свідомості студентської молоді;
- обґрунтувати значення інтеграції фізичного та громадянсько-патріотичного виховання у фахових коледжах.

Методи дослідження включали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних виховних технологій, систематизацію педагогічного досвіду та теоретичне моделювання виховного потенціалу хортингу.

Установлено, що ефективність національно-патріотичного виховання значною мірою залежить від використання діяльнісних форм роботи, у яких молодь не лише отримує інформацію, а й переживає емоційно-ціннісний досвід належності до української спільноти. В. Оржеховська [3] підкреслює, що стратегія національно-патріотичного виховання на засадах хортингу орієнтована на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до відповідального громадянського вибору та служіння державі.

Педагогічний потенціал хортингу полягає у синтезі фізичного, морального та культурологічного компонентів. На відміну від традиційних форм фізичного виховання, хортинг формує не лише рухові вміння та фізичні якості, а й систему моральних орієнтирів, у центрі якої знаходяться повага до історії України, почуття національної гідності та усвідомлення власної відповідальності перед суспільством.

Дослідження О. Отравенко та співавторів [4; 5, 6] підтверджують, що використання засобів бойового хортингу в умовах воєнного стану суттєво підвищує рівень громадянської активності студентської молоді та формує психологічну готовність до захисту національних інтересів. Особливої значущості набуває емоційно-вольова складова занять, що сприяє розвитку стійкості, самоконтролю та здатності діяти в умовах підвищеної відповідальності.

Водночас хортинг створює унікальний соціально-комунікативний простір, у якому формується колективна ідентичність. Спільне подолання фізичних труднощів, взаємопідтримка, дотримання кодексу честі та дисципліни формують у студентів відчуття причетності до єдиної національної спільноти. Саме через таку взаємодію патріотизм перестає бути декларативним поняттям і набуває практичного змісту.

Важливим аспектом є також культурологічний вплив хортингу. Інтеграція елементів української військово-історичної традиції, козацької педагогіки та національної символіки у зміст занять створює умови для формування історичної пам'яті та національної самоідентифікації молоді. Згідно з дослідженнями О. Ливацького [1], поєднання фізичного виховання з патріотичним контекстом забезпечує більш глибоке засвоєння молоддю національних цінностей і сприяє консолідації освітнього середовища.

Суттєве значення має і використання сучасних інноваційних підходів до

організації фізичного виховання [3, 7; 8; 9], що дозволяє інтегрувати виховний компонент у кожен етап навчально-тренувального процесу. Завдяки цьому заняття хортингом перетворюються на педагогічний простір формування свідомого громадянина, здатного поєднувати професійний розвиток із відповідальністю перед державою та суспільством.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні хортингу як інтегрованого засобу формування національно-патріотичної свідомості здобувачів освіти фахових коледжів через поєднання фізкультурно-оздоровчого, виховного та культурно-ціннісного впливу.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання елементів хортингу в освітньому процесі фахових коледжів, виховних програмах, гуртковій роботі та системі національно-патріотичного виховання молоді.

Таким чином, хортинг виступає не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення, а й потужним педагогічним інструментом формування національно-патріотичної свідомості студентської молоді. Його впровадження у систему фізичного виховання фахових коледжів сприяє вихованню покоління фахівців, які усвідомлюють власну національну ідентичність, поділяють цінності українського суспільства та готові до відповідальної діяльності в інтересах держави.

### Список використаних джерел

1. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2015. № 7 (296), ч. 2. С. 102-107.
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Потенціал фізичної культури у коледжі щодо національно-патріотичного виховання. *Slovak international scientific journal*. 2021. № 54. С. 27-29.
3. Оржеховська В. Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу. *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 3. С. 54-61.
4. Отравенко О.В, Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26, 2023. BOSTON, USA. С.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851>
5. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. Випуск 2(101). 2024. С.278-298. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2101.2024.18>

6. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, здобувачів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. Вип. 4(363). С. 117-126. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1060/1065>

7. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрьоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142-152. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152).

8. Федоров С. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу / С. Федоров, В. Пантік // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023; 1(61): 102-108.

9. Хортинг – національний вид спорту України / З. Діхтяренко, О. Отравенко, О. Шило [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. УІ Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава-Лубни, 17-18 квітня 2025 р. / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. Розділ. С. 527- 583.

**Ісічко Ярослав Володимирович**

*аспірант 1 курсу*

*Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна*

*<https://orcid.org/0009-0003-3437-0771>*

**Тропін Юрій Миколайович**

*к. фіз.вих., доцент, завідувач*

*кафедри одноборств, Харківська державна*

*академія фізичної культури, м. Харків, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0002-6691-2470>*

**Шандригось Віктор Іванович**

*к. фіз.вих., доцент,*

*декан факультету фізичного виховання*

*Тернопільського національного педагогічного університету*

*імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>*

## **МІСЦЕ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ УКРАЇНИ**

***Yaroslav Isichko, Yuriy Tropin, Victor Shandrygos The place of combat  
horting in the system of national sports of Ukraine***

***Key words: horting, national sports, physical education, physical training.***

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває збереження та популяризація національних видів спорту як важливого елементу культурної спадщини, фізичного виховання та патріотичного становлення молоді. Формування національної ідентичності тісно пов'язане з розвитком власних спортивних традицій, які відображають історичні, культурні та світоглядні особливості народу [4, с. 48]. У цьому контексті бойовий хортинг розглядається як один із перспективних національних видів спорту України, що поєднує в собі прикладний, виховний і змагальний потенціал.

Бойовий хортинг є сучасною системою фізичного та духовного вдосконалення особистості, яка базується на національних традиціях, елементах бойових мистецтв і принципах гармонійного розвитку. Його становлення та розвиток відбуваються в умовах інтеграції в загальнодержавну систему фізичної культури і спорту, що потребує наукового обґрунтування його місця серед інших національних і неолімпійських видів спорту [5, с. 138].

**Мета дослідження** – визначити місце бойового хортингу в системі національних видів спорту України та обґрунтувати його значення як професійно-прикладного і виховного засобу фізичної культури.

**Результати дослідження.** Система національних видів спорту України формується під впливом історичних, культурних і соціальних чинників. Вона

включає як традиційні форми фізичної активності (козацькі бойові мистецтва, народні ігри), так і сучасні види спорту, що були створені на основі національних ідей та адаптовані до сучасних умов. У цій системі бойовий хортинг займає особливе місце завдяки своїй універсальності, прикладному спрямуванню та комплексному впливу на особистість [3, с. 50].

Однією з ключових характеристик бойового хортингу є його інтегративний характер. Він поєднує елементи різних єдиноборств, фізичної підготовки та психоемоційного виховання, що дозволяє розглядати його як багатофункціональний засіб розвитку спортсмена. На відміну від багатьох інших видів спорту, бойовий хортинг орієнтований не лише на досягнення спортивного результату, а й на формування морально-вольових якостей, патріотизму та громадянської позиції [6, с. 279].

У структурі національних видів спорту бойовий хортинг виконує декілька важливих функцій. По-перше, це освітньо-виховна функція, яка реалізується через формування у молоді національної свідомості, поваги до історії та традицій України. По-друге, це оздоровча функція, оскільки систематичні заняття сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей і профілактиці захворювань. По-третє, це прикладна функція, що пов'язана з підготовкою до дій в екстремальних умовах, самозахисту та службової діяльності.

Особливого значення бойовий хортинг набуває в контексті професійно-прикладної фізичної підготовки. Його зміст включає елементи, що можуть бути використані у підготовці військовослужбовців, працівників правоохоронних органів та інших силових структур. Це визначає його як ефективний інструмент формування прикладних навичок, необхідних у сучасних умовах [1, с. 8].

Аналіз розвитку бойового хортингу в Україні свідчить про його поступову інституціоналізацію. Створення федерацій, розробка навчальних програм, проведення змагань різного рівня сприяють його інтеграції в національну систему спорту. Водночас, наявні певні проблеми, пов'язані з недостатнім рівнем наукового забезпечення, обмеженим фінансуванням та недостатньою популяризацією серед широких верств населення.

Порівняно з іншими національними видами спорту, бойовий хортинг має ряд переваг. До них належать універсальність, адаптивність до різних вікових груп, можливість використання в освітніх установах та високий виховний потенціал. Крім того, він відповідає сучасним вимогам до спортивної підготовки, зокрема щодо розвитку функціональних можливостей, координаційних здібностей і психічної стійкості.

Слід зазначити, що бойовий хортинг може розглядатися як ефективний засіб інтеграції фізичного виховання та національно-патріотичного виховання. Його впровадження у навчальні програми закладів освіти сприяє формуванню у молоді цілісного світогляду, що поєднує фізичний розвиток із духовними цінностями [2, с. 137].

Перспективи розвитку бойового хортингу пов'язані з його подальшою

популяризацією, удосконаленням методики підготовки спортсменів, розширенням наукових досліджень та інтеграцією у міжнародний спортивний простір. Важливим напрямом є також підготовка кваліфікованих тренерських кадрів і впровадження сучасних технологій у навчально-тренувальний процес.

**Висновки.** Встановлено, що бойовий хортинг є сучасним національним видом спорту України, який поєднує фізичну, прикладну та виховну складові. У системі національних видів спорту він займає важливе місце завдяки своїй універсальності, інтегративному характеру та високому потенціалу впливу на особистість. Основними функціями бойового хортингу є освітньо-виховна, оздоровча та професійно-прикладна, що визначає його значущість у сучасних умовах. Визначено, що подальший розвиток бойового хортингу потребує наукового обґрунтування, удосконалення методики підготовки та активної популяризації серед населення.

#### Список використаних джерел

1. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2024. №8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>
2. Діхтяренко З., Отравенко О., Єрмоменко Е. Виховання інтересу студентів до спортивних споруд та тренувального обладнання під час змагальної навчальної діяльності з бойового хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти*, 2025. №1(102), С. 136-157. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10>
3. Єрмоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2019. Вип. 10(118) 19. С. 49-56. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/1/118-pdf>
4. Єрмоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15*. 2020. №3, С. 47-56. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09)
5. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2023. №1(355), С. 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)
6. Отравенко О., Діхтяренко З., Ганчева В., Єрмоменко Е. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*, 2024. №2(101). С. 278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>

**Котрікова Єлизавета Сергіївна**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет імені  
Тараса Шевченка», Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **ПЕДАГОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ МОДУЛЯ «ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ХОРТИНГ» У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ**

*Elizaveta Kotrikova, Olena Otravenko Pedagogical possibilities of the  
«Dance Khorting» module in forming motivation for physical activity in  
adolescent girls*

*Key words: dance khorting, motivation, physical activity, adolescent girls,  
fitness technologies, physical education.*

Актуальність проблеми зумовлена стійким зниженням рівня рухової активності здобувачів освіти, особливо дівчат-підлітків, що пов'язано з домінуванням цифрового дозвілля, підвищеним навчальним навантаженням та недостатньою мотиваційною привабливістю традиційних форм фізичного виховання [4-5]. Оздоровчо-рекреаційну складову фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу та функціонального тренінгу розкрили О. Шинкарьова, О. Отравенко, О. Школа та ін. [6; 8; 9; 10; 11; 12]. Бойового хортингу [3; 4]. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька [2], сучасний стан фізичної активності учнів характеризується зниженням інтересу до стандартних уроків фізичної культури, що актуалізує потребу впровадження інноваційних педагогічних технологій.

У цьому контексті модуль «Танцювальний хортинг» розглядається як інноваційна освітньо-фізкультурна технологія, що поєднує елементи національного бойового мистецтва хортинг і танцювальної хореографії. Така інтеграція забезпечує одночасний розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей та естетичного сприйняття руху, що суттєво підвищує мотиваційний потенціал занять.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування педагогічних можливостей модуля «Танцювальний хортинг» у формуванні мотивації до рухової активності у дівчат-підлітків.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати сучасні наукові підходи до формування мотивації рухової

активності;

2) визначити вікові та психофізіологічні особливості дівчат-підлітків;

3) обґрунтувати педагогічні можливості модуля «Танцювальний хортинг»;

4) розкрити механізми впливу модуля на мотиваційну сферу особистості.

Методи дослідження включають аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз інноваційних фітнес-технологій, систематизацію педагогічного досвіду та теоретичне моделювання процесу формування мотивації до рухової активності.

Встановлено, що старший підлітковий вік є критичним періодом формування ставлення до фізичної активності, образу тіла та здорового способу життя. У цей період традиційні форми фізичного виховання часто втрачають мотиваційну ефективність через одноманітність і недостатню емоційну насиченість. Н. Хлус [9] підкреслює, що впровадження інноваційних фітнес-технологій дозволяє значно підвищити зацікавленість учнів та змінити характер мотивації з зовнішньої на внутрішню.

Модуль «Танцювальний хортинг» має виражений педагогічний потенціал, оскільки забезпечує поєднання фізичного навантаження з емоційно-естетичним досвідом. Він створює умови для самовираження через рух, розвитку впевненості у власному тілі та формування позитивної Я-концепції, що є особливо значущим для дівчат-підлітків.

Функціональні можливості організму в цьому віці дозволяють ефективно використовувати танцювальні та координаційно складні рухи як засіб розвитку витривалості, гнучкості та координації. Дослідження О. Lavrentiev та К. Marchenko [10] підтверджують, що танцювальні види рухової активності сприяють активації нейрофізіологічних механізмів, пов'язаних із позитивним емоційним підкріпленням та стійкою мотивацією до занять.

Важливою характеристикою модуля є його технологічна структурованість, що передбачає поступове ускладнення рухових комбінацій та варіативність завдань. У навчальному посібнику «Оздоровчі фітнес-технології в навчанні» [7] наголошується, що саме така організація навчального процесу забезпечує доступність, індивідуалізацію та ефективність засвоєння рухового матеріалу.

Додатковим мотиваційним фактором виступає елемент танцювальної імпровізації та групової взаємодії, що підсилює соціальну складову занять. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, підтримці емоційного комфорту та формуванню стійкого інтересу до рухової активності.

Порівняльний аналіз із іншими оздоровчими технологіями, зокрема хатха-йогою, яку досліджує С. Ливацька [1], показує, що ефективність мотиваційного впливу значною мірою залежить від рівня емоційної залученості та можливості самовираження, що є сильними сторонами саме танцювального хортингу.

Наукова новизна полягає в обґрунтуванні педагогічних можливостей



модуля «Танцювальний хортинг» як інтегрованого засобу формування мотивації до рухової активності у дівчат-підлітків, що поєднує фізичний, емоційний та естетичний компоненти.

Практична значущість полягає у можливості впровадження модуля в освітній процес закладів загальної середньої освіти, зокрема у варіативну складову фізичного виховання, гурткову роботу та позакласні заняття.

Таким чином, модуль «Танцювальний хортинг» виступає ефективним педагогічним засобом формування внутрішньої мотивації до рухової активності у дівчат-підлітків, сприяє гармонійному фізичному розвитку та формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя.

### Список використаних джерел

1. Ливацька С. Ю. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20-26.

2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.

3. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2023. №1(355), С. 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

4. Отравенко О., Діхтяренко З., Ганчева В., Єрьоменко Е. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*, 2024. №2(101). С. 278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>

5. Шинкарьова О.Д., Отравенко О.В. Дозвіллево-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 484-489. ISSN: 2310-8290.

6. Шинкарьова О.Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». Педагогічні науки*. 2025. №1. С.119-127. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127>

7. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

8. Школа О., Отравенко О., Жамардїй В. Фїтнес-технологїї як їнновацїйний їнструмент професїйного становлення майбутнього фахівця з фїзичної культури ї спорту. *Вїсник Нацїонального унїверситету «Чернїгївський колегїум» їменї ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>
9. Хлус Н. О. Використання їнновацїйних фїтнес-технологїй на уроках фїзичної культури. *Олїмпїйський та паралїмпїйський спорт*. 2025. № 3.
10. Lavrentiev O., Marchenko K. et al. Physical activity formation by means of dance sport. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. 2023. Issue 3(161). P. 28-34.
11. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572 DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/>
12. Otravenko, O., Shkola, O., Zhamardiy, V. [et al.] (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 2024. Vol. LXVI, issue 1. P. 40-48. *ActaBalneol2024i1.pdf*. DOI: 10.36740/ABal20240110.

**Кривець Катерина Вадимівна**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

**Отравенко Олена Вікторівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та  
методики фізичного виховання  
Державний заклад «Луганський національний університет імені  
Тараса Шевченка», Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СИЛИ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ГИРЬОВИЙ ХОРТИНГ»**

*Krivets Katerina, Otravenko Olena Pedagogical conditions for the development of strength in adolescents using the variable module «Kettlebell Khorting»*

**Keywords:** *strength development, adolescents, kettlebell khorting, pedagogical conditions, physical education, athletic training.*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків в умовах сучасної системи фізичного виховання [12]. Однією з найбільш проблемних тенденцій сьогодення є зниження рівня рухової активності та недостатній розвиток основних фізичних якостей здобувачів освіти. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька [2], сучасні школярі характеризуються недостатнім рівнем силових підготовленості, що негативно впливає на функціональний стан організму та загальний рівень фізичного здоров'я. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження варіативних модулів, здатних поєднувати оздоровчу, тренувальну та виховну спрямованість.

Одним із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання є модуль «Гирьовий хортинг», який інтегрує елементи гирьового спорту та національного бойового мистецтва хортинг [6; 7]. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на розвиток сили, силових витривалості, координаційних здібностей та формування дисциплінованості, наполегливості й відповідального ставлення до власного здоров'я.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування педагогічних умов ефективного розвитку силових якостей підлітків засобами варіативного модуля «Гирьовий хортинг».

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

- 1) проаналізувати сучасний стан проблеми розвитку сили у підлітків;
- 2) визначити педагогічні умови ефективного використання модуля «Гирьовий хортинг»;

3) обґрунтувати особливості дозування фізичних навантажень у підлітковому віці;

4) охарактеризувати виховний та оздоровчий потенціал гирьового хортингу.

Методи дослідження включали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних підходів до силових підготовки підлітків, систематизацію педагогічного досвіду та теоретичне моделювання організації тренувального процесу.

Установлено, що ефективність розвитку сили у підлітків значною мірою залежить від дотримання комплексу педагогічних умов, які забезпечують безпечність, поступовість та мотиваційну привабливість занять. Однією з ключових умов виступає пріоритет технічної підготовленості над інтенсивністю силових навантажень. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості підліткового віку та незавершеність формування опорно-рухового апарату, особливого значення набуває правильне оволодіння технікою виконання вправ із гирями.

С. Ливацька та Н. Шпак [1] наголошують, що формування фундаментальних рухових навичок у процесі виконання спеціально-підготовчих вправ є визначальним чинником профілактики травматизму та підвищення ефективності силових підготовки. Саме тому на початкових етапах реалізації модуля доцільно використовувати вправи з полегшеними гирями, спрощені рухові комбінації та значну увагу приділяти розвитку координації й стабілізації корпусу.

Важливою педагогічною умовою є індивідуалізація фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості, статі, віку та функціональних можливостей учнів. Методичні рекомендації щодо використання спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики [3] свідчать, що раціональне дозування ваги обтяження, кількості повторень та тривалості відпочинку забезпечує оптимальний розвиток сили без перевантаження організму.

Суттєвого значення набуває також дотримання принципу поступового підвищення навантажень. Поступове ускладнення вправ, збільшення координаційної складності рухів та варіативність тренувальних засобів сприяють не лише розвитку силових якостей, а й підтриманню стійкого інтересу до занять. Це особливо важливо у підлітковому віці, коли мотиваційний компонент значною мірою визначає ефективність фізичного виховання.

Ще однією педагогічною умовою виступає інтеграція сучасних фітнес-технологій та засобів моніторингу фізичного стану. Використання елементів цифрового контролю, тестування силових показників і самооцінювання дозволяє підвищити усвідомленість тренувального процесу та активізувати внутрішню мотивацію учнів. На необхідності використання інноваційних фітнес-технологій у фізичному вихованні наголошують Н. О. Хлус [8], автори навчального посібника «Оздоровчі фітнес-технології в навчанні» [10; 11] та

функціонального тренінгу [9].

Особливу роль у структурі модуля відіграє виховний потенціал хортингу. Поєднання силового тренінгу з ідеями самодисципліни, відповідальності, патріотичного виховання та формування культури здорового способу життя відповідає концептуальним засадам «Нової української школи» [4; 5]. Завдяки цьому гирьовий хортинг виконує не лише тренувальну, а й важливу соціально-виховну функцію.

Встановлено, що застосування статико-динамічних вправ, циклічних силових комплексів та функціональних навантажень у структурі модуля сприяє розвитку максимальної сили, силовій витривалості та вибухових здібностей. Крім того, систематичні заняття позитивно впливають на поставу, зміцнення м'язового корсету та загальний функціональний стан організму підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні комплексу педагогічних умов розвитку сили у підлітків засобами варіативного модуля «Гирьовий хортинг» з урахуванням вікових, функціональних та мотиваційних особливостей здобувачів освіти.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання розроблених положень у процесі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти, у варіативних модулях навчальних програм, спортивно-гурткової діяльності та системі позакласної роботи.

Таким чином, варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є ефективним засобом розвитку силових якостей у підлітків за умови дотримання педагогічних принципів безпечності, індивідуалізації, поступовості та мотиваційної спрямованості тренувального процесу. Його впровадження сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня рухової активності та формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя.

### **Список використаних джерел**

1. Ливацька С., Шпак Н. Фундаментальні аспекти техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у культуризмі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців ФКиС* : матеріали УІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17 квітня 2025 р.). Полтава, 2025. С. 408-414.
2. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.
3. Ливацький О., Пантелєєв Г. Методика застосування спеціально-підготовчих вправ атлетичної гімнастики на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 146-150. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325808> (дата звернення: 21.03.2026).
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування

середньої освіти / за ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 40 с.

5. Отравенко О.В., Бугайова Л. П., Новицький Л. М. Педагогічні умови готовності майбутніх учителів фізичної культури до інновацій та лідерства в умовах Нової української школи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2(340), квітень, 2021. Ч.2. С.54-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-2-54-64](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-54-64). URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/546>

6. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). С. 278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>

7. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163. DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-149-163>

8. Хлус Н. О. Використання інноваційних фітнес-технологій на уроках фізичної культури. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 3.

9. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В., Шинкарьова Н. Г. Функціональний тренінг у сфері фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». Педагогічні науки. 2025. №1. С.119-127. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-1-119-127>

10. Школа О.М., Отравенко О.В., Фоменко О.В., Сичов Д.В. Оздоровчі фітнес технології в навчанні. Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>

11. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені ТГ Шевченка*. Том 191. Випуск 35. 2025. С.190-195. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.253530>

12. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

**Ливацька Світлана Юріївна**  
викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

## **ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*Svitlana Lyvatska Health-improving khorting as a means of increasing  
adolescents' motivation for physical education classes*

***Keywords:** health-improving khorting, motivation, adolescents, physical  
education, physical activity, national-patriotic education.*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних інструментів залучення підлітків до систематичної рухової активності в умовах трансформації сучасного освітнього простору. Сучасні тенденції розвитку суспільства характеризуються зростанням рівня гіподинамії, поширенням цифрових форм дозвілля та зниженням інтересу учнів до традиційних форм фізичного виховання. Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька [3], недостатня рухова активність здобувачів освіти негативно впливає не лише на фізичний стан організму, а й на рівень психоемоційної стійкості та соціальної адаптації підлітків. У зв'язку з цим актуалізується необхідність упровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій, здатних забезпечити мотиваційну привабливість уроків фізичної культури.

Одним із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання є оздоровчий хортинг, який поєднує елементи фізичного вдосконалення, національно-патріотичного виховання та формування культури здорового способу життя. На відміну від традиційних форм занять, оздоровчий хортинг характеризується інтегрованим підходом до розвитку особистості, поєднуючи рухову активність, виховний вплив і формування духовно-моральних цінностей.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування педагогічного потенціалу оздоровчого хортингу у формуванні мотивації підлітків до занять фізичною культурою.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- проаналізувати сучасні наукові підходи до стимулювання рухової активності підлітків;
- визначити роль хортингу в системі національно-патріотичного виховання;
- розкрити педагогічні можливості оздоровчого хортингу у формуванні мотиваційної сфери учнів;
- обґрунтувати значення інтегрованих здоров'язбережувальних технологій

у сучасній системі фізичного виховання.

Методи дослідження охоплювали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних оздоровчих технологій, вивчення стратегій реформування середньої освіти та систематизацію педагогічного досвіду.

Установлено, що підвищення мотивації до занять фізичною культурою неможливе без оновлення змісту та організаційних форм фізичного виховання. Відповідно до концептуальних засад «Нової української школи» [4], фізична культура повинна забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, а й формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, відповідальності та національної свідомості. Саме тому сучасний урок фізичної культури потребує впровадження діяльнісних та особистісно орієнтованих підходів, які сприяють формуванню внутрішньої мотивації до рухової активності.

Важливим педагогічним аспектом оздоровчого хортингу є його виховна спрямованість. В. Оржеховська [5] підкреслює, що патріотичне виховання на основі національних традицій фізичної культури дозволяє підвищити рівень емоційного залучення учнів до освітнього процесу. Участь у заняттях хортингом формує у підлітків дисциплінованість, наполегливість, відповідальність та повагу до національних цінностей, що позитивно впливає на формування мотиваційної сфери особистості.

Оздоровчий хортинг інтегрує елементи функціональної підготовки, дихальних практик, координаційних вправ та сучасних здоров'язбережувальних фітнес-технологій [6]. Завдяки цьому забезпечується комплексний вплив на організм підлітків, що сприяє розвитку сили, витривалості, координації рухів та психоемоційної стійкості. Водночас різноманітність рухових дій та елементів самовдосконалення створює умови для підтримання стійкого інтересу до занять.

Дослідження В. Радькова та О. Отравенко [7] підтверджують, що використання хортингу в освітньому процесі позитивно впливає на формування національно-патріотичних якостей, які стають основою свідомого ставлення підлітків до власного здоров'я та рухової активності. Важливою перевагою оздоровчого хортингу є також його соціально-психологічний потенціал, оскільки групові форми занять сприяють розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримки та командної взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів досліджень С. Ливацької [1] щодо впливу хатха-йоги на мотивацію до рухової активності свідчить, що найбільш ефективними є засоби фізичного виховання, які поєднують фізичне навантаження з елементами внутрішньої концентрації та емоційного саморозвитку. Саме таким інтегрованим засобом виступає оздоровчий хортинг, який забезпечує гармонійне поєднання фізичного, психоемоційного та виховного впливу.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічного потенціалу оздоровчого хортингу як інтегрованого засобу



формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою, що поєднує фізкультурно-оздоровчу, виховну та патріотичну складові.

Практична значущість роботи визначається можливістю використання елементів оздоровчого хортингу у варіативній складовій навчальних програм із фізичної культури, гуртковій роботі та системі позакласної діяльності закладів освіти.

Таким чином, оздоровчий хортинг є ефективним педагогічним засобом підвищення мотивації підлітків до занять фізичною культурою. Його використання сприяє гармонійному фізичному розвитку, формуванню національно-патріотичних цінностей, підвищенню рівня рухової активності та реалізації сучасних здоров'язберезувальних підходів у системі освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Ливацька С. Ю. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20-26.
2. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2015. № 7 (296), ч. 2. С. 102-107.
3. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2025. № 1. С. 212-218.
4. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / за ред. М. Грищенка. Київ, 2016. 40 с.
5. Оржеховська В. Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу. *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 3. С. 54-61.
6. Оздоровчі фітнес-технології в навчанні : навч. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спец. 017 «Фізична культура і спорт», 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад. : О. М. Школа, О. В. Отравенко, О. В. Фоменко, Д. В. Сичов. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 129 с.
7. Радьков В. Є., Отравенко О. В. Формування національно-патріотичних якостей учнів у процесі фізичного виховання засобами хортингу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матеріалами УІ міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 231-234.

**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИЙ ХОРТИНГ»**

***Livatsky Oleksandr Pedagogical conditions for forming psycho-emotional stability in senior high school students using the variable module «Military-patriotic khorting»***

***Keywords:** psycho-emotional stability, senior high school students, military-patriotic khorting, physical education, educational process.*

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю посилення психофізичної готовності учнівської молоді до життя в умовах тривалих соціальних та безпекових викликів. Сучасний освітній простір функціонує в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що супроводжується зростанням рівня тривожності, емоційної нестабільності та зниженням адаптаційних можливостей старшокласників [8]. За таких умов проблема формування психоемоційної стійкості виходить за межі суто психологічного супроводу й набуває міждисциплінарного характеру, інтегруючись у систему фізичного виховання та національно-патріотичної підготовки молоді.

Як зазначають О. Ливацький та С. Ливацька [5], дефіцит рухової активності, обмеження живого соціального спілкування та постійний вплив стресогенних чинників негативно позначаються на функціональному стані організму учнів і суттєво знижують рівень їхньої психофізичної адаптації. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук педагогічних технологій, здатних поєднувати фізичне загартування, психологічну підготовку та виховання вольових якостей.

Одним із перспективних напрямів такої інтеграції виступає модуль «Військово-патріотичний хортинг», який поєднує елементи бойового мистецтва, військово-прикладної підготовки, фізичного розвитку та національно-патріотичного виховання. Особливість цього модуля полягає в тому, що він створює умови для формування у старшокласників не лише фізичної витривалості, а й психологічної готовності до дій у ситуаціях невизначеності, підвищеного емоційного напруження та відповідальності [9; 10].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування психоемоційної стійкості старшокласників засобами військово-патріотичного хортингу.

Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання:

- 1) проаналізувати сучасні підходи до формування психоемоційної стійкості учнівської молоді;
- 2) визначити педагогічний потенціал військово-патріотичного хортингу;
- 3) обґрунтувати педагогічні умови ефективного впливу модуля на психоемоційну сферу старшокласників;
- 4) охарактеризувати значення інтеграції фізичної та психологічної підготовки в освітньому процесі.

Методи дослідження включали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних здоров'язбережувальних і військово-прикладних технологій, систематизацію педагогічного досвіду та теоретичне моделювання умов формування психоемоційної стійкості.

Аналіз наукових джерел [1, 2, 7] дозволив визначити комплекс педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування психоемоційної стійкості старшокласників у процесі занять військово-патріотичним хортингом.

Першою педагогічною умовою є моделювання стресостійких ситуацій у процесі навчально-тренувальної діяльності. Використання вправ, які передбачають виконання рухових завдань в умовах дефіциту часу, фізичної втоми або підвищеної координаційної складності, сприяє розвитку самоконтролю, емоційної врівноваженості та здатності швидко приймати рішення. С. Антоненко та співавтори [1] підкреслюють, що хортинг є ефективним засобом виховання особистості, здатної діяти в екстремальних ситуаціях без втрати психологічної стабільності.

Другою важливою умовою виступає інтеграція оздоровчих і релаксаційних технологій у структуру навчально-тренувального процесу. Психоемоційна стійкість не може формуватися виключно через інтенсивне навантаження, оскільки без належного відновлення виникає ризик перевтоми та виснаження нервової системи. Тому поєднання військово-прикладних вправ із елементами стретчингу [4], дихальними практиками та іншими здоров'язбережувальними технологіями [3] забезпечує оптимізацію функціонального стану організму та підтримання емоційної рівноваги старшокласників.

Третьою педагогічною умовою є актуалізація ціннісно-мотиваційного компонента фізичного виховання. В умовах воєнного стану особливого значення набуває формування внутрішньої мотивації до саморозвитку, відповідальності та готовності до захисту держави. Дослідження [6, 9] свідчать, що використання засобів бойового хортингу сприяє розвитку національної самосвідомості, патріотичних переконань та усвідомлення особистої причетності до суспільно значущої діяльності. Саме наявність ціннісного сенсу фізичної підготовки підвищує рівень психологічної витривалості та стійкості до стресових впливів.

Встановлено, що педагогічний вплив військово-патріотичного хортингу

має комплексний характер і охоплює розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, емоційно-вольової сфери та соціальної адаптивності учнів. Системне впровадження визначених педагогічних умов дозволяє трансформувати урок фізичної культури та курс «Захист України» у багатофункціональний простір психофізичної підготовки особистості.

Особливої значущості набуває формування в учнів навичок упевненої поведінки в умовах невизначеності. Через подолання фізичних труднощів, виконання командних завдань та контроль емоційних реакцій старшокласники набувають досвіду психологічної саморегуляції, що позитивно впливає на рівень їхньої соціальної та особистісної адаптації.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування психоемоційної стійкості старшокласників засобами військово-патріотичного хортингу в умовах сучасних безпекових викликів.

Практична значущість роботи полягає у можливості впровадження елементів військово-патріотичного хортингу у зміст навчального предмета «Захист України», варіативних модулів фізичної культури та системи позакласної військово-патріотичної підготовки учнівської молоді.

Таким чином, військово-патріотичний хортинг виступає не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення, а й стратегічно важливим педагогічним інструментом формування психоемоційної стійкості старшокласників. Його використання забезпечує розвиток психологічної витривалості, вольових якостей, адаптаційних можливостей та готовності молоді до відповідальної діяльності в умовах сучасних суспільних викликів.

#### **Список використаних джерел**

1. Антоненко С. А., Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В., Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 р.). Ірпінь, 2020. С. 399-415.
2. Біла В. Р., Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України*. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 242-254.
3. Данилюк І., Скляр Н. Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу. *Теорія і методика хортингу*. 2014. № 2. С. 122-133.
4. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Вплив занять стретчингом на відновлення організму після фізичних навантажень у професійно-прикладній фізичній підготовці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 2. С. 110-117.
5. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212-218.

6. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, здобувачів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2024. Вип. 4. С. 117-126.
7. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2023. № 1 (355). С. 136-146.
8. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>
9. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163. DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-149-163>
10. Радьков В. Є., Отравенко О. В. Формування національно-патріотичних якостей учнів у процесі фізичного виховання засобами хортингу. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матеріалами УІ міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава–Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 231-234.

**Нежинська Олена Олександрівна**  
доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,  
<https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>;

**Нежинський Юрій Миколайович**  
здобувач вищої освіти факультету соціально-гуманітарних технологій,  
спорту та реабілітації кафедри технологій оздоровлення  
та фізкультурно-спортивної реабілітації  
Державного податкового університету,  
<https://orcid.org/0009-0005-6986-7061>

## **РОЛЬ СПОРТУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИХОВАННІ ВІЙСЬКОВИХ ВОЛОНТЕРІВ (на прикладі хортингу)**

*Nezhynska Olena, Nezhynskiy Yurii. The Role of Sport in the Psychological Education of Military Volunteers (a Case Study of Horting)*

*The article examines the impact of sport on the psychological training of military volunteers. The aim of the study is to analyse how physical activity contributes to the development of psychological stability, endurance, self-control and teamwork in volunteers working in war conditions. Examples of sports that develop these qualities are given.*

**Keywords:** *military volunteers, psychological resilience, sport, Horting, endurance, teamwork, self-control, stress resistance.*

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, де військові конфлікти та гуманітарні кризи набули значного поширення, роль волонтерів у допомозі армії, постраждалим та біженцям є неоціненною. Вони забезпечують необхідну підтримку на місцях бойових дій, допомагають постачати ліки, продукти та одяг, а також часто працюють у надзвичайно складних умовах. Військові волонтери, незважаючи на свою непряму участь у бойових діях, стикаються з багатьма психологічними викликами. Їм потрібно бути стійкими, емоційно стабільними та здатними до швидкого реагування в стресових ситуаціях.

Одним із ключових інструментів, який допомагає волонтерам підготувати себе до таких навантажень – є спорт. Систематичні тренування не лише сприяють розвитку фізичних якостей, а й стають важливим елементом психологічної підготовки. Завдяки спорту волонтери розвивають здатність до швидкого прийняття рішень, самоконтролю, витривалості та командної роботи. Психологічна загартованість, яка здобута через спортивні тренування, допомагає їм справлятися з емоційними викликами, підтримувати баланс і залишатися сфокусованими на виконанні важливих завдань.

Таким спортом є хортинг – національний вид спорту України. Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств.

В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 та старше 40 років.

**Аналіз літературних джерел** (А. Андрес, О. Безгребельна, О. Блавт та ін. «Фізичне виховання у закладах вищої освіти», 2018; В. Барков та ін. «Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців», 2016; Г. Бойко, І. Карпюк, Н. Дакал та ін. «Інноваційні технології фізичного виховання студентів», 2019; В. Вашкович, О. Василенко, Т. Карабін, Я. Лазур, В. Манзюк, В. Рошканюк «Посібник волонтера», 2022; Н. Вербин, Н. Височіна, С. Костів та ін. «Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку», 2020; Н. Височіної «Психологічне забезпечення військовослужбовців у системі фізичного виховання і спорту», 2023; Ю. Вихляєва «Інноваційні технології фізичного виховання студентів», 2018; А. Гакман «Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи», 2018; Д. Горєлов «Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадські практики», 2015; Г. Грибан, А. Лайчук, Є. Жуковський «Теорія і методика навчання фізичної культури», 2026; О. Гринь «Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів», 2015; З. Діхтяренко, В. Веселова, В. Чаплигін, Ю. Нежинський «Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти)», 2024; З. Діхтяренко, О. Отравенко, О. Шило та ін. «Хортинг – національний вид спорту України», 2025; О. Дубинська «Новітні технології фізичного виховання», 2020; Н. Ковальчук, В. Санюк «Строїові вправи як засіб фізичного виховання», 2016; Т. Круцевич «Теорія і методика фізичного виховання», 2017; Т. Лясота «Моніторинг фізичного стану», 2018; О. Опарін, П. Лівак, З. Діхтяренко, А. Захаріна, Є. Захаріна, І. Корженко, А. Стешиц, Н. Петренко «Методики фізичного виховання у валеології», 2025; О. Отравенко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко «Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти», 2025; О. Петрачков «Фізична підготовка у військах», 2017; В. Платонов «Сучасна система спортивного тренування», 2020; Bloshchynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N, Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskyi, I., Prontenko K. «Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity», 2021; Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. «Influence of positive and negative factors on the university students' health», 2020 та ін.) [1-20 та ін.] дав

можливість уточнити назву та визначити мету і завдання даного напрямку дослідження.

**Мета дослідження** – аналіз впливу спорту на психологічну підготовку військових волонтерів, визначення того, як фізична активність сприяє розвитку психологічної стійкості, витривалості, самоконтролю та командної роботи, необхідних для ефективної діяльності в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

- 1) оцінити вплив різних видів спорту на психологічну стійкість та самоконтроль військових волонтерів;
- 2) визначити, як фізична активність сприяє розвитку командної роботи та взаємодії серед волонтерів;
- 3) дослідити роль спорту у підвищенні витривалості та здатності до адаптації в умовах стресу та небезпеки;
- 4) розглянути приклади успішного використання спортивних навичок волонтерами в реальних бойових умовах.

**Методи та організація дослідження.** У процесі дослідження застосовувались кілька основних методів, що дозволили всебічно розглянути вплив спорту на психологічну підготовку військових волонтерів:

- 1) аналіз літератури: для визначення існуючих підходів до психологічної підготовки військових та волонтерів через фізичну активність, а також для вивчення теоретичних основ взаємозв'язку спорту і психології;
- 2) інтерв'ю з волонтерами: для збору практичних даних про досвід реальних волонтерів, які займалися спортом, і їх вплив на ефективність виконання волонтерської діяльності. Це дозволило виявити конкретні приклади того, як спортивні навички допомагають впоратися з емоційними та фізичними труднощами під час роботи в зонах бойових дій;
- 3) спостереження та участь у спортивних тренуваннях: для безпосереднього аналізу впливу спортивних тренувань на фізичну та психологічну підготовленість волонтерів;
- 4) метод порівняльного аналізу: для порівняння результатів діяльності волонтерів, які активно займаються спортом, з тими, хто не має такої практики, з метою виявлення різниць у психологічній стійкості, здатності до стресостійкості та командної роботи.

**Організація дослідження** передбачала участь військових волонтерів різних вікових категорій, які брали участь у спортивних тренуваннях протягом 6 місяців. Цей підхід дозволив комплексно оцінити вплив спорту на психологічну підготовку волонтерів і підтвердити важливість спортивної діяльності у їхній підготовці до умов бойових дій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Варто зазначити, що волонтери, які працюють у військових зонах, зазнають значного психологічного тиску. Постійне перебування в умовах загрози, необхідність швидко ухвалювати рішення в стресових ситуаціях, підтримувати спокій у критичних моментах – усе це вимагає психологічної підготовки та стійкості. Військові волонтери часто стикаються з такими проблемами, як гострий



стрес, підвищена тривожність, а в деяких випадках навіть ризикують розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Відповідно важливим є наявність психологічних якостей, що є необхідними для успішної діяльності у військових умовах. Основні з них: витривалість – це здатність не піддаватися емоційному вигоранню навіть під час тривалих періодів роботи в стресових умовах; самоконтроль – потрібен для того, щоб приймати зважені рішення під тиском, уникати паніки та залишатися зосередженими на головному завданні; співчуття та емпатія – актуально не тільки зберігати емоційну стійкість, але й вміти співпереживати тим, хто страждає, надавати емоційну підтримку тощо.

Психологічна підготовка стає вирішальним фактором для таких волонтерів, і спорт може бути потужним засобом для формування цих навичок. Дослідження вказують на те, що фізична активність знижує рівень кортизолу (гормону стресу) і покращує загальний настрій та стресостійкість. Фізична активність не лише зміцнює тіло, а й розвиває емоційну стійкість, підвищуючи рівень адаптивності до стресу [11].

Необхідно констатувати, що спорт є важливим елементом у розвитку психологічної стійкості, що необхідна волонтерам, які працюють у військових умовах. Регулярні тренування не тільки підвищують фізичну витривалість, але й допомагають розвивати ментальну стійкість та здатність контролювати емоції. Це відбувається завдяки комбінації фізичних навантажень та стресу, які спортсмени вчаться долати в процесі тренувань. Фізичні вправи, особливо підвищеної інтенсивності, стимулюють вироблення ендорфінів і дофаміну – гормонів, які покращують настрій та знижують рівень стресу. Сила впливу стресових факторів в багатьох аспектах залежить від стану фізичного здоров'я людини. Отже, підтримка фізичного здоров'я є важливим фактором у розвитку психологічної стресостійкості [10]. Таким чином, волонтери, які займаються спортом, вчаться контролювати власні емоції та витримувати значні навантаження, що є надзвичайно важливим у військових умовах. Крім того, спорт розвиває навички командної роботи та ефективної комунікації, що є ключовими для волонтерів, які часто працюють у групах. Багато видів спорту, зокрема командні, вимагають від учасників швидкого прийняття рішень і вміння співпрацювати. Ці якості допомагають військовим волонтерам зберігати спокій, дотримуватися дисципліни та підтримувати моральний дух один одного у критичних ситуаціях.

Деякі види спорту мають особливе значення у формуванні психологічної стійкості, і вони особливо корисні для волонтерів, які працюють у військових умовах. Розглянемо кілька із них, щоб побачити, як кожен із цих видів спорту допомагає розвивати якості, необхідні для ефективної роботи в стресових ситуаціях.

1. Бойові мистецтва (дзюдо, бокс, карате). Бойові мистецтва – це не лише фізична активність чи спосіб самозахисту. Вони є глибокою філософією, яка формує характер, зміцнює тіло та виховує дух. Одним із ключових аспектів

тренувань у бойових мистецтвах є розвиток впевненості в собі та самодисципліни. Ці якості є не лише важливими у бойових ситуаціях, але й в повсякденному житті. Під час тренувань спортсмени вчаться зберігати концентрацію навіть у момент фізичного навантаження, що допомагає їм контролювати свої емоції. Завдяки регулярним тренуванням і прагненню до вдосконалення, людина стає не лише фізично сильнішою, але й емоційно стійкішою, впевненішою у своїх можливостях і здатною досягати поставлених цілей у будь-яких сферах життя [6].

2. Командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол). У командних видах спорту учасники розвивають навички взаємодії, лідерства та відповідальності, що дуже важливо для роботи в колективі. Уміння швидко приймати рішення, розуміти партнерів по команді та діяти злагоджено допомагає волонтерам, які працюють в екстремальних умовах, де важлива командна взаємодія. Це особливо корисно для роботи в групах, де вимагається підтримка і координація.

3. Біг та інші види витривалості (марафон, плавання, альпінізм). Біг та інші аеробні вправи розвивають фізичну та психологічну витривалість. Ці види спорту тренують здатність витримувати довготривалі фізичні й психологічні навантаження, що безпосередньо пов'язано з волонтерською діяльністю в екстремальних умовах.

4. Йога та медитація. Хоча йога часто асоціюється зі спокоєм, вона також сприяє розвитку сили волі та здатності контролювати дихання та емоції. Йога допомагає знижувати рівень тривожності та зберігати концентрацію, що необхідно для роботи у напружених умовах. Практики йоги та медитації сприяють зниженню рівня кортизолу та загальному поліпшенню психологічного стану, що є важливим для волонтерів.

Так, наприклад, історії волонтерів, які працювали у військових умовах та активно займалися спортом, показують, наскільки важливими є фізична підготовка і психологічна стійкість. Їхній досвід доводить, що спортивні навички й риси характеру, розвинуті під час тренувань, допомагають ефективно долати психологічні виклики.

Історія О. Науменко, багаторазового чемпіона з фехтування на візках, бронзового призер Паралімпійських ігор 2016 року в Бразилії. Олег Науменко з першого дня великої війни почав займатися волонтерською діяльністю. Крім спортивної діяльності, від початку повномасштабного російського вторгнення в Україну чоловік займається волонтерством. «Хлопці, з якими працюю, були вже з першого дня заряджені, стояли на Херсонському шосе, і були готові зустрічати ворога. Ми з першого дня возили пінопласт, і, не буду розповідати, що ще потрібно для «Бандерського смуги» [8].

Тренери Покровського міського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» з перших днів війни долучилися до волонтерської роботи. Сьогодні у їх руках замість м'ячів та гантелей – коробки з майном. Це харчові продукти, засоби особистої гігієни, дитячі памперси, білизна, матраци та інші життєво необхідні речі. «Наша сила – у нашій єдності, говорять покровські

спортсмени. Сьогодні ми об'єднали зусилля, щоб допомогти мешканцям нашої громади пережити цей важкий час. Тим більш це чудова нагода підтримувати себе у формі. Роботи вистачає, а фізична підготовка стає в пригоді. Віримо в перемогу, після якої обов'язково повернемось до тренувань на спортивних майданчиках» [9].

Уродженець Слов'янська Олексій Юков – президент двох федерацій клубу «Боець» з боксу: тайландського та хортингу створив свій окремий загін – «Плацдарм», який, разом із ним, налічує п'ятеро людей. Вони працюють на волонтерських засадах і це робота в мінних полях, в мінних лісах, де вони витягають тіла з боліт, річок, воронки, будинків, підвалів. Іноді по кілька днів працюють ломом, щоб дістати [7]. Ці приклади показують, наскільки значний вплив спорт може мати на підготовку військових волонтерів, надаючи їм важливі навички та риси характеру для роботи у стресових і небезпечних умовах.

Усе вищезазначене свідчить про те, що військова волонтерська діяльність вимагає не лише фізичної витривалості, а й високої психологічної стійкості та здатності працювати в умовах підвищеного стресу. Спорт, як показали дослідження та реальні історії, є ефективним інструментом для розвитку цих якостей, формуючи важливі психологічні риси, які стають основою для успішної діяльності волонтерів. Заняття спортом допомагають волонтерам розвивати витривалість, самоконтроль, навички командної роботи, здатність швидко ухвалювати рішення та адаптуватися до складних обставин. Кожен вид спорту – від бойових мистецтв до командних ігор – сприяє розвитку конкретних навичок і допомагає тренувати ті психологічні якості, які згодом стають опорою у волонтерській роботі. Військовим волонтерам варто заохочувати займатися спортом, адже це зміцнює не тільки фізичний стан, а й психіку, допомагаючи долати виклики, з якими вони стикаються в умовах війни. Програми підтримки, які включають спортивні тренування та фізичну підготовку, можуть стати важливою частиною підготовки волонтерів, що, позитивно вплине на якість їхньої роботи та допоможе їм зберегти емоційну стабільність у критичних ситуаціях.

Таким чином, спорт є незамінним інструментом не лише для фізичної підготовки, а й для формування стійкої психіки та моральної сили, які є вирішальними для успішної волонтерської діяльності в умовах військового конфлікту.

**Висновки.** У ході дослідження виявлено, що регулярні заняття спортом значно покращують психологічну підготовленість військових волонтерів, сприяючи розвитку ряду важливих психоемоційних якостей, необхідних для ефективної роботи в екстремальних умовах.

Відмічено, що волонтери, які активно займалися спортом, показали вищий рівень психологічної стійкості та самоконтролю порівняно з тими, хто не мав регулярних тренувань. Це дозволило їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати спокій та зосередженість навіть під час інтенсивних бойових операцій або при роботі в умовах підвищеного ризику.

Волонтери, які активно займалися аеробними видами спорту (біг, плавання), продемонстрували значне покращення витривалості. Вони могли працювати в складних умовах довгий час без зниження ефективності. Фізична підготовленість допомогла їм долати фізичні та психологічні бар'єри, зберігаючи енергію під час тривалих перевезень гуманітарної допомоги або виконання інших завдань.

Таким спортом є хортинг – національний вид спорту України. Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Сучасний український хортинг (ділиться на два різновиди – аматорський і професійний) – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 та старше 40 років.

Показано, що заняття командними видами спорту, зокрема футболом і волейболом, сприяли розвитку навичок командної взаємодії та комунікації. Волонтери, які мали досвід у командних спортивних іграх, показали кращу координацію дій у групах, здатність до швидкого прийняття рішень і більш ефективне розподілення ролей серед членів команди. Це дозволяло швидше і більш злагоджено виконувати завдання під час волонтерської діяльності. У т.ч. розкрито, що регулярні тренування допомагають знизити рівень тривожності та емоційної виснаженості, які є характерними для волонтерської діяльності в умовах війни. Так, фізичні тренування, зокрема бойові мистецтва, також допомогли волонтерам розвивати швидку реакцію та здатність адаптуватися до екстремальних ситуацій. Це включало здатність приймати рішення під тиском, правильно оцінювати ситуацію і швидко реагувати в умовах нестабільності та небезпеки) [1-20 та ін.].

#### **Список використаних джерел**

1. Діхтяренко З. М. Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) / З. М. Діхтяренко, В. В. Веселова, В. П. Чаплигін, Ю. М. Нежинський. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 13, 2024.

2. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

3. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17-34.

4. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). С. 278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>

5. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров'я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 2, 2025. С. 149-163. DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-149-163>

6. Сайт «Бойові мистецтва як спосіб підвищити впевненість у собі та самодисципліну». URL: <https://ua.news/ua/sport/bojovi-mystetstva-yak-sposib-pidvyshhyty-vpevnenist-u-sobi-ta-samodystsyplinu>.

7. Сайт «Новинарня». «Себе я так і називаю – збирач душ». Історія волонтера, який шукає тіла загиблих URL: <https://novynarnia.com/2024/02/27/istoriya>.

8. Сайт «Суспільне Миколаїв». Миколаївський спорт під час війни: фехтувальник Олег Наumenко про кар'єру і волонтерство. URL: <https://suspilne.media/mykolaiv/697616-mikolaivskij-sport-pid-cas-vijni-fehtuvalnik-oleg-naumenko-pro-kareru-i-volonterstvo/>.

9. Сайт «Федерація регбі України». Наша сила – у нашій єдності URL: <http://rugby.org.ua/ukr/news/ukraine/7278>.

10. Сайт «Genius». Стресостійкість. Що це і як розвинути? URL: <https://genius.space/>

11. Сайт «Topical in Ukraine». Емоційна стійкість на фронті: як зберегти спокій в умовах війни URL: <https://www.topical.in.ua/emocijna-stijkist-na-fronti-yak-zberegty-spokij-v-umovah-vijny/>.

12. Хортинг – національний вид спорту України / З. Діхтяренко, О. Отравенко, О. Шило [та ін.] // *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. за матер. УІ Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава-Лубни, 17-18 квітня 2025 р. / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. Розділ. С. 527-583. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11120>

13. Bloshchynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N, Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskyi, I., Prontenko K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.

14. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.

15. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

16. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.

17. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

18. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

19. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

20. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

**Петров Олег Євгенович**

*Президент Федерація практичної стрільби України, майстер спорту, заслужений тренер України, учасник бойових дій, ветеран війни;*

**Шило Олексій Миколайович**

*Президент Міжнародної федерації військового хортингу України; засновник ГО «Федерація військового хортингу України», офіцер ЗСУ, майстер спорту з хортингу, КМС з кульової стрільби, Україна;*

**Єлін Сергій Миколайович**

*Президент Всеукраїнської Національної Федерації Стрілецького Хортингу України; Президент Федерації Військового Хортингу в Запорізькій області; інструктор по тактичній стрільбі, Україна;*

**Віконський Василь Васильович**

*кандидат юридичних наук, доцент кафедри права та публічного управління в Закладі вищої освіти «Університет Короля Данила», кандидат у майстри спорту з стрільби кульової та спортивного, учасник бойових дій;*

**Кузьмін Андрій Вікторович**

*майор внутрішньої служби, старший інспектор групи бойової та спеціальної підготовки «Циклон», співзасновник Всеукраїнської Національної Федерації Стрілецького Хортингу України, Україна*

## **ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ ІЗ ПРАКТИЧНОЇ СТРІЛЬБИ ТА СТРІЛЕЦЬКОГО ХОРТИНГУ: БАЗОВИЙ РІВЕНЬ**

***Oleg Petrov, Oleksii Shylo, Serhiy Yelin, Vasyl Vikonskyi, Andii Kuzmin. Training of Practical Shooting and Shooting Horting Instructors: Basic Level***

***Abstract.*** The scholarly article states that the Federation of Practical Shooting of Ukraine is an All-Ukrainian national sports federation that promotes practical shooting as a non-Olympic sport officially recognized in Ukraine, represents the interests of the community at both national and international levels, and ensures a system of club and delegate governance. An agreement was concluded between «Zaporizhzhia Polytechnic» National University and the public organization National Federation of Shooting Horting of Ukraine on the organization and implementation of the course «Training of Basic-Level Shooting Horting Instructors» for participants in non-formal education. The co-authors of the scholarly publication (Oleg Petrov, Oleksii Shylo, Serhiy Yelin, Vasyl Vikonskyi, Andii Kuzmin) partially characterize the development of practical shooting as a non-Olympic sport officially recognized in Ukraine. The publication also presents the most commonly used terms (more than 100 items) employed during competitions, as well as in the training of practical shooting and shooting horting instructors.

***Keywords:*** non-Olympic sport, Cossacks, practical shooting, shooting horting, shooting sports, instructor, pupils, students, youth, agreement concluded, list of the most commonly used terms.

**Вступ.** В умовах, коли Україна стикається з повномасштабним нападом росії, виховання дітей та молоді набуває особливого значення. Національно-патріотичне виховання стає невід’ємним складником їхнього розвитку. В цих складних обставинах мета національно-патріотичного виховання полягає у формуванні соціально активних та відповідальних особистостей, справжніх патріотів. Отже, молодь повинна мати сформовану громадянську позицію, стійку ціннісну систему та особистісні якості, які дозволять їм брати активну участь у житті держави. Це означає не лише захист національних інтересів та територіальної цілісності, але і сприяння процесам розбудови суспільства на засадах демократії, прав людини та правової держави [14, с.142].

На основі нормативно-правового забезпечення патріотичного виховання учнів і молоді: закони України «Про освіту» (2017), «Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно патріотичного виховання на 2020-2025 роки» (2020), «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Про позашкільну освіту» (2020), «Про правовий режим воєнного стану» (2022), «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (2023), Укази Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» (2019), «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді (2014), Постанова Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» (2018), Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (2015), Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2021-2031 роки (2021), Наказ МОН «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» (2022) та інші: проходить підготовка інструкторів із практичної стрільби та стрілецького хортингу; розроблений теоретико-практичний курс підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня.

Адже, практична стрільба – вид стрілецького спорту, що характеризується найбільш ефективним використанням різних класів вогнепальної зброї у реальних варіативних умовах. Унікальність практичної стрільби базується на принципі балансу трьох компонентів: точності, потужності та швидкості. Потрібно вміти не тільки вразити мішені, а й робити це якомога швидше.

У свою чергу, стрілецького хортинг – вид стрілецького спорту із застосуванням газобалонної сучасної пневматичної зброї для формування базових стрілецьких навичок і культури поведінки зі зброєю дітей та молоді. Стрілецький хортинг створений та започаткований саме на Батьківщині козацтва в м. Запоріжжя. Співавторами публікації, на основі теоретико-методичних і практичних досліджень, було розроблено алгоритм підготовки інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня. Даний алгоритм передбачає розділи: методичний, технічний і практичний.

Отже, **аналіз наукових публікацій** українських дослідників, офіцерів ЗСУ, НГУ Б. Виноградський, В. Віконський, А. Демічковський, Н. Довгань, С. Єлін, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, А. Кузьмін, В. Мазін,



В. Михайлов, О. Завістовський, В. Оржеховська, Ю. Павлова, О. Петрачков, О. Петров, С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко, О. Хацаюк, Б. Шаповалов та ін. про: відновлення у спорті (2011); готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу (2016); до проблеми описання контрольних вправ зі стрілецького хортингу (2026); інструментальний контроль вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції (2022); Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) (2016); організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності, 2024; особистісний розвиток початкуючих викладачів ВВНЗ інституцій сектору безпеки і оборони України із акцентованим використанням засобів фізичної підготовки, 2024; особливості нормування термінів у стрілецькому спорті, 2014; особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції, 2023; професійні компетентності науково-педагогічного працівника в моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів фізичного виховання: розділ «Теорія і методика фізичного виховання», розділ «Фізична підготовка», 2026; розробка та впровадження навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Стрілецький хортинг», 2024; стрілецький хортинг як сучасний вид бойового мистецтва, 2024; стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тілоохоронців, 2023; стрілецький хортинг як сучасний вид бойового мистецтва: проблема класифікації та перспективи розвитку, 2024; структурні компоненти моделі майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах освітніх викликів: розділ «Теорія і методика фізичного виховання», розділ «Фізична підготовка», 2025; теорія і методика практичної стрільби (короткий, довгий ствол) базовий рівень, 2025; теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки, 2021; теорія і методика спортивної стрільби з пістолета, 2022; теорія і методика стрільби кульової (пістолет), 2023; теорія та методика базової підготовки зі стрілецького хортингу «Пневматичний двуган», 2025; теорія і методика практичної стрільби. Базовий рівень, 2025; точність різних способів оцінювання змагальних результатів у стрільбі з пневматичної зброї в олімпійських вправах, 2023; фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України, 2024; фізичний розвиток особистості, 2025; формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання, 2024 та ін. [1-22 та ін.] дає можливість підтвердити, що під час її воєнного стану в Україні збільшилася кількість наукових публікацій про техніко-тактичну підготовку та результати змагань із стрільби.

**Мета** публікації – охарактеризувати розвиток практичної стрільби як визнаного в Україні неолімпійського виду спорту; представити найбільш вживані терміни, які використовуються під час змагань, підготовки інструкторів із практичної стрільби та стрілецького хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Умови проведення змагань реально відтворюють умови застосування різних типів стрілецької зброї чи то на полюванні, чи при виконанні службового обов'язку та захисту Батьківщини.

Система підрахунку результатів стрільби полягає у встановленні співвідношення результату окремого спортсмена до найкращого результату у вправі (у відсотках).

*Основні принципи безпеки в практичній стрільбі.*

*Список базових принципів, яких слід дотримуватися під час проведення занять і змагань із практичної стрільби:*

1. Я завжди поводжуся зі зброєю як із зарядженою.
2. Я не спрямовую зброю туди, куди не хочу стріляти.
3. Мій палець торкається спускового гачка тільки тоді, коли я прицілювся та готовий до пострілу.

4. Я завжди перевіряю відсутність перешкод на шляху польоту кулі, за та перед мішенню.

5. Ці правила написані кров'ю постраждалих і загиблих людей унаслідок неправильного поводження зі зброєю.

Змагання у практичній стрільбі бувають особисті, особисто-командні, командні і передбачають стрілецькі розділи (рушниці, карабіни, пневматична зброя, пістолет і карабін пістолетного калібру) та дисципліни:

- 1) стрільба з пістолета;
- 2) стрільба з рушниці;
- 3) стрільба з карабіна;
- 4) стрільба з карабіна пістолетного калібру;
- 5) стрільба з мінікарабіна;
- 6) стрільба з пневматичного пістолета;
- 7) стрілецьке багатоборство;
- 8) прикладна практична стрільба;
- 9) швидкісна практична стрільба;
- 10) динамічне стрілецьке багатоборство.

*Вікові категорії в практичній стрільбі:*

- 1) молодші кадети, молодші кадетки – 10-12 років (тільки для змагань у дисциплінах зі стрільби з пневматичного пістолета);
- 2) кадети, кадетки – 13-15 років;
- 3) юніори, юніорки – 16-18 років;
- 4) молодь (чоловіки, жінки) – 19-21 рік;
- 5) дорослі (чоловіки, жінки) – 22-50 років;
- 6) ветерани (чоловіки та жінки) – 50-60 років;
- 7) суперветерани (чоловіки та жінки) – 60 років і старші.

Вік спортсменів визначається кількістю повних років на перший день змагань. Також змагання можуть проводитись в абсолютній віковій категорії без обмеження віку.

Отже, перерахуємо у Таблиці 1 найбільш вживані терміни, які використовуються під час змагань, підготовки інструкторів із практичної стрільби та стрілецького хортингу.

Таблиця 1.

**Найбільш вживані терміни, які використовуються під час змагань, підготовки інструкторів із практичної стрільби та стрілецького хортингу**

|     |              |                                      |                      |
|-----|--------------|--------------------------------------|----------------------|
| 1.  | Автоматичний | Автоматичний запобіжник руків'я      | Антиблікове покриття |
| 2.  | Апертура     | Автоматичний запобіжник ударника     | Бойова пружина       |
| 3.  | Балістика    | Болт нагеля (поперечний болт)        | Важіль зведення      |
| 4.  | Балон        | Важіль безпечного спуску             | Бобровий хвіст       |
| 5.  | Барабан      | Вбудований замок                     | Вилка барабана       |
| 6.  | Безкурковий  | Гладкоцівкова рушниця                | Вікно для викиду     |
| 7.  | Булпап       | Вогнепальна зброя                    | Вказівник зведення   |
| 8.  | Викидувач    | Діоптричний приціл                   | Вогневий рубіж       |
| 9.  | Відбивач     | Затильник приклада                   | Жорсткий футляр      |
| 10. | Влучання     | Заряджання через дверцята            | Замок (затвор)       |
| 11. | Гран         | Засувка кришки магазина              | Заряджений           |
| 12. | Дуло         | Збільшена кнопка засувки магазина    | Затвор               |
| 13. | Дюйм         | Зброя великої потужності             | Калібр рушниці       |
| 14. | Зброя        | Зброя з вільним затвором             | Кришка магазина      |
| 15. | Зброяр       | Зброя з переломом ствола             | Кульовий вхід        |
| 16. | Зведення     | Зведене положення курка              | Лінія мішеней        |
| 17. | Калібр       | Канал цівки (ствола)                 | Модернізація         |
| 18. | Капсуль      | Короткоствольна зброя                | Набір для чищення    |
| 19. | Карабін      | Лінія подачі патрона                 | Накладки руків'я     |
| 20. | Кобура       | Лінія прицілювання                   | Напівзведення        |
| 21. | Курок        | Напрямний стрижень                   | Напрямна патрона     |
| 22. | Мушка        | Пази «ластівчин хвіст»               | Патронник            |
| 23. | Насічка      | Поздовжньо-ковзний поворотний затвор | Неповна розбірка     |
| 24. | Обкатка      | Психологія стрілецького спорту       | Намушник             |
| 25. | Патрон       | Середня точка влучання               | Оксидування          |
| 26. | Порох        | Спортивний травматизм                | Обмежувач затвора    |
| 27. | Постріл      | Ствольна коробка (запірна скринька)  | Патронна обойма      |
| 28. | Приклад      | Стрільба в силуети                   | Патронна пачка       |
| 29. | Рамка        | Тактика стрільби                     | Переломна рамка      |
| 30. | Ремінь       | Тактична підготовка                  | Подавач магазина     |
| 31. | Руків'я      | Техніка стрільби                     | Собачка барабана     |
| 32. | Сошки        | Технічна підготовка                  | Спусковий гачок      |
| 33. | Ствол        | Траєкторія руху кулі                 | Стрілецька стійка    |
| 34. | Ців'я        | Фіксатор барабана                    | Стрілець-професіонал |
| 35. | Цівка        | Хімічне оксидування                  | Ударник              |
| 36. | Цілик        | Швидкість у футах за секунду (FPS)   | Шарнір барабана      |
| 37. | Шомпол       |                                      | Щока приклада        |

**Висновки.**

1. Федерація практичної стрільби України – Всеукраїнська національна спортивна федерація, що розвиває практичну стрільбу як визнаний в Україні неолімпійський вид спорту, представляє інтереси спільноти на

національному та міжнародному рівнях і забезпечує систему клубного й делегатського врядування.

2. Між Національним університетом «Запорізька політехніка» та громадською організацією «Національна Федерація Стрілецького Хортингу України» була укладена угода про організацію і проведення курсу «Підготовка інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня» для здобувачів неформальної освіти. Дана угода є додатком до Меморандуму про співпрацю від 15 березня 2023 р. Сертифікат про закінчення курсів «Підготовка інструкторів зі стрілецького хортингу базового рівня» засвідчується підписами ректора НУ «Запорізька політехніка» та Президента ГО «Всеукраїнська Національна Федерація Стрілецького Хортингу України» [1-22 та ін.].

У сертифікаті викладачами курсу (С. Єлін, О. Ковальова, В. Мазін) вказується перелік тем і загальна кількість годин / кредитів (30 годин (1 кредит ЕКТС).

3. Співавторами (О. Петров, О. Шило, С. Єлін, В. Віконський, А. Кузьмін) наукової публікації частково охарактеризовано розвиток практичної стрільби як визнаного в Україні неолімпійського виду спорту.

Також представлено найбільш вживані терміни (понад 100 штук), які використовуються під час змагань, підготовки інструкторів із практичної стрільби та стрілецького хортингу.

**У перспективах подальших досліджень** передбачено: на основі розробленої «Концепції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу», визначених показників до прогнозованого результату самостійних тренувань бойовим хортингом в умовах воєнного стану (знати; вміти) для учнівської та студентської молоді й курсантів розробити обґрунтовану «Концепцію підготовки інструкторів із практичної стрільби та стрілецького хортингу» [1, с. 239-265].

### **Список використаних джерел**

1. Діхтяренко З., Єрьоменко Е. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). С. 239-265.

2. Діхтяренко З., Постовий В. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 6-14.

3. Діхтяренко З. М., Отравенко О.В., Єрьоменко Е.А., Завістовський О.Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 8, 2024.

4. Єлін С. М. Стрілецька підготовка співробітників охорони, ГШР, особистої охорони та інкасаторів. Стрілецькі вправи в статистиці та русі: методика та алгоритм дій під час виконання стрілецьких вправ. Дніпро: Біла Є.А., 2019. 63 с.
5. Єлін С. М. Стрілецькі залікові вправи для працівників поліції, інкасаторів, служби судової охорони та тілоохоронців. Запоріжжя. ФОП Мокшанов В.В., 2023. 64 с.
6. Кисленко Д. П. Пам'ятка керівника стрільби: метод. рекомендації / Д. П. Кисленко, В. В. Михайлов, О. В. Петрачков, В. Д. Юдін/ Київ : НУОУ, 2024. 81 с.
7. Кривич В. М., Момот О. О., Шило О. М., Шостак Є. Ю., Єлін С. М., Новік С. М. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх інструкторів з фізичної підготовки і спорту до професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 8 (181) 2024. С. 122-129.
8. Лановий С. В. Особистісний розвиток початкуючих викладачів ВВНЗ інституцій сектору безпеки і оборони України із акцентованим використанням засобів фізичної підготовки / С. В. Лановий, О. М. Репенко, С. В. Легенчук, О. М. Шило, С. М. Єлін, І. М. Бовсунівський. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 9 (182) 2024. С. 156-164.
9. Михайлов В. В. Теорія і методика стрільби кульової (пістолет) : навч.-метод. посіб. / В. В. Михайлов, Ю. С. Коростильова, О. В. Петрачков. Київ : НУОУ, 2023. 167 с.
10. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
11. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 17-34.
12. Отравенко О. В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу/ О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 4 (363), 2024. С. 117-126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126.

13 Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

14. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоменко. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (360), 2024. С. 142-152. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

15. Теорія і методика практичної стрільби. Базовий рівень: навч.наочн.посіб / Б. Виноградський, О. Петров, О. Шило. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 168 с.

16. Теорія та методика базової підготовки зі стрілецького хортингу «Пневматичний двуган»: навч. наочн. посіб / С. Єлін, О. Шило, А.Кузьмін. Запоріжжя: ФОП Мокшанов В.В., 2025. 88 с.

17. Хортинг – національний вид спорту України / З. Діхтяренко, О. Отравенко, О. Шило [та ін.] // *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., Полтава-Лубни, 17-18 квітня 2025 р. / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. Розділ. С. 527-583. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11120>

18. Шило О. Стрілецький хортинг як сучасний вид бойового мистецтва: проблема класифікації та перспективи розвитку / О. Шило, Б. Виноградський // *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2024 (2), 80-89. [https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.12\(2024\)](https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.12(2024)).

19. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

20. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113.

21. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T.,

Yeromenko, V., Ovsukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

22. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

**Сергієнко Сергій Григорович**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальність А4.11 Середня освіта (Фізична культура)  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
**Ливацький Олександр Васильович**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ХОРТИНГУ**

***Serhiyenko Sergiy, Livatsky Oleksandr Formation of professional-applied competencies of future physical culture teachers by means of military-patriotic khorting***

***Key words:** professional-applied competencies, future teachers, military-patriotic khorting, vocational training, physical education, pedagogical activity.*

Актуальність дослідження зумовлена трансформацією сучасної системи вищої педагогічної освіти, яка орієнтується на підготовку конкурентоспроможного, мобільного та професійно компетентного вчителя фізичної культури, здатного ефективно діяти в умовах сучасних суспільних і безпекових викликів. У реаліях сьогодення професійна діяльність педагога виходить за межі традиційного викладання рухових дій і все більше набуває виховного, соціального та національно-патріотичного змісту. Саме тому професійно-прикладна підготовка майбутніх учителів фізичної культури повинна забезпечувати формування не лише методичних знань і практичних умінь, а й готовності до реалізації завдань національно-патріотичного виховання молоді.

Сучасна концепція професійної освіти передбачає компетентнісний підхід, відповідно до якого майбутній фахівець має бути здатним інтегрувати теоретичні знання, практичні навички та ціннісні орієнтації у професійну діяльність. Як зазначають О. Ливацький, О. Отравенко та С. Ливацька [4], важливу роль у формуванні професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури відіграє освітній компонент «Теорія і методика фізичного виховання», який створює фундамент для оволодіння сучасними інноваційними технологіями навчання та виховання [6].

О. Отравенко, Д. Пелипась приділили увагу спортивно-патріотичному вихованню молоді у контексті національних та європейських цінностей [7] та



складової якісної професійної підготовки майбутніх фахівців [8].

У цьому контексті військово-патріотичний хортинг розглядається як інтегрований педагогічний засіб, що поєднує фізичну, прикладну, виховну та національно-патріотичну складові професійної підготовки. Його використання у системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури сприяє формуванню професійної ідентичності педагога, здатного реалізовувати сучасні освітні завдання в умовах суспільних трансформацій.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування ролі військово-патріотичного хортингу у формуванні професійно-прикладних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- проаналізувати сучасні підходи до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;
- визначити педагогічний потенціал військово-патріотичного хортингу у структурі професійної освіти;
- охарактеризувати професійно-прикладні компетентності, що формуються засобами хортингу;
- обґрунтувати значення інтеграції військово-патріотичного виховання у зміст професійної підготовки педагогів.

Методи дослідження включали аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз сучасних освітніх технологій, систематизацію педагогічного досвіду та теоретичне моделювання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Установлено, що ефективність професійної підготовки майбутніх педагогів значною мірою залежить від поєднання теоретичної та практичної складових навчання. Саме тому військово-патріотичний хортинг виступає важливим інструментом практико-орієнтованої підготовки, оскільки дозволяє інтегрувати методичні знання з реальним досвідом організації фізкультурно-оздоровчої та виховної діяльності.

Одним із ключових напрямів формування професійно-прикладних компетентностей є розвиток методичної компетентності. Засобами військово-патріотичного хортингу майбутні вчителі оволодівають методикою проведення занять із бойових мистецтв, навчаються добору фізичних вправ, плануванню навантаження, організації навчально-тренувального процесу та забезпеченню безпеки учнів під час занять. Така підготовка сприяє формуванню педагогічної мобільності та готовності до використання інноваційних варіативних модулів у закладах освіти.

Важливою складовою професійної підготовки є формування виховної компетентності. В умовах воєнного стану та посилення суспільного запиту на національно-патріотичне виховання майбутній учитель фізичної культури повинен бути здатним інтегрувати патріотичний компонент у зміст освітнього процесу. Дослідження О. Отравенко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, В. Ганчевої [5; 7] свідчать, що військово-патріотичний хортинг забезпечує формування у студентів почуття громадянської відповідальності, національної свідомості та

готовності до виховання молоді на основі українських цінностей і традицій.

Суттєве значення має і формування прикладних компетентностей, які пов'язані з розвитком спеціальних фізичних якостей, психофізичної витривалості та здатності діяти в умовах підвищеного навантаження. Як доводять дослідження С. Антоненка, Е. Єрмоєнка, В. Чмелюка, В. Грищука [1] та В. Білої, Е. Єрмоєнка, В. Чмелюка [2], використання елементів військово-патріотичного хортингу сприяє розвитку сили, координації, швидко-сило-вих якостей, а також емоційно-вольової стійкості, що є важливими характеристиками професійної готовності сучасного педагога.

Педагогічним підґрунтям формування зазначених компетентностей є науково обґрунтована інтеграція хортингу у систему ступеневої професійної освіти та спортивно-патріотичного виховання, про що зазначають О. Отравенко, Д. Пелипась [8; 9]. Включення елементів спортивно-патріотичного хортингу до змісту освітніх компонентів дозволяє створити цілісне освітнє середовище, у якому професійна підготовка поєднується з особистісним та громадянським становленням майбутнього фахівця.

Особливого значення набуває формування професійної ідентичності майбутнього вчителя фізичної культури. У процесі занять військово-патріотичним хортингом студенти не лише опановують технічні та методичні аспекти фізичного виховання, а й усвідомлюють соціальну місію педагога як носія національних цінностей і виховника молодого покоління. Саме це забезпечує трансформацію професійної підготовки у процес формування вчителя-патріота, здатного ефективно діяти в сучасних умовах.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні військово-патріотичного хортингу як інтегрованого засобу формування професійно-прикладних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури в умовах модернізації педагогічної освіти.

Практична значущість роботи визначається можливістю використання елементів військово-патріотичного хортингу у змісті професійної підготовки студентів спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», освітніх компонентах методичного спрямування, практичній підготовці та системі позааудиторної роботи закладів вищої освіти.

Таким чином, військово-патріотичний хортинг виступає ефективним засобом формування професійно-прикладних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. Його використання забезпечує поєднання теоретичної, методичної, прикладної та виховної складових професійної підготовки, сприяє формуванню професійної ідентичності педагога та підготовці фахівця, здатного виховувати фізично розвинене, національно свідоме й соціально відповідальне покоління молоді.

### **Список використаних джерел**

1. Антоненко С. А., Єрмоєнка Е. А., Чмелюк В. В., Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матеріали Міжнародного наукового форуму. Київ, 2017. С. 10-12.

наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 р.). Ірпінь, 2020. С. 399-0415.

2. Біла В. Р., Єрмоменко Е. А., Чмелюк В. В. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України*. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 242-254.

3. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2015. № 7 (296), ч. 2. С. 102-107.

4. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 3. С. 136-146.

5. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355). С. 136-146. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

6. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>

7. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. Випуск 2(101). 2024. С.278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>

8. Отравенко О.В., Пелипась Д.С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26, 2023. BOSTON, USA. С.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851>

9. Отравенко, О., & Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393398. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>

**Турчак Анатолій Леонідович**

*канд. пед. наук, професор, доцент кафедри педагогіки,  
психології і корекційної освіти, Комунальний заклад  
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,*

*м. Кропивницький, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0003-2966-0144>*

**Семез Андрій Анатолійович**

*канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки,  
психології і корекційної освіти, Комунальний заклад  
«Кіровоградський обласний інститут післядипломної  
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»,*

*м. Кропивницький, Україна*

*<https://orcid.org/0000-0001-7173-7155>*

## **БОЙОВИЙ ВИШКІЛ УКРАЇНЦІВ: ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС**

*Anatolii Turchak, Andrii Semez Combat training of Ukrainians: a historical excursion*

***Keywords:** Scythians, Sarmatians, combat horting, Ukrainian melee «Spas», «Норак»*

Бойовий вишкіл українських воїнів бере початок від перших історичних поселень на території сучасної України. Трипільці, скіфи й сармати були різними народами, але їх об'єднувала спільна військова культура. Вони формували бойові традиції, спрямовані на захист степових і лісостепових територій сучасної України, використовуючи кінноту, зброю та ритуали воїнів. Саме козацька військова культура успадкувала чимало рис від скіфів і сарматів, а частково й від трипільських первісних традицій та обрядів. Спадкові ознаки українських бойових мистецтв простежується у кількох ключових аспектах:

- *кінна майстерність* (скіфи і сармати були неперевершеними вершниками, їхня кіннота визнавалася найсильнішою у степах Євразії). Козаки продовжили цю традицію: кінь став головним символом їхньої мобільності, сили та військової тактики;

- *зброя та техніка бою* (скіфи і сармати славилися стрільбою з лука верхи, використанням списів і мечів). У козаків це трансформувалося у вправність із шаблею, списом, пістолем та мушкетом, але принцип швидкої атаки й маневру залишився;

- *культ воїна* (у скіфів і сарматів воїн мав сакральний статус, що підтверджують кургани та поховання зі зброєю). Козаки також створили культ воїна-захисника, де честь, відвага й братерство були головними цінностями;

- *оборона українських земель* (трипільці, скіфи і сармати боронили

території сучасної України від зовнішніх загроз). Козаки стали прямими спадкоємцями цієї традиції, організувавши військову силу для захисту від татарських набігів, турецької експансії та польського панування;

- *ритуали та символіка* (кургани скіфів і сарматів, бойові танці та обряди воїнів мали сакральне значення). У козаків це проявилось у військових піснях, народних танцях («Гопак» як бойовий танок), обрядах посвяти у козаки [3].

Козаки стали спадкоємцями військових традицій трипільців, скіфів і сарматів, поєднавши їх у власній культурі. Їх об'єднувала спільна мета – захист українських земель, а також культ воїна, кінна майстерність і символічні ритуали, що забезпечували спадкоємність бойових мистецтв від давніх часів до нової доби.

Бойовий хортинг – це сучасний український національний вид спорту, який поєднує традиції бойових мистецтв давньої України з професійно-прикладною і фізичною підготовкою військових та правоохоронців. Він офіційно визнаний як професійно-прикладний спорт і активно розвивається в Україні [5]. Походження бойового хортингу пов'язують із давніми традиціями українських земель – від Трипільської культури до воїнських практик скіфів і сарматів [2]. Ці народи формували військові звичаї, фізичну підготовку та духовні цінності, які стали основою сучасного національного виду спорту.

Історичні витоки трипільської культури пов'язані з фізичною підготовкою та ритуальними діями, що мали елементи змагальності та формували навички полювання на диких тварин. Перед виходом мисливці демонстрували основні дії, які вони будуть застосовувати під час полювання, створюючи пастки для диких тварин чи заганняючи їх до прірви або заманюючи до заздалегідь підготовлених пасток. Саме тут проявлялися основні фізичні якості трипільців. Проте, воїнські традиції ще не були сформовані, але вже закладалися основи колективної оборони та майбутнього організованого фізичного виховання через обряди і ритуали [8]. Важливим елементом суспільного життя були основи вимушеної колективної самооборони, продиктовані вигідним розташуванням українських земель й необхідністю постійного захисту рубежів – території проживання. Звідси – елементи рукопашного бою, використовуючи традиції землеробів у вправлянні дерев'яними знаряддями обробітку ґрунту, та стратегія і тактика оборонних дій.

На відміну від трипільців – осілих землеробів, скіфи – кочовий народ, який славився спеціальною воєнною підготовкою і високою військовою майстерністю. Вигляд – історична реконструкція скіфського воїна переконує нас у надзвичайних умовах ведення бою – захисні обладунки добре екіпірованого вершника мало чим відрізнялися від сучасного спецпризначенця: ті ж шоломи із захисними забралами, наплечники,

налокітники, наколінники, кольчуга, металеві щитки на передпліччя, пах, стегна, гомілки, навіть кисті і ступні. Кіннотники використовували раптові кінні атаки, масові тактичні переміщення, стрільбу з луків на скаку, метання списів, ближній бій з короткими мечами та дротиками, елементи майбутнього українського рукопашу в обмеженому просторі атакуючих чи захисних дій з переважаючим противником. Їхня культура сформувала ідеал воїна – сильного, витривалого, дисциплінованого, але безжалісного до ворогів. Такі скіфські традиції кочового народу стали символом мужності, сили і військової доблесті на українських землях. Сармати продовжили традиції скіфських воїнів, але більше уваги приділяли кінному бою в металевих обладунках. Відомі як вправні вершники, сармати часто використовували важку кавалерію. Їхня військова культура вплинула на формування бойових практик у регіоні.

Порівнюючи історичні військові традиції народів України слід виділити основні риси їх бойової культури та спадковість і символіку. Трипільці – це, в першу чергу, оборона поселень з використанням простої зброї: землеробська громада, в якій воїн – захисник земель. Скіфи – майстерність швидкої кінної атаки з влучною стрільбою з лука: культ воїна, кургани й золоті прикраси. Сармати – воїни-вершники, натиску яких характерна важка кіннота. Звідси – шляхетний «сарматизм», що увійшов до шляхетності козацького лицарства. Завдяки цьому, згодом еліта українського козацтва глибоко усвідомила, що національна ідея є універсальною, визвольною, потужним джерелом становлення і розвитку козацько-лицарського вільного духу та незалежності самобутньої Української держави [8].

Важливим елементом бойової підготовки і соціалізації особистості були і є українські юнацькі ініціації, які мають глибоке коріння у традиційній культурі: вони поєднували обрядові практики, символічні випробування та виховання молоді як майбутніх захисників країни та членів громади. Це своєрідний перехід до дорослого життя, коли хлопці проходили випробування, що символізували їхню готовність стати воїнами чи господарями. Вони включали фізичні вправи, психологічні завдання, участь у полюванні чи військових іграх. Випробування були досить жорсткими. Так, джура плавали, пірнали і долали Дніпро на порогах, біля Хортиці, де швидка течія. Довгий час перебували в лісі. Полювали вовка, одягали його хутро, маскуючись так, пробиралися до кошари, щоб украсти в селянина вівцю. Перед боєм або під час тризни, гарцювали перед противником на конях, щоб вивести його з рівноваги, психологічно розбалансувати кавалерійський стрій і змусити кіннотників наздоганяти їх. Такі юнацькі ініціації були символічним відокремленням від дитинства. Адже джура власне й починали бій. Потім запорожці пропускали їх через козацькі лави і йшли в наступ. У традиційних громадах практикувалося символічне відокремлення від

дитинства через благословення старших (наприклад, участь у весняних та купальських обрядах, народний спів, національні танці чи інші ритуальні дії).

Традиційні юнацькі і дівочі ініціації українців були колективними й обов'язковими для інтеграції у громаду. Вони забезпечували перехід юнацтва до дорослого статусу через систему випробувань і символічних дій. Сучасні національні бойові мистецтва та танцювальні практики відтворюють і модернізують ці виховні механізми. Сьогодні їхні елементи трансформувалися у діяльність молодіжних організацій, таборів та програм самовиховання. Через грантові програми та тренінги громадські об'єднання молоді, держава і міжнародні партнери підтримують інноваційні форми діяльності молодіжних організацій, у яких збереглися і практикуються символічні випробування. Сучасні ініціації мають добровільний характер, але виконують колишню історичну функцію – формують нашу українську ідентичність, бойові навички, національну гордість та соціальну зрілість.

В Україні сьогодні активно поєднуються історичні символи (національні традиції, гасла, логотипи) та сучасні інструменти (освітні програми, гранти, табори). Спілка української молоді (СУМ) створена у 1925 році. Нині виховує молодь на основі національно-визвольних, військово-патріотичних і загальнолюдських християнських традицій, проводить табори, культурні й спортивно-масові заходи, реалізують програми самовиховання, використовуючи сучасні освітні методики й інноваційні інтерактивні технології.

Український молодіжний фонд (УМФ) підтримує проекти для розвитку молоді, надає гранти та можливості для кар'єрного старту, що можна розглядати як сучасну форму «ініціації» у професійне життя.

Міністерство молоді та спорту України на сьогодні фінансує десятки молодіжних проєктів, спрямованих на формування національно-патріотичних цінностей, розвиток громадянської активності та виховання лідерських навичок серед юнацтва. Разом з тим, МОН України наголошує, що в умовах російської агресії національно-патріотичне й військово-патріотичне виховання є одним з пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства, провідним освітнім компонентом професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури [6].

Сьогодні в національній ідентичності бойовий хортинг позиціонується як продовження давніх традицій українських народів, що сформували військову культуру на території нашої держави. Практика свідчить, що сучасні техніки бойового хортингу поєднують удари, кидки, жорстку боротьбу зі зброєю і без неї та психологічну стійкість – елементи, які були важливими у бойовому мистецтві скіфів і сарматів. Не мало важливою була й кінна підготовка для цих стародавніх народів: прийоми наїзництва й вправлення у верховій їзді, стрільба з лука на повному скаканні, метання холодної зброї, затамувавши подих, фехтування тощо. Швидкі тактичні переміщення кавалерії давали відчутну перевагу у бою. Саме хортинг успадкував філософську ідею воїна-захисника, який береже честь і гідність

сучасного українського Янгола Світла, Воїна Добра – Захисника України. А тому бойовий хортинг – це сучасна інтерпретація давніх воїнських традицій, що бере початок від Трипільської культури та розвивається через військову спадщину скіфів і сарматів. Він поєднує історичну пам'ять із прикладними навичками сучасного воїна, формуючи наш національний вид спорту. Адже, бойовий хортинг сьогодні позиціонується як продовження давніх традицій степових народів, що сформували військову культуру на території сучасної України, що підкреслює нашу національну ідентичність.

Сформований на основі бойових мистецтв стародавньої України, які виховували у молоді витривалість, силу, спритність, швидкість та моральні якості, хортинг має свою сутність: це не лише спорт, а й система виховання, що прищеплює чесність, справедливість і гідність. Разом з тим, його призначення – професійно-прикладна підготовка (спеціальна тактична, технічна, фізична й психологічна) для військовослужбовців та правоохоронців України. Порівнюючи її походження й наступність у різних соціально-економічних і вікових формаціях, слід виділити: у трипільців – це колективна оборона, фізичні практики й сюжетно-рольові ігри, де відбувалося формування основ колективного фізичного виховання; у скіфів – військова майстерність, стратегія і тактика ведення бою, де формувався ідеал воїна, дисципліна і витривалість; у сарматів – кінний бій, важка кавалерія, тактична підготовка та бойова організація війська.

До основних характеристик бойового хортингу слід віднести його національний статус: офіційно визнаний як національний професійно-прикладний вид спорту України. Існує Національна Федерація Бойового Хортингу України та Федерація військового хортингу. У практичному застосуванні передбачається формування навички ведення бою, психологічну стійкість та волю до перемоги. Особливо важливими є виховання української ідентичності і національно-патріотичних цінностей: патріотизму, дисципліни та моральної стійкості. Він є продовженням традицій української козацької бойової культури, сприяє формуванню здорової молоді та її патріотичного виховання. Нині використовується у військовій та правоохоронній підготовці як прикладний інструмент. Проте, може бути корисним всім бажаючим займатися: як спорт, філософія життя чи самооборона. В цьому вбачається соціальне, культурне і професійне значення бойового хортингу як виду спорту й національної системи фізичного та морального виховання, яка поєднує традиції минулого з потребами сучасної України. Сьогодні він має стратегічне значення для розвитку молоді, практичної підготовки армії та правоохоронних органів.

Сучасний бойовий хортинг бере початок від козацької педагогіки всіх років. Саме козацько-лицарська духовність, виплекана століттями визвольної боротьби, через комплексну систему сучасної шкільної й позашкільної освіти напрямку національного й військово-патріотичного виховання має сформувати у підростаючого покоління готовність до виконання головного громадянського і конституційного обов'язку – захисту українського народу та



держави. До цієї системи мають увійти різні традиційні й інноваційні форми організації освітнього процесу, застосування загальноновизнаних або нових, інколи специфічних, своєрідних форм, методів, засобів і активностей, спрямованих на військово-спортивний вишкіл [1]. Так, у народно-сценічному танці «Гопак» акробатичні та бойові елементи є ключовими складовими, що підкреслюють його динаміку, мужність та зв'язок із козацькими традиціями. Вони поєднують танцювальну пластику з елементами бойових рухів, створюючи видовищний синтез мистецтва і фізичної вправності.

Народний український танок «Гопак» повністю підкорений спеціальній фізично-тактичній підготовці ведення бою в обмеженому просторі з одним чи кількома суперниками. Так, шпагат у стрибку або «розніжка» – це удар двома ногами в сторони, коли окремі, гарно підготовлені козаки вилітали на висоту людини середнього зросту. А «присядка» – це присідання з викиданням ніг уперед по черзі, наносячи удари ногами по гомілках суперника, коли руки повністю вільні для захисних й нападаючих дій зі зброєю і без неї. «Повзунці» – рухи в присіді з пересуванням по колу, що дає перевагу в бою, особливо в сутінках (підготовча вправа для бойових розвідників-пластунів). «Голубці» – рухи з ударами ногами. «Щупак» – стрибок із різким викидом ніг уперед і нахилом корпусу вперед, що забирає у противника будь-який шанс встояти на ногах у ближньому поєдинку. «Пістоль» – присідання на одній нозі з витягнутою вперед іншою, як тренувальна вправа для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації рухів. «Підсічка», навіть термін має бойовий характер, що передбачає підбивання ноги/ніг суперника під час обертання або стрибка. У сучасній інтерпретації – «Мітла». «Закрутка (вертушка)» – швидкі обертання навколо себе у стрибку. Настільки розповсюджена сьогодні, що не вимагає пояснень. «Тиньок» швидкий підскок із різкою зміною положення ніг: використовується як відволікаючий мах з наступним ударом іншою ногою. «Козацький біг (галоп)» – енергійне пересування з підскоками обличчям чи спиною вперед, лівим або правим боком у напрямку руху. Слугує для введення противника в оману або відступу під час рукопашного бою. «Козачок» – швидкі рухи з присіданням та викиданням ніг, що імітують бойові прийоми і є відображенням козацької спритності та бойового духу. «Топтання» – ритмічні удари ногами об землю, що створюють відчуття бойового ритуалу та нагадують про військові марші. Парні елементи (імітація бою) – випади, ухилення, «удари», відтворення козацьких двобоїв (бій з тінню).

Важливими є акробатичні елементи спеціальної підготовки: стрибок із ніг на одну руку (фляк на ліву/праву) – захисна дія для ухилення від удару шаблею, списом, польоту стріли, дротика чи кулі; колесо – переворот боком для ухилення від удару; сальто – перекидання вперед або назад для метання ножів; арабське сальто або сальто боком (для зіскоку з коня); випади й переكاتи – плавні переходи з різних вихідних положень у бойові стійки; удари й стрибки з обертами у повітрі з поворотами, перекидами й перекатами та ін. Цікавими є декоративні рухи: плескачі – удари долонями по ногах або в

долоні; притупи – ритмічні удари ногами об підлогу; вихилися – імпровізаційні, «хвацькі» рухи. Отже, козацький народно-сценічний бойовий танок «Гопак» відомий своїми ефективними силовими й акробатичними рухами, танцювальними діями та трюками. Поєднує у собі силу, спритність і артистизм – багато рухів походять від бойової підготовки козаків, тому виглядають як справжні трюки [10].

Український рукопаш «Спас» – це сучасне бойове мистецтво та вид спорту, що відроджує традиції запорозьких козаків. Він поєднує техніки рукопашного бою, боротьби, унікального козацького фехтування та елементи національної культури, виховуючи силу, дисципліну й патріотизм. Коріння українського рукопашу «Спас» бере початок із традиційних історичних козацьких методів ведення бою [9]. Відродження відбулося на початку 1990-х, саме у Запоріжжі, коли почалася нова епоха систематизації та відновлення бойової техніки. Завдяки цьому в Україні діє Всеукраїнська громадська організація «Спас», яка популяризує український рукопаш як вид спорту та проводить чемпіонати. Основні особливості цього бойового мистецтва передбачають ударну техніку (руки, ноги), боротьбу (кидки, захвати), використання холодної зброї (шаблі, ножі). Важливе місце займає козацька етика – честь, мужність, духовна стійкість, що було і є філософією життя. Як форма навчання застосовується ігровий метод для дітей, що робить тренування доступними й цікавими.

«Спас» як спорт досить видовищний. Змагання проводяться як турніри з рукопашу, бої «лава на лаву» (масові командні сутички), вправляння в козацькому фехтуванні. У суспільному житті «Спас» виховує патріотів і воїнів, багато з яких беруть участь у захисті України. Важливо, що у підготовці задіяні різні рівні: від дитячих гуртків до міжнародних чемпіонатів. Проте, основний акцент – на поєднанні бойових прийомів з козацькою культурою, де превалує гуманістична філософія як шлях до вдосконалення. У спорті – переможна орієнтація й максимальна ефективність [7].

На сьогодні викликами є недостатня міжнародна популярність (не входить до олімпійських видів спорту) та потреба у доведенні вимог і стандартизації правил для світового рівня. У перспективі: зростання інтересу серед молоді як до національного виду спорту, використання у військово-патріотичному вихованні та можливість інтеграції у міжнародні бойові мистецтва як унікальної військово-прикладної системи.

У професійній підготовці учителів фізичної культури і тренерів з видів спорту на факультетах фізичного виховання педагогічних спеціальностей, спортивно-педагогічних факультетів інститутів, академій та університетів фізичного виховання і спорту бойовий хортинг й український рукопаш можуть культивуватися як спортивна спеціалізація для підвищення спортивної майстерності та як український національний феномен виховання громадянина-патріота Української держави.

В умовах російської агресії формування національно-патріотичних цінностей українського народу та військово-патріотичне виховання майбутніх захисників держави набуває особливого значення [5]. Завдання сучасної педагогічної науки – виховання дієвого громадянина-патріота, який здатен, уміє і хоче боронити Україну, незалежно від мови, релігійної спільноти чи етнічної приналежності. А всебічний і глибокий історичний аналіз цілей, завдань, шляхів та засобів національно-патріотичного й військово-патріотичного виховання молоді у всі роки становлення, розвитку і визвольного руху Української держави переконливо свідчить, що національна система виховання була багатогранною й різнобічною [4]. Саме козацька педагогіка, яка пройшла своє становлення протягом кількох століть, чітко визначила основні навчально-виховні напрями сучасної профільної шкільної компетентнісної освіти.

**Висновки.** Трипільці, скіфи й сармати об'єднані нами у військовій культурі через культ воїна, кінну бойову традицію та спільну мету – захист українських земель від зовнішніх загроз. Їхні практики стали основою для подальшого розвитку військових і культурних традицій, які згодом відобразилися у козацькій педагогіці та сучасних бойових мистецтвах України. Бойовий хортинг, український рукопаш «Спас», народно-сценічний танець «Гопак» та історичні й сучасні юнацькі ініціації становлять цілісну систему традиційної фізичної та духовної культури українців. Їх об'єднує спільна функція – формування зрілої, відповідальної, фізично підготовленої й ціннісно орієнтованої особистості, здатної до захисту України, служіння громаді та збереження культурної спадщини нашої держави.

Аналіз історичних джерел засвідчує, що з часів трипільської культури на території сучасної України проживали народи, які терпіти не могли поневолення. Скіфські традиції стали символом військової доблесті на українських землях. Їхня культура формувала ідеал воїна – сильного, витривалого, дисциплінованого. Військова культура сарматів вплинула на формування бойових практик у регіоні.

Історичні ініціації виконували роль переходу від дитинства до дорослості, поєднуючи фізичні випробування, моральні настанови та включення молоді в соціальну структуру громади. Український рукопаш «Спас» і бойовий хортинг репрезентують сучасні форми традиційних військових практик, які зберігають світоглядні засади козацької педагогіки – честь, дисципліну, самоконтроль, готовність до захисту. Гопак, попри танцювальну форму, містить елементи бойової техніки та виконує важливу ідентифікаційну функцію, передаючи моделі мужності, сили та національного характеру українців. Історичний екскурс до часів становлення української державності засвідчує, що кожний період розвитку сучасних українських територій об'єднувала спільна мета – захист кордонів.

Таким чином, приклади військової майстерності й воєнного мистецтва, українські юнацькі ініціації та пов'язані з ними бойові практики є важливим чинником культурної стійкості та самовідтворення українського народу.

Узагальнюючи історичний екскурс до національних бойових мистецтв, можна стверджувати, що ці явища утворюють культурно-педагогічний комплекс, який забезпечує спадкоємність традицій виховання сучасної молоді. Вони не лише відтворюють історичні форми військово-фізичної підготовки, а й адаптують їх до нинішніх реалій життя, сприяючи розвитку патріотичної свідомості, національної ідентичності та соціальної згуртованості українського суспільства.

### Список використаних джерел

1. Даниско О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури: теорія і практика : монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 360 с. ISBN 978-966-2538-77-9.
2. Іванченко Р. Українське козацтво: формування та бойові традиції. Львів: Світ, 2014. 280 с.
3. Котляр М. Ф. Скіфи та сармати на українських землях. Київ: Либідь, 2010. 224 с.
4. Наливайко Д. Українська культура: історія та сучасність. Київ: Основи, 2012. 400 с.
5. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(355), 2023. С. 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146).
6. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
7. Руденко С. Бойові мистецтва України: від «Спасу» до хортингу. Харків: Фоліо, 2015. 192 с.
8. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко, О. Губко. Київ: МАУП, 2007. 384 с.
9. Яворницький Д. Історія запорізьких козаків. Дніпро: Січ, 2015. 512 с.
10. Шевченко В. Народні танці України: гопак як бойовий і культурний феномен. Київ: Мистецтво, 2014. 256 с.

**Щербина Юрій Володимирович**

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця;

**Пустолякова Лариса Миколаївна**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я, доцент Національного медичного університету імені О.О. Богомольця

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ПРОФЕСІЙНО-ПАТРІОТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗВО**

***Formation of Positive Motivation for a Healthy Lifestyle in the Professional and Patriotic Activities of Students of Medical Higher Education Institutions***

***Abstract.** The theses substantiate principles for developing positive motivation toward a healthy lifestyle among medical students under martial law. Emphasis is placed on professional relevance, teachers' personal example, integration of health-preserving practices into training, psycho-emotional resilience, self-monitoring, and accessible support for future work with military and civilian patients.*

***Keywords:** healthy lifestyle; motivation; medical students; martial law; mental health; literature analysis, professional and patriotic activities.*

**Вступ.** У сучасних реаліях, позначених тривалим воєнним станом, розвиток у майбутніх медичних працівників свідомого прагнення до здорового способу життя трансформується з теоретичного освітнього завдання у критично важливий елемент професійної придатності. Специфіка медичної діяльності в умовах війни вимагає від фахівця не лише інтелектуальної готовності, а й надзвичайної фізичної витривалості та психоемоційного ресурсу. Майбутній лікар чи медсестра мають функціонувати як надійний елемент системи національної безпеки, зберігаючи здатність до прийняття швидких рішень у дефіциті часу та за умов постійної загрози.

Чинна нормативна база, що регламентує вищу медичну освіту, акцентує увагу на тому, що формування компетентностей має супроводжуватися вихованням культури самозбереження, оскільки стан здоров'я медичного працівника є базовим інструментом надання допомоги іншим [1; 2].

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз законодавчої бази України та наукових праць, що видані в Україні та за її кордонами [1-12 та ін.]:

1) Н. Богдановська, М. Маліков, І. Кальонова (Діагностика і моніторинг стану здоров'я, 2015); О. Качан, О. Отравенко (Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи, 2025); О. Качан, О. Отравенко, С. Омельченко (Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного

виховання в Україні, 2025); О. Опарін, П. Лівак, З. Діхтяренко, А. Захаріна, Є. Захаріна, І. Корженко, А. Стешиц, Н. Петренко (Методики фізичного виховання у валеології, 2025); Л. Рибалко (Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: курс лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 2019) та ін. засвідчує, що існує велика кількість визначень поняття «здоровий спосіб життя»;

2) В. Ареф'єв (Основи теорії та методики фізичного виховання, 2014); О. Біліченко (Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів, 2011); С. Вавренюк (Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі, 2022); Г. Грибан, А. Лайчук, Є. Жуковський (Теорія і методика навчання фізичної культури, 2026); В. Данилко (Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентської молоді в процесі занять фізичними вправами, 2016); М. Кожокар, С. Первухіна, П. Петричук (Особливості процесу формування мотивації до занять з фізичної культури та рухової активності серед студентської молоді, 2022); Л. Татарченко, М. Присяжна, Є. Лашко (Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, 2021) та ін. підтверджує, що виявлено понад двадцять визначень поняття «мотивація»;

3) І. Бех (Виховання особистості, 2008, 2015); І. Бех, В.І. Кириченко, Ж. Петрочко (з Україною в серці (тренінг з патріотичного виховання дітей та молоді), 2016); І. Бех, К. Чорна (Національна ідея в становленні громадянина-патріота України, 2014); Т. Окушко, Ж. Петрочко, Н. Харченко та ін. (Особистісно орієнтовані технології національно-патріотичного виховання учнівської молоді в громадських об'єднаннях, 2018); Е. Єрьоменко (Патріотичне виховання молоді засобами бойового хортингу, 2021); М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець (Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі, 2016); К. Чорна (Національна ідея в становленні громадянина-патріота України, 2008) та ін. констатує факт, що поняття «патріотизм» входить у велике поняття «військово-патріотичне виховання» і є актуальним для українців на протязі багатьох століть.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Глибока мотивація до здоров'язбереження не може бути сформована лише через формальне ознайомлення з гігієнічними нормами чи правилами дієтології. В основі цього процесу лежить трансформація ставлення до власного організму як до цінного активу та професійного інструменту. Відповідно до концепцій, закладених у Оттавській хартії та сучасних протоколах ВООЗ, ефективна промоція здоров'я в академічному середовищі повинна базуватися на створенні «здорових кампусів», де студенти мають не лише знання, а й реальну інфраструктуру та підтримку для щоденного вибору на користь якості життя [3; 4].

Отже, розглянемо три поняття, які є ключовими у науковій публікації:

- «здоровий спосіб життя» - це життєдіяльність людини з урахуванням особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження. Тобто режим поведінки, який включає фізичні навантаження, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здібність долати стресові ситуації;

- «мотивація»: 1) спонукання до дії з певною метою; 2) система мотивів, яка визначає діяльність або поведінку людини; 3) мотивація – це один з важливих факторів підвищення ефективності діяльності усієї організації, адже процес діяльності організації можна добре спланувати і організувати, але якщо працівники цієї організації не відповідально ставляться до своїх обов'язків і не зацікавлені особисто у розв'язанні проблем і задач, що постали перед організацією, то результати контролю і підбиття підсумків не будуть втішними.

- «патріотизм» - це вище почуття, яке відбиває органічний зв'язок людини зі своїм народом, його історією, традиціями та перспективами і характеризує ставлення людини до них. Почуття патріотизму історично і соціально детерміноване, зазнає певних змін відповідно до ідеалів, цінностей суспільства. Рівень розвитку в особистості почуття патріотизму визначається тим, як співвідносяться власні потреби, мотиви діяльності з мотивами і потребами суспільства. Патріотизм поряд з іншим характеризує рівень розвитку свідомості конкретної особистості, є найвищою духовною цінністю суспільства [7].

Професійно-патріотична діяльність / спрямованість є фундаментальним принципом: студент має усвідомити, що його особисті звички (режим дня: навчання / робота, сон, харчування, фізична активність, навчання / самонавчання / тренінги, взаємодопомога, взаємовиручка, надання домедичної / першої медичної допомоги і т.д.) прямо корелюють із точністю маніпуляцій та когнітивною стійкістю під час чергувань.

Впровадження тем психогігієни та саморегуляції у зміст клінічних і гуманітарних дисциплін дозволяє майбутнім фахівцям опановувати навички боротьби зі стресом ще на етапі навчання – формування стресостійкості. Важливою складовою є принцип прикладу: викладач медичного закладу вищої освіти має виступати не лише як транслятор знань, а й як еталон професійної поведінки, що демонструє збалансований підхід до роботи та відпочинку. Участь студентів у волонтерській діяльності та реабілітації ветеранів створює додатковий мотиваційний фундамент, дозволяючи відчути практичну цінність власної енергії та здоров'я для суспільного блага.

**Висновки.** Формування позитивного ставлення до здорового способу життя у студентів медичного профілю є невід'ємною частиною їхньої фахової підготовки, особливо в умовах воєнних викликів. Це не просто сукупність знань про гігієну, а комплексна світоглядна позиція, де власне здоров'я визнається фундаментом професійної спроможності та запорукою якісного лікування пацієнтів. Стійка мотивація дозволяє медику уникати передчасного

вигорання та зберігати високу продуктивність протягом тривалого часу.

Для формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в професійно-патріотичній діяльності студентів медичних ЗВО пропонуємо мотиваційні пріоритети:

1. Патріотизм і любов до Батьківщини.
2. Формування національної ідентичності та самосвідомості.
3. Розвиток громадянської свідомості та активна громадянська позиція.
4. Відповідальність за суспільство.
5. Особистісний розвиток і самовдосконалення.
6. Формування лідерських якостей.
7. Соціальна інтеграція та згуртованість.
8. Соціальна підтримка та взаємодопомога.
9. Фізичне здоров'я та безпека.
10. Навички самозахисту [8, с. 121-122].

Ефективність мотиваційних заходів напряду залежить від середовища, у якому перебуває студент. Університети мають виступати активними осередками здоров'язбереження, де поєднуються принципи доказової медицини, етичного лідерства та практичного впровадження здорових моделей життя. Тільки через поєднання особистісного сенсу, професійної доцільності та підтримки наставників можна досягти стійкої зміни поведінкових установок майбутніх медиків [1-12].

#### **Список використаних джерел**

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 № 2801-XII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>
3. Ottawa Charter for Health Promotion. World Health Organization. 1986. URL: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>
4. Health promotion. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/health-topics/health-promotion>
5. Психічне здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/mental-health>
6. Про програму. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>
7. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології: навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. – Харків : Факт, 2025. – 448 с.
8. Отравенко О. В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоменко // *Вісник*



Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 4 (363), 2024. С. 117-126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126.

9. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.

10. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

11. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493–2500. doi: 10.36740/WLek/197113.

12. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

**Наукове видання**

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯКІСНОЇ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ**

зб. наук. праць за матер. УІІ міжнародної наук.-практ. конф.  
(Полтава – Лубни, 16-17 квітня 2026 р.)

**Відповідальні за випуск:**

Отравенко О. В.

Оригінал-макет: Отравенко О. В.

**Матеріали конференції відтворені з авторських оригіналів. За  
достовірність представлених матеріалів відповідальність несуть автори**

---

Здано до склад. 20.03.2026 р. Підп. до друку 24.04.2026 р.

Формат 60х84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 38,81. Наклад 300 прим. Зам. 519.

---

*Видавець і виготовлювач*

*Видавництво Державного закладу*

*«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

*Юридична адреса: пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703*

*Фактична адреса: вул. Віктора Новікова, 2, місто Лубни, Полтавська обл.,  
37501*

*e-mail: [luginiv.info.edu@gmail.com](mailto:luginiv.info.edu@gmail.com)*

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р*