МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірник тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

До 80 - річчя від дня присвоєння
університету імені Г.С.Сковороди

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірник тез доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції

(21 листопада 2025 року)

Харків 2025

УДК 796

Ф50
Редакційна колегія :
БОЙЧУК Юрій – *д.пед.наук, професор, дійсний член НАПН України, ректор ХНПУ імені Г.С. Сковороди, головний редактор, м. Харків, Україна*
БЕРЕЖНА Світлана – *д.філософ.наук, професор, проректорка з наукової, інноваційної і міжнародної діяльності ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків, Україна*
НОСКО Микола – *д.пед.наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, НУЧК імені Т.Г. Шевченко, м. Чернігів, Україна*
КРИВЕНЦОВА Ірина – *к.пед.наук, доцент, завідувачка кафедрою теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*
НЕСЕН Олена – *к.фіз.вих., відп.редактор, доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*
ЄРМАКОВ Сергій – *д.пед.наук, професор, професор кафедри кроскультурних практик ХДАДМ, Харків, Україна*
ЦИМБАЛЮК Жанна – *к.фіз.вих.,* доцент, *доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна*
КОРОБКІНА Олена – *директорка* наукової *бібліотеки* ХНПУ *імені Г. С. Сковороди*
КРИВОБОКОВА Аліна – *редакторка центру міжнародної діяльності ХНПУ імені Г. С. Сковороди*

Рекомендовано редакційно-видавничою радою
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди
Протокол № 9 від 19.11.2025 року

Ф50 Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: *збірник тез доповідей V Веукраїнської науково-практичної конференції, 21 листопада 2025 року, Харків*: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2025, – 414 с. (Укр.)

У збірнику наведені тези доповідей з питань вдосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту, психологічної підготовки у спорті та фізичному вихованні, застосування оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі, оцінки рівня фізичної підготовленості та активності різних верств населення. В них відображені результати власних пошуків авторів у зазначених напрямах.

Збірник орієнтований на здобувачів освіти всіх рівнів акредитації, викладачів закладів вищої та середньої освіти, тренерів з видів спорту, спортсменів.

Зауваження, пропозиції та побажання надсилати
за електронною адресою: kaf-fencing@hnpu.edu.ua

Розміщено в репозиторії ХНПУ імені Г.С. Сковороди

© Харківський національний
педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, 2025
© Автори

ЗМІСТ

Руслан Адамович, Олег Ольховий	ПРОГНОЗУВАННЯ ЯК ПЕРЕДБАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	7
Наталія Азарова, Тетяна Циферова, Євген Кравчук	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ)	13
Богдан Беспалько, Антон Мусієнко	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЛОЧИСЛЕНИХ КЛАСАХ З РІЗНОРІВНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ УЧНІВ	18
Олександра Білоносова, Антон Мусієнко	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ	21
Олександр Бойко, Наталя Бойченко	АНКЕТНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ОРГАНІЗАЦІЇ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	26
Марина Борисова, Ірина Кривенцова	МОЖЛИВОСТІ СТАТИЧНОГО СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ	30
Оксана Бородіна, Андрій Лайчук, Олександр Гусаревич	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ УРБАНІЗАЦІЇ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА РИЗИКИ	34
Юрій Будниченко	ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ	38
Юрій Будниченко	РОЛЬ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У КОРЕГУВАННІ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ	43
Валентин Бурковський, Олександр Варивода, Олексій Усатенко	ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	47
Тимур Бурсала	РОЛЬ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТА АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	51
Галина Бутенко	ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У РАМКАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ШКОЛЯРІВ	59
Сергій Верходанов, Юлія Голенкова, Леонід Востроknутов	РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ УДАРІВ У БОКСЕРОК	64
Юрій Вітомський, Степан Бондаренко	РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ	68
Інна Галімська	ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ І ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ	74
Володимир Галімський	ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ КАРАТЕ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ	78
Рустам Гусейнов, Юлія Голенкова, Тетяна Карпунець	ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	83
Дмитро Деміденко, Жанна Цимбалюк	РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПАТРІОТИЗМУ ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ	88
Дмитро Деміденко, Жанна Цимбалюк	ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ	91

Ірина Дріга	ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЧАС ГЛОБАЛІЗАЦІЇ	95
Едуард Дячок	ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ КОРЕКЦІЙНІ КОМПЛЕКСИ ДЛЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	99
Дмитро Єрема, Дмитро Кметюк, Роман Ковтонюк	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ	104
Катерина Єрмоленко, Ірина Кривенцова	ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ТА ФІТНЕС-ВПРАВ	109
Аліна Єфімова	АНАЛІЗ ОНОВЛЕННЯ СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ	115
Максим Земенко, Олена Несен	КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ 5–6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ	121
Ярослав Зіненко, Oleksandr Dymar	УЗУАЛЬНІ ВІДПОВІДНИКИ ФЕХТУВАЛЬНОГО СПОРТУ	129
Віталій Золочевський, Максим Борець	ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АРМІЯХ ПРОВІДНИХ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО	134
Yehor Ihnatov	SPORT AGAINST BAD HABITS	139
Вікторія Іскандерова, Жанна Цимбалюк	ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	143
Ігор Калугін, Тетяна Поліщук, Ірина Помещикова	СТАН ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА	147
Віталій Кирпенко, Жанна Цимбалюк	РЕІНТЕГРАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ	153
Вікторія Клименченко	САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ	156
Kovalenko Andrii	FEATURES OF USING RESISTANCE EXERCISES FOR THE PREVENTION OF SARCOPENIA	161
Рута Коваленко, Вікторія Спузяк	ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ	165
Володимир Кондратюк, Ярослав Демченко	РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ	168
Геннадій Коник, Максим Маслов	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЛАНУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	175
Володимир Кононенко, Ігор Скребець, Світлана Дзюба	РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ВТІЛЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФАХОВІЙ ПЕРЕДВИЩІЙ ОСВІТІ	178
Дмитро Кононенко, Тетяна Кравчук	РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ, НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ	186
Віталій Коробейнік, Анастасія Гасан	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ: ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ	191

Віталій Коробейнік, Даніел Махмудов	ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ У ПІДГОТОВЦІ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	195
Тетяна Кравчук, Каміла Назирова	ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНІСТЬ І НАСТРІЙ СПОРТСМЕНОК У ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ В ХОДІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ	199
Ірина Кривенцова, Вікторія Клименченко, Богдан Свічкар	ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗЗСО З ФЕХТУВАЛЬНОГО СПОРТУ	205
Ірина Кривенцова, Світлана Семашко, Олена Крівєнцова	КОМПЛЕКСИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ДЕМЕНЦІЇ	209
Роман Курило	ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПРОСТІР ЦИФРОВОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ	214
Владислав Лебедь, Жанна Цимбалюк	ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З УРАХУВАННЯМ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ	219
Ігор Левкопулос, Тетяна Кравчук	ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	223
Olesandr Lemberskyi	PHYSICAL TRAINING GOALS FOR MILITARY PERSONEL	230
Олексій Листопад	ІНТЕГРАЦІЯ STEAM-ПІДХОДІВ У РЕАЛІЗАЦІЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	236
Ганна Литвин, Жанна Цимбалюк	ТАНЕЦЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ	240
Ольга Матвійчук	ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ	244
Лідія Момот, Жанна Цимбалюк	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ	247
Владислав Новіков, Людмила Шестерова, Дмитро Аксьонов	ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ	251
Дар'я Ольховська, Жанна Цимбалюк	МІСЦЕ І РОЛЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	257
Валерій Пліско, Ростислав Радзієвський	ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ	260
Олена Погорелова, Андрій Шитиков	ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ 15-18 РОКІВ НА СТАН ЇХ ЗДОРОВ'Я	265
Сергій Польовий	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ: ПРОБЛЕМИ СЬОГОДЕННЯ	269
Тетяна Прилуцька	ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДИСТАНЦІЙНЕ ВИКЛАДАННЯ ІСТОРІЇ	274
Матвій Ражба, Леонід Востроknутов	ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ	279
Наталія Рудічєва	ЛОГОРИТМІКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ МОВЛЕННЄВИХ ПОРУШЕНЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	286
Катерина Румянцева, Євгенія Стрельникова	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧЕНИЦЬ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	290

Ліліана Рядова	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	297
Денис Самофалов, Антон Мусієнко	ВПЛИВ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ НА ГАРМОНІЙНІСТЬ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	304
Євген Селіванов	ПІДВИЩЕННЯ ВМОТИВОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	308
Ілля Скиба, Наталія Баламутова	ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА СУШІ ТА ВОДІ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ	313
Ілля Скиба, Наталія Баламутова	РОЗРОБКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ	317
Вікторія Спузяк, Анастасія Рубан	ПАНДЕМІЯ ТА ВІЙНА ЯК ФАКТОРИ, ЩО ЗМІНЮЮТЬ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: АДАПТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ	328
Катерина Старокожева, Жанна Цимбалюк	ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	332
Олексій Стасенко, Валерій Русин	СПОСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ В БАСКЕТБОЛІ	336
Вячеслав Титаренко, Володимир Черняков	ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТОЧКОВОГО МАСАЖУ ЯК ПРИЙОМУ САМОМАСАЖУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ	341
Денис Ткаченко, Антон Мусієнко	ФУТБОЛ У ШКІЛЬНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ПОТЕНЦІАЛ, ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА НАУКОВІ ПІДТВЕРДЖЕННЯ	345
Олександр Ткачук, Олег Мелешенко, Єлізавета Олійник	МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ В МІСЦЯХ ТИМЧАСОВОЇ ДИСЛОКАЦІЇ	349
Олександр Ткачук, Микола Замараєв, Алла Замараєва	МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ ВІЙСЬК ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОЇ НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ	352
Артем Урванцев	МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ САМБІСТІВ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ПЛІОМЕТРИЧНИХ І БАЛАНСОВИХ ВПРАВ	355
Олена Филипченко	МОЖЛИВОСТІ ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	360
Анастасія Філіна, Жанна Цимбалюк	ВПЛИВ СИЛОВОГО АТЛЕТИЗМУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	365
Владислав Фісун, Антон Мусієнко	ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ	370
Maryna Chala	THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE: WAYS TO REDUCE STRESS AND OVERCOME DEPRESSION	373
Володимир Черняков, Максим Желізний, Володимир Борисенко	ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	377

Володимир Черняков, Максим Желізний, Анатолій Кривенко	ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	381
Анатолій Чустрак, Ольга Усова	ЙОГОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДІ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	386
Олександр Шевченко, Олександр Сіянко, Микита Лазарев	ФОРМУВАННЯ БОЙОВОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ БАрС: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ РУКОПАШНОГО БОЮ ДО ВИКЛИКІВ ВІЙНИ	392
Лілія Шейко	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	397
Надія Шип	ВПЛИВ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ	401
Ілля Шутєєв, Андрій Єфременко	ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ СПРИЙНЯТТЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МОБІЛЬНОМУ ФОРМАТІ	407
Петро Яценко	ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	411

ПРОГНОЗУВАННЯ ЯК ПЕРЕДБАЧЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Руслан Адамович[1], Олег Ольховий[2]

[1] *Комплексна ДЮСШ м. Чернівці*
[2] *Харківська державна академія фізичної культури*

Анотація. За результатами проведеного дослідження встановлено основні напрямки прогнозування результативності спортивних досягнень і визначено, що на основі науково обґрунтованих положень, експертних оцінок, математичних моделей та розрахунків, можна прогнозувати зміни показників функціонального стану, значення морфо-функціональних показників та модельні характеристики спортсменів.

Ключові слова: прогнозування, спорт, результат, моделювання.

Вступ. Спортивне прогнозування визначається як наукове передбачення перспектив розвитку спорту в його багатовекторному аспекті, а також очікуваних спортивних досягнень у конкретному виді спорту. Об’єктом спортивного прогнозування є визначення майбутніх спортивних результатів на основі динаміки розвитку виду спорту протягом певного етапу [1, 2], розвитку як окремих видів спорту, так і всієї системи підготовки спортсменів у масштабах конкретної країни.

Мета дослідження. Аналіз сучасних підходів до прогнозування у спорті.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичних джерел.

Виклад основного матеріалу. У сучасних наукових дослідженнях фахівці приділяють значну увагу прогнозуванню динаміки результативності. Застосування прогнозування у спорті зумовлене необхідністю передбачення результатів змагань різного рівня, успішності виступів окремих спортсменів і команд, строків досягнення максимуму спортивної форми [1, 2, 6, 8]. Важливу роль прогнозування має у спортивному відборі, коли за антропометричними, фізичними та психічними властивостями дитини тренер визначає її можливу результативність у обраному виді спорту [3, 4, 5, 7, 8].

Серед сучасних напрямків прогнозування було визначено такі [1, 2]:

прогнозування з використанням описових моделей, побудованих за кінематичними, біомеханічними та динамічними характеристиками спортсменів самого високого рівня;

прогнозування ймовірності встановлення рекордів у тих видах спорту, де є можливість вимірювання результатів (час бігу, висота або довжина стрибка, кількість очок тощо);

прогнозування можливої поведінки спортсменів в єдиноборствах та певних ситуацій в ігрових видах спорту;

прогнозування ефективності застосування певних методик тренування;

прогнозування ефективності використання різних систем олімпійської підготовки.

Для прогнозування необхідне розроблення відповідних моделей прогнозу. У кожному конкретному випадку процес розроблення моделі прогнозу починається з визначення інформативних показників, за якими відбувається її побудова. Для цього, зазвичай, проводиться ретроспективний чи проспективний аналіз властивостей об’єкту прогнозування, вибір відповідного математичного методу, розроблення та випробування моделі [1, 2].

Зазначимо, що до завдань спортивного прогнозування відноситься розгляд оптимальних засобів та перспективних шляхів досягнення високих спортивних результатів; визначення ресурсів (матеріально-технічних, фінансових), що необхідні для досягнення поставлених цілей і визначення ціни високих спортивних результатів (впливу на функціональний стан спортсменів, напруження адаптаційно-компенсаторних реакцій організму спортсменів) [7, 8].

Серед найбільш розповсюджених методів прогнозування виділяють моделювання, експертні оцінки, екстраполяцію. У процесі прогнозування застосовуються різні моделі, зокрема інформаційні, графічні, математичні та функціональні. Кожна модель формується на основі модельних характеристик і

модельних показників об’єкта чи явища, що визначаються залежно від конкретних цілей прогнозування [1-8].

Значного поширення у спортивному прогнозуванні набули саме регресійні моделі. За допомоги регресійного аналізу прогнозується зміна однієї ознаки залежно від іншої або інших ознак [5, 7, 8]. Так, було проведено регресійний аналіз та побудовані на його основі моделі тренувань, які дозволили обґрунтувати комплекси технічних елементів, які здійснюють найбільший вплив на реакцію вибору спортсменів, що спеціалізуються у єдиноборствах [3]. Дослідження технічних елементів та їх комбінацій дозволили змоделювати тренувальний процес і виявити найбільш ефективні з них. Використання розроблених моделей дозволило поділити спортсменів на групи, до яких потрібно застосовувати різні педагогічні підходи.

Логістичну регресію було використано для прогнозування виграшу або програшу у змішаних єдиноборствах. Авторами було запропоновано нові інтегральні показники та проведене порівняння їх прогностичної здатності та традиційних показників і доведено, що розроблені показники дають більш вірогідні результати [1, 2, 5].

Методи експертних оцінок застосовуються у системі підготовки спортсменів як інструмент прогнозування їхніх спортивних результатів. Для проведення експертизи з метою прогнозування до оцінювання залучають провідних фахівців конкретного виду спорту, науковців та тренерів [9].

В теперішній час для прогнозування успішності спортсменів у динаміці спортивного відбору у певному виді спорту використовують генетичні дослідження, оскільки доведено, що генотип зумовлює показники тренованості спортсменів, сприйняття фізичних навантажень, особливості адаптаційних реакцій тощо [3, 4, 7].

Метод екстраполяції передбачає перенесення висновків, що отримані в результаті спостереження за окремими аспектами явища, на інші його прояви, та дозволяє прогнозувати динаміку світових рекордів на основі відповідних

закономірностей. Основним завданням цього методу є встановлення залежності між ключовою ознакою та часовим фактором, тобто визначення того, як змінюватиметься конкретна характеристика протягом певного періоду [1, 2, 9].

На думку Шинкарук О. А. прогнозування у спорті є першим етапом управління процесом спортивної підготовки. Передбачення можливих наслідків використання тренувальних технологій з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів дозволяють тренеру добиватися значних результатів [7]. Але прогнозування, що засноване на особистому досвіді та інтуїції тренера і притаманне лише йому, суто суб'єктивне та не може бути використано іншими фахівцями.

Інші автори вважають, що для об'єктивізації процесу прогнозування необхідні відповідні критерії та розроблені з їх використанням математичні моделі прогнозу [2, 6, 9].

Підходам до прогнозування успішності змагальної діяльності спортсменів присвячено значну кількість робіт, в яких автори вивчають різни зміни показників функціонального стану, значення морфофункціональних показників та модельні характеристики спортсменів певного виду спорту, враховується попередню успішність та вказується, що можуть прогнозувати зміни функціонального стану, працездатність чи спортивну результативність спортсменів [1-7]. Але самого механізму прогнозування чи реальної моделі прогнозу не відображено. Наприклад, запропоновано співставлення характеристик спортсменів з модельними характеристиками, розробленими за показниками видатних спортсменів. У випадку співпадіння прогнозується успішність у певному виді спорту [1, 2, 7]. На думку інших авторів, для досягнення спортивної успішності у дорослому спорті спортсмени повинні бути призерами у юнацькому [6]. Запропонований підхід до прогнозування спортивної успішності не підтверджується результатами використання будь-яких статистичних критеріїв чи методів та має вигляд вербальних тверджень на основі аналізу результатів змагальної діяльності.

В інших роботах для одержання прогнозу змагальної успішності у кікбоксингу пропонується використовувати таблицю, в якій наведені бальні оцінки 31-го різнорідного показника спортсменів, для визначення яких застосовано велику кількість інструментальних методик. Прогнозування за розробленим підходом потребує попереднього визначення усіх показників та розрахунку прогностичного порогу за запропонованою таблицею, тобто наявний трудомісткий процес оцінювання великої кількості показників у ручному режимі, що знижує ефективність запропонованої методики [6].

В теперішній час існує певна кількість робіт, у яких прогнози у спорті побудовані з використанням сучасних методів інтелектуального аналізу даних – нейронних мереж, нечіткої логіки, дискримінантного, кореляційно-регресійного та факторного аналізу [1, 2, 9].

Наприклад, запропоновано програму прогнозування результативності спортсменів за даними їх спеціальних спортивних параметрів з використанням комплексного математичного підходу, який включає векторний, матричний, факторний та дисперсійний аналіз, а також теорію багатовимірної лінійної регресії в евклідовому просторі [5]. Найбільш інформативні показники функціонального стану та генотипу спортсменів визначено з використанням регресійної моделі, використання якої дозволяє прогнозувати успішність спортсменів у певних видах спорту [4]. З використанням кореляційних структур показників юних спортсменів було виявлено критерії відбору та прогнозування успішності легкоатлетів на етапі спортивної спеціалізації [1, 2].

Ще одним напрямком спортивного прогнозування є суто комерційне прогнозування результатів виступів чи змагань [2]. Це прогнозування спрямоване на передбачення результатів змагань з метою підвищення ефективність ринків ставок на спортивний результат. На думку авторів, аналіз величезної кількості спостережень, проведених на ринках ставок, надасть можливість отримати надійні методи прогнозування та збільшити економічний ефект.

Висновки. Використання сучасних методів аналізу даних дозволяє отримувати достовірні нові результати, будувати моделі прогнозу змін функціонального стану організму спортсменів під впливом навантаження, успішності спортсменів у певних видах спорту, визначати критерії спортивного відбору з використанням невеликої кількості інформативних показників.

Література:

1. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк-Балакіна Н. В. *Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: навчальний посібник.* Київ: Олімпійська література, 2021. 216 с.
2. Латишев М. В., Квасниця О. М., Спесивих О. О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я,* 2019. 1. С. 39–47. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-039.
3. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. О. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. *Health, Sport, Rehabilitation.* 2018; 2. С. 28–38. DOI: 10.34142/HSR.2018.04.02.03.
4. Виру А., Виру М., Коновалова Г., Епік А. Біологічні аспекти управління тренуванням. *Сучасний олімпійський спорт.* Київ: Олімпійська література; 1993. С. 12–24.
5. Вовканич Л. С., Дунець-Лесько А. В. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. *Теорія та методика фізичного виховання,* 2012. 3. С. 36–40.
6. Володченко О. А. *Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності у кікбоксингу* [автореферат]. Харків; 2018. 22 с.
7. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). Київ : Олімпійська література, 2011. 360 с.
8. Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2019. Т. 5(21). С. 395-402.
9. Olkhovyi O., Chernozub A., Danylchenko S., Korchagin M., Romanchuk S., Oderov A., Klymovych V., Zhembrovskyi S. Experience of determining the priority of complex process or system (on the example of physical education and sport). Journal of Physical Education and Sport, 2020. Vol 20 (Supplement issue 6). 3330-3335 https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6451

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ)

Наталія Азарова, Тетяна Циферова, Євген Кравчук

Харківський автомобільно-дорожній фаховий коледж

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів в умовах воєнного стану, особливо в контексті дистанційної форми навчання. Обґрунтовано актуальність проблеми, зумовлену значними обмеженнями рухової активності, психоемоційними навантаженнями та втратою звичного соціального середовища. Проаналізовано ключові виклики, з якими стикаються як викладачі, так і студенти, зокрема: відсутність спеціалізованого обладнання, обмеженість простору, порушення мотивації та проблеми з інтернет-зв'язком. Визначено особливості впровадження цифрових технологій, інноваційних методів контролю та формування мотивації до рухової активності в складних соціально-психологічних умовах.

Ключові слова: фізичне виховання, дистанційне навчання, воєнний стан, цифрові технології, мотивація.

Фізичне виховання студентів у сучасних умовах воєнного стану набуває особливого значення, оскільки сприяє підтриманню фізичного, психічного та емоційного здоров’я молоді. Вимушений перехід на дистанційну форму навчання створив нові виклики для освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання, де головну роль відіграє практична діяльність і безпосередня взаємодія між викладачем і студентами [1, с. 25].

Організація занять з фізичного виховання в дистанційному форматі у воєнний час супроводжується низкою унікальних викликів, що перевищують звичайні труднощі дистанційного навчання. Серед них можна виділити:

1. **Технологічні та просторові обмеження.** Значна частина студентів не має доступу до спортивного інвентарю, а умови проживання (часто в укриттях або тісних помешканнях) не дозволяють виконувати багато вправ, що потребують простору [7, с. 45].

2. **Психоемоційний стан.** Постійний стрес, тривога, порушення сну та інші психологічні наслідки воєнного стану призводять до зниження мотивації до будь-якої активності, включно з фізичною.

3. **Проблеми зі зв'язком.** Нестабільний доступ до інтернету, відключення електроенергії у багатьох регіонах ускладнюють проведення онлайн-занять у реальному часі.

4. **Відсутність прямого контролю та корекції.** Викладач не може безпосередньо контролювати техніку виконання вправ, що підвищує ризик отримання травм.

5. **Дезінтеграція соціального середовища.** Фізичне виховання завжди мало значний соціальний компонент – командна взаємодія, групова мотивація. Дистанційний формат може посилювати почуття ізоляції.

Усунення або мінімізація цих викликів вимагає впровадження сучасних, гнучких та адаптивних підходів. Сучасні підходи до фізичного виховання студентів передбачають використання компетентнісного, особистісно орієнтованого та здоров'язбережувального підходів.

В умовах дистанційного навчання реалізація цих підходів можлива завдяки інтеграції цифрових технологій, мультимедійних засобів і онлайн-платформ (Zoom, Google Meet, YouTube, Fitify тощо). Це дозволяє викладачеві створювати інтерактивне освітнє середовище, де студенти залучені не лише як виконавці вправ, а як активні учасники процесу пізнання [2, с. 31]. Використання цифрових технологій у дистанційному навчанні дає змогу організовувати відео тренування, проводити онлайн-змагання, контролювати виконання індивідуальних планів фізичного розвитку. Студенти можуть відстежувати динаміку власних показників, використовуючи фітнес-додатки або смарт-пристрої, що сприяє розвитку самоконтролю, самодисципліни та усвідомлення важливості регулярної фізичної активності [3, с. 42]. В умовах воєнного стану фізичне виховання набуває ще більшої ваги як інструмент психоемоційної стабілізації. Заняття фізичними вправами дистанційно сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного мислення, збереженню комунікативної активності серед студентів. Викладач виступає не лише наставником, а й мотиваційним лідером, який підтримує молодь у складний період.

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню компетентностей самоконтролю та самооцінювання. У дистанційній формі це реалізується через ведення щоденників рухової активності, рефлексію після занять, використання відеозаписів власних тренувань для аналізу техніки виконання вправ. Такі методи підвищують усвідомленість студентів щодо власного фізичного стану, формують відповідальне ставлення до здоров'я та сприяють розвитку навичок самоорганізації [4, с. 55].

Ефективність фізичного виховання в дистанційному форматі залежить від індивідуалізації навчального процесу, адаптації вправ до умов домашнього середовища, а також створення мотиваційно-позитивного фону занять. Викладачеві варто використовувати відео інструкції, онлайн-консультації, інтерактивні платформи з обміном досвідом і результатами, що підсилює ефект взаємопідтримки.

Важливим є і психолого-педагогічний аспект роботи викладача, адже в умовах війни студенти стикаються з підвищеним рівнем стресу, нестабільністю, страхом за майбутнє. Саме тому фізичне виховання має поєднувати оздоровчу, виховну та психологічно розвантажувальну функції. Заняття спортом навіть у дистанційній формі створюють відчуття спільності, віри у власні сили та формують адаптивність до змін.

Крім того, під час занять доцільно впроваджувати міждисциплінарні зв'язки — інтеграцію знань із анатомії, фізіології, психології, педагогіки.

Такий підхід розвиває критичне мислення студентів, формує розуміння біомеханічних основ руху, сприяє розвитку інтелектуальної складової фізичної культури. Важливою складовою ефективності фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання є мотивація до систематичної рухової активності.

Саме внутрішня мотивація виступає рушійною силою, що спонукає студентів не лише виконувати навчальні завдання, а й усвідомлювати значення фізичних вправ для власного здоров'я, працездатності та психоемоційної рівноваги [5, с. 18]. Мотиваційна діяльність викладача має ґрунтуватися на

принципах гуманізації, співпраці та підтримки. У дистанційному форматі ефективними є такі прийоми, як персональні повідомлення з підбадьоренням, демонстрація досягнень студентів у груповому чаті, створення системи балів або бейджів за активність. Такі елементи гейміфікації сприяють підвищенню зацікавленості, формують дух змагання та взаємопідтримки серед студентів [6, с. 44]. Викладач має виступати фасилітатором цього процесу, підтримуючи кожного студента у прагненні до самовдосконалення. В умовах воєнного стану мотиваційний аспект набуває ще більшої ваги, оскільки фізична активність стає інструментом відновлення внутрішніх ресурсів, зняття психоемоційної напруги та збереження оптимізму. Організація дистанційних занять із використанням мотиваційних відео, командних флешмобів, марафонів здоров'я або челенджів дозволяє підтримувати інтерес студентів до занять, навіть за відсутності безпосереднього контакту з викладачем. Таким чином, формування сталого мотиваційного середовища є одним із ключових напрямів підвищення ефективності фізичного виховання студентів у дистанційному форматі. Саме мотивація забезпечує сталість результатів, сприяє розвитку особистісної відповідальності за власний фізичний стан і підтримує внутрішню гармонію в умовах невизначеності.

Висновки. Фізичне виховання в умовах воєнного стану та дистанційного навчання вимагає нових підходів до організації освітнього процесу. Використання цифрових технологій, індивідуалізація навчання, формування мотивації та розвиток самоконтролю студентів забезпечують ефективність і стійкість результатів навчання. Важливо, щоб викладачі фізичного виховання не лише передавали знання, а й формували у здобувачів освіти ціннісне ставлення до здоров'я, фізичної активності й самовдосконалення.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн./ Бех І. Д. Київ : Либідь, 2003. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково практичні засади. 344 с.
2. Савчин М. В. Освітній процес у закладах вищої освіти: психологічні аспекти. Львів: Світ, 2019. 356 с.

3. Білан О. В. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2022. №2. С. 40–45.

4. Гончаренко С. У. Педагогічна творчість у вищій школі. Харків: Основа, 2020. 212 с.

5. Дутчак М. В. Мотивація до занять фізичною культурою студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2023. №4. С.15-20.

6. Чепурна Н. В. Формування мотивації до рухової активності студентів закладів фахової передвищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2022. №1. С. 41-46.

7. Козак К. М. Теоретико-методичні засади фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти в умовах дистанційного навчання: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 215 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЛОЧИСЛЕНИХ КЛАСАХ З РІЗНОРІВНЕВОЮ ПІДГОТОВКОЮ УЧНІВ

Богдан Беспалько, Антон Мусієнко

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуто психолого-педагогічні особливості навчання фізичної культури у малочислених класах з різнорівневою підготовкою учнів. Актуальність теми зумовлена потребою пошуку ефективних методів організації освітнього процесу в умовах освітньої реформи, коли зростає значення індивідуалізації навчання та компетентнісного підходу. Показано, що малочислені класи створюють сприятливе середовище для диференційованої роботи, розвитку мотивації, формування довірливих стосунків між учителем і учнями. Визначено, що різнорівнева фізична підготовленість учнів вимагає застосування індивідуальних та адаптивних методик, які враховують вікові, фізичні та психологічні особливості дітей. Підкреслено значення формувального оцінювання, яке сприяє розвитку самооцінки, саморефлексії та внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Обґрунтовано, що ефективність навчання забезпечується поєднанням гуманістичного стилю спілкування, інтерактивних технологій, ігрових методів і створенням ситуації успіху для кожного учня. Такий підхід відповідає принципам компетентнісного навчання та сприяє гармонійному розвитку особистості школярів у сучасних освітніх умовах.

Ключові слова: фізична культура, малочислені класи, різнорівнева підготовка, індивідуалізація навчання, мотивація.

Проблема організації навчання фізичної культури у малочислених класах із різнорівневою підготовкою учнів набуває особливого значення в сучасних умовах освітньої реформи. Вона потребує поєднання педагогічної гнучкості, психологічної підтримки та індивідуалізації навчання, що забезпечує рівні можливості розвитку для кожного учня незалежно від стартових фізичних показників.

Малочислені класи у фізичному вихованні створюють специфічне освітнє середовище з потенціалом для індивідуалізованого підходу та розвитку довірливих стосунків між учителем і учнями [2].

Психолого-педагогічні аспекти навчання у малих класах пов'язані з підтримкою внутрішньої мотивації та формувальним оцінюванням, що стимулює самоаналіз і відповідальність [6, 9].

Різнорівнева фізична підготовка учнів зумовлена індивідуальними відмінностями розвитку фізичних якостей, мотивації та самооцінки, що потребує диференційованого підходу [1, 5].

Індивідуалізація навчання дозволяє ефективно підтримувати учнів із нижчим рівнем підготовленості, створюючи ситуацію успіху для кожного [2].

Соціально-психологічний ефект малих класів полягає у розвитку комунікативних і громадянських компетентностей через спільну діяльність та ігрові методи [4].

Компетентнісний підхід у фізичній культурі інтегрує рухові, когнітивні та соціальні аспекти навчання, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості [3, 7].

Ефективність навчання у малочислених класах забезпечується гуманістичним стилем спілкування, адаптацією завдань до можливостей учнів, застосуванням інтерактивних технологій та оцінюванням особистісного прогресу [8].

Отже, навчання фізичної культури у малочислених класах із різнорівневою підготовкою потребує системного поєднання індивідуалізації, мотиваційної підтримки, інтерактивних методів та компетентнісного підходу. Психолого-педагогічні умови ефективності полягають у створенні позитивного емоційного клімату, формуванні ситуації успіху, підтримці самооцінки та стимулюванні внутрішньої мотивації до рухової діяльності.

Література:

1. Bailey Richard. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *The Journal of school health, 2006,* 76. P. 397-401. DOI:10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16978162/

2. Baumoel M., Schmidlein R. Differentiation: A Teacher's Perspective. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 2023, 36(1). P. 15–21. DOI:

10.1080/08924562.2023.2174227 URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08924562.2023.2174227

3. Borges Robson. The competency-based curriculum in the Physical Education course at Unijuí: implementation process and initial impacts. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas), 2024. 29 p. DOI:10.1590/1982-57652024v29id27943819 URL: https://www.scielo.br/j/aval/a/ZCdbmCKpLLNrYB7fXQ9ynDw/?lang=en

4. Diachenko N., Usatyi A. Competency-based approach and soft skills in modern educational paradigm. *Zhytomyr Ivan Franko state university journal. Pedagogical sciences, 2021*. P. 78-86. DOI:10.35433/pedagogy.1(104).2021.78-86 URL: http://pedagogy.visnyk.zu.edu.ua/article/view/235410

5. Heidorn B., Mosier B. Differentiation for Student Learning in Physical Education. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 2019, 32(5). P. 36–42. DOI: 10.1080/08924562.2019.1608737 URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08924562.2019.1608737

6. Leirhaug P.E., MacPhail A. 'It's the other assessment that is the key': three Norwegian physical education teachers' engagement (or not) with assessment for learning. *Sport, Education and Society*, 2015, 20(5). P. 624–640. DOI: 10.1080/13573322.2014.975113 URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2014.975113

7. Lyngstad I., Bjerke O., Bang K.M., et al. Norwegian upper secondary students' experiences of their teachers' assessment of and for learning in physical education: Examining how assessment is interpreted by students of different physical abilities. *Sport, Education and Society*, 2022, 27(3). P. 320-331. URL: https://eric.ed.gov/?id=EJ1325959

8. OECD. *The Future of Education and Skills: OECD Education 2030*. Paris: OECD Publishing, 2019. URL: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2018/06/the-future-of-education-and-skills_5424dd26/54ac7020-en.pdf

9. Tolgfors B. Enacting assessment for learning in the induction phase of teaching: The case of physical education. *European Physical Education Review*, 2022. DOI: 10.1177/1356336X211056208 URL: https://www.researchgate.net/publication/356563902_Enacting_assessment_for_learning_in_the_induction_phase_of_physical_education_teaching

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Олександра Білоносова, Антон Мусієнко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В роботі доведено, що у підлітковому віці, зокрема у дівчат 15-17 років, важливого значення набуває розвиток витривалості як ключової фізичної якості, що визначає успішність гри в баскетбол. Включення Yo-Yo тесту як тренувального інструменту сприяє не лише точнішому моніторингу фізичної підготовленості спортсменок, а й активному розвитку спеціальної витривалості в умовах, близьких до змагальних. Надання авторського комплексу вправ для домашнього виконання створює додаткову можливість підтримання підготовленості у періоди відпочинку або відсутності занять.

Ключові слова: баскетбол, витривалість, тест Yo-Yo, фізична підготовка.

Сучасні спортивні досягнення безпосередньо визначаються рівнем підготовленості спортсменів, а також умінням тренерів упроваджувати інноваційні підходи, методи й засоби, які підвищують результативність тренувального процесу [2].

У позаурочній діяльності, зокрема під час роботи спортивних секцій при навчальних закладах, актуальною є проблема раціонального використання обмежених ресурсів − часу, матеріальної бази та технічних засобів − для досягнення високих спортивних результатів. За таких умов важливо не лише створювати результативні програми підготовки, а й застосовувати надійні методи контролю рівня фізичної підготовленості [1].

З огляду на вікові особливості дівчат 15-17 років, організм яких перебуває у важливому етапі формування основних функціональних систем, особливої актуальності набуває розвиток витривалості. Саме цей показник у майбутньому значною мірою визначатиме рівень фізичної працездатності, стан здоров’я та активність у дорослому житті [3, 7].

Баскетбол належить до видів спорту з високою інтенсивністю рухової діяльності: упродовж гри спортсменки здійснюють численні прискорення,

стрибки та раптові зміни напрямку руху. Для підтримання стабільної ефективності дій протягом усієї гри необхідне поєднання загальної й спеціальної витривалості. Недостатній розвиток цих якостей часто призводить до зниження точності кидків, збільшення кількості технічних помилок і втрат м'яча у вирішальні моменти гри [5, 6].

Саме тому розвиток витривалості у баскетболісток старшого шкільного віку можна вважати одним із ключових напрямів підготовки. У цьому віковому періоді дівчата вже здатні витримувати більш інтенсивні фізичні та психологічні навантаження, активно вдосконалюються функціональні можливості організму й закладається основа для майбутніх спортивних досягнень [4].

Метою дослідження було вивчення впливу тренувальних засобів на розвиток витривалості у дівчат 15-17 років у процесі занять баскетболом у позаурочній діяльності.

У дослідженні брали участь 22 баскетболістки віком 15-17 років, які є гравчинями збірних команд з баскетболу навчальних закладів. Обидві групи: контрольна (КФКТГГ, м. Київ, n =10) та експериментальна (ЛЛ №9, м. Луцьк n = 12) − тренувалися за типовими програмами з баскетболу, регулярно брали участь у змаганнях на першість своїх областей та мали однаковий рівень спортивної кваліфікації – 2-3 розряд, що забезпечило об'єктивність порівняння результатів.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів:

– підготовчого (травень), під час якого проведено вхідне тестування показників загальної та спеціальної витривалості (біг на 2000 м, човниковий біг 4×10 м, човниковий біг 140 м, а також тест Yo-Yo, який застосовувався лише в експериментальній групі). Результати засвідчили, що показники витривалості в обох групах були приблизно однаковими ($p > 0,05$), що дало змогу забезпечити достовірність подальших досліджень;

– основного (червень-серпень), який проходив у період літніх тренувальних зборів. Обсяг занять із фізичної підготовки відповідав стандартній програмі з баскетболу. Обидві групи виконували базові вправи для розвитку витривалості, а

також запропонований авторський комплекс для самостійних занять під час канікул, який містив фото- та відеоінструкції, вправи на витривалість і рекомендації з рівномірного бігу. Головна відмінність полягала у тому, що в експериментальній групі в межах годин відведених на розвиток витривалості систематично застосовувався тест Yo-Yo як додатковий засіб розвитку інтервальної витривалості, що зробило тренувальний процес динамічнішим;

– підсумкового (вересень), коли проведено фінальне тестування за трьома базовими тестами та тестом Yo-Yo в експериментальній групі.

Отримані результати було піддано статистичній обробці: обчислено середні значення, стандартні відхилення, а також за допомогою t-критерію Стьюдента визначено достовірність відмінностей між показниками до і після експерименту.

У контрольній групі впродовж експерименту спостерігалося незначне покращення за результатами трьох тестів, але зміни не досягли статистичної достовірності ($p > 0,05$).

В експериментальній − спортсменки продемонстрували статистично достовірне покращення показників за всіма тестами. Найбільш виражені та значущі результати спостерігалися у таких тестах:

– біг на 2000 м − середній час покращився на 15,6 с ($p < 0,01$);

– човниковий біг 4×10 м − зменшення часу виконання на 0,4 с ($p < 0,05$);

– човниковий біг 140 м − приріст результату становив 2,0 с ($p < 0,01$).

Найбільші міжгрупові відмінності були зафіксовані саме у тесті на 2000 м ($t = 2,94$; $p < 0,01$), що свідчить про додатковий позитивний ефект систематичного використання нових тренувальних засобів, які підвищили інтенсивність та варіативність занять.

В ході опитування наприкінці експерименту гравчині висловили позитивні відгуки щодо запропонованої програми, особливо відзначивши різноманітність вправ і використання тесту Yo-Yo, який сприяв зростанню їхньої мотивації та впевненості у власних силах.

У процесі спостережень тренерів та дослідників за ігровою діяльністю баскетболісток під час тренувальних і контрольних ігор було відзначено помітні позитивні зміни. Учасниці експериментальної групи діяли впевненіше у вирішальні моменти гри, демонстрували меншу втому та більш точне виконання техніко-тактичних елементів. Це свідчить про підвищення адаптації їхнього організму до фізичних навантажень і про розвиток здатності підтримувати концентрацію навіть на тлі втоми, що є ознакою зростання ігрової витривалості.

Особливо показовими виявилися результати тесту Yo-Yo: усі 12 спортсменок експериментальної групи збільшили дистанцію в середньому на 200-300 метрів. Отримані дані підтвердили доцільність використання інтервальних навантажень як ефективного засобу розвитку спеціальної витривалості, яка має визначальне значення у баскетболі.

Отже, запропонована методика, що поєднує систематичні тренування, інтервальний біг, тестування за методом Yo-Yo та комплекс вправ для самостійних занять, довела свою результативність і практичну доступність. Високий рівень мотивації й відповідальності учасниць свідчить про те, що цю методику можна успішно застосовувати як у спортивних секціях, так і в умовах шкільного навчання.

Література:

1. Боброва І. В. Інтеграція позакласної та позашкільної діяльності в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. Київ: Академія педагогічних наук України, 2021. 180 с.
2. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. Житомир : Рута, 2017. 48 с.
3. Дудник О. В., Ковальчук О. В. Особливості фізичної підготовки дівчат 15-17 років у тренувальному процесі баскетбольної секції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2021. № 1(53). С. 78–83.
4. Дудник О. П. Особливості фізичної підготовки дівчат-підлітків : монографія. Львів : Видавництво Львівського університету, 2019. 250 с.
5. Коваленко П. В. Вплив функціональної підготовки на техніко-тактичні показники баскетболістів. *Спортивна наука України*. 2018. № 4(19). С. 47–53.
6. Wilson S., Jenkins L. Effect of high-intensity interval training on endurance in adolescent athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 36. No. 5. P. 933–940.

7. Zając P., Jędrzejczyk A. Strength and endurance development in female youth basketball: a case study. *Human Movement*. 2023. Vol. 24. No. 1. P. 34–42.

АНКЕТНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ОРГАНІЗАЦІЇ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Олександр Бойко, Наталя Бойченко

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Проаналізована думка 35 респондентів-тренерів України з дзюдо, щодо встановлення сучасного стану організації координаційної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів. Переважна більшість тренерів (69 %) бачать наявність проблем у руховій діяльності кваліфікованих дзюдоїстів та вважають процес вдосконалення координаційних здібностей важливим або дуже важливим. Найбільш значущими визначено рівновагу, орієнтацію в просторі та здатність регулювати просторово-часові параметри рухів. Основними перешкодами для координаційної підготовки є недостатність часу та додаткових методичних матеріалів, обладнання.

Ключові слова: анкетне опитування, дзюдо, координаційні здібності, підготовка, засоби.

Проблема вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих дзюдоїстів є однією з актуальних в сучасному спорті. Тому необхідність постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів вимагає пошуку нових форм організації тренування, сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів тісно пов’язане з формуванням раціональної техніки рухових дій, яка передбачає розвиток психомоторних здібностей, до складу яких входять координаційні здібності [1, 6]. Певною мірою рівень розвитку координаційних здібностей впливає на стиль і манеру виконання техніко-тактичних дій [2]. Це в свою чергу відбивається на якості виконання технічних рухів спортсменом в процесі дзюдо. Які у своїй професійній діяльності повинні володіти і використовувати весь набір комплексної (інтегративної) координації, яка передбачає такі її види: рухова, слухо-рухова, зорово-рухова, тактильно-рухова [3, 4, 5]. Це, у свою чергу, звертає увагу на формування комплексу аналізаторів сприймають систем, що спирається на різноманітну моторику, через яку забезпечується зв’язок тих чи інших специфічних форм сприйняття з більш широким колом рухової діяльності.

Для встановлення сучасного стану організації координаційної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів була розроблена анкета, яка дозволила провести опитування респондентів-тренерів України з дзюдо (35 респондентів), стаж роботи 15-20 років.

На питання анкети «Чи існує, на вашу думку, проблема в руховій діяльності у сучасних дзюдоїстів?» 69 % респондентів-тренерів відповіли «Так», 23 – «Ні» і 8 % не змогли відповісти на поставлене питання. Така ситуація підтверджує актуальність обраного напрямку.

На питання «Наскільки важливо вдосконалювати координаційні здібності у кваліфікованих дзюдоїстів?» «Дуже важливо» – відповіли 56 %, «Важливо» – 29 %, «Середньо» – 9 %, «Малозначимо» – 5 % та «Не важливо» не позначив жоден респондент.

На питання «Які саме види координаційних здібностей є найважливішими у кваліфікованих дзюдоїстів?» більшість респондентів позначили рівновагу (28 %) та здатність до орієнтації в просторі (27 %), к оцінці та регуляції орієнтації динамічних та просторово-часових параметрів рухів в просторі (25 %), координованість ритму (12 %), відчуття ритму (8 %)

На питання «Чи використовуєте ви спеціальні вправи та для розвитку та вдосконалення координаційних здібностей?» тренери відповіли таким чином: «На кожному тренуванні» – 48 %, «Декілька тренувань на тиждень» – 42 %, «1 раз на тиждень» – 10 %.

На питання «Які труднощі виникають при застосування вправ спрямованих на розвиток та вдосконаленням координаційних здібностей?» респонденти позначили «Недостатність часу» – 48 %, «Недостатня методична підготовка тренера» – 30 %, «Недостатність обладнання» – 22 %.

На питання «Як координаційні здібності впливають на техніко-тактичну майстерність кваліфікованих дзюдоїстів?» «Значно покращують» відповіли – 100 %, «Не мають суттєвого впливу» - 0 %.

На питання «Чи помічали ви зв'язок між координаційними здібностями та результатами виступів дзюдоїстів» «Так» відповіли – 82 %, «Частково» – 18 %, «Ні» – 0 %.

На питання «На вашу думку, рівень координаційних здібностей у дзюдоїстів краще ніж в інших видах єдиноборств?» тренери відповіли «Вищий» – 24 %, «Середній» – 54 %, «Нижчий» – 9 %, «Сумніваюсь з відповіддю» – 13 %.

На питання «Чи потрібні вам додаткові методичні матеріали по розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей в дзюдо?» «Так» відповіли 65 % тренерів, «Ні, користуюсь інформацією в інтернеті» – 26 %, «Ні» – 9 %.

На питання «Яке додаткове устаткування ви б хотіли застосовувати при вдосконаленні координаційних здібностей кваліфікованих дзюдоїстів?» 30 % відповіли фітболи, полусфери, 42 % – тенісні м'ячі, 40 % – відеоаналіз, 8 % – сенсорні системи.

Таким чином, аналізуючи відповіді респондентів можна прийти до висновку, що переважна більшість тренерів (69 %) бачать наявність проблем у руховій діяльності кваліфікованих дзюдоїстів та вважають процес вдосконалення координаційних здібностей важливим або дуже важливим. Найважливішими видами координаційних здібностей для кваліфікованого дзюдоїста тренери виділили рівновагу, здатність до орієнтації в просторі та здатність до оцінки та регуляції орієнтації динамічних та просторово-часових параметрів рухів в просторі. Більшість тренерів впроваджують вправи на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей постійно або кілька разів на тиждень, але при цьому головними чинниками перешкод вважають нестачу часу, методичних знань та відсутність устаткування. Усі тренери підтвердили позитивний вплив високого рівня координаційних здібностей на техніко-тактичні показники кваліфікованих дзюдоїстів та вказали на прямий зв'язок між рівнем координаційних здібностей та результатами виступів. Виявилось, що більшість тренерів потребують додаткових методичних матеріалів та додаткового обладнання у вигляді тенісних м'ячів, фітболів та відеоаналізу. Отримані результати опитування вказують на важливість

пошуку ефективних підходів до вдосконалення координаційних здібностей кваліфікованих дзюдоїстів.

Література:

1. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. *Педагогіка*. 2010. 3. С. 33-36.
2. Оганов К. А., Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та координаційних здібностей. *Єдиноборства*. 2023. С. 15-23.
3. Оганов К. А., Бойченко Н. В., Таран Л. М. Особливості вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. *Спорт та сучасне суспільство*. 2021. С. 62-66.
4. Скрипка І. М., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 14–15 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. 2022. 3(25). С. 81-89.
5. Туряниця І. С. Координаційні здібності дзюдоїстів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. (5). С. 42-44.
6. Чоботько І. І., Чоботько М. А. Техніка виконання вправ з фітболом для розвитку координаційних здібностей у дзюдо. *Наука і вища освіта*, 2019. С. 449-450.

МОЖЛИВОСТІ СТАТИЧНОГО СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Марина Борисова, Ірина Кривенцова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,

Анотація. Висвітлено проблему зниження рівня рухової активності учнівської молоді, що зумовлена рядом негативних впливів соціального та особистісного характеру. *Мета роботи* – експериментальна перевірка ефективності розробленої програми статичного стретчингу для учениць 10-11 класів ЗЗСО. В роботі взяли участь 23 старшокласниці Чернявського ліцею. Наведено результати тестування з метою визначення рівня розвитку гнучкості дівчат під впливом впровадженої програми статичного стретчингу. Доведено, впровадження сучасних фітнес-технологій, в тому числі й вправ статичного стретчингу позитивно впливає на емоційний стан і підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Ключові слова: гнучкість, статичний стретчинг, фізичні якості, старшокласники

Вступ. В умовах соціальних потрясінь в Україні масово відбувся перехід навчального процесу на дистанційні платформи, а також змішаний режим навчання. Зниження фізичної активності учнівської молоді проглядалося вже достатньо тривалий час, за довго до світової пандемії та війни в Україні. На думку більшості дослідників це зумовлено інтенсифікацією навчального процесу, недостатнім часом, який відводиться на заняття фізичною культурою та переважанням малорухливих форм організації дозвілля. Особисті мотивації кожної людини до занять фізичними вправами і дотриманні правил ЗСЖ мають переважаючу роль у практичному застосуванні засобів фізичної культури.

Фахівці сфери охорони здоров’я (МОЗ України, Центр громадського здоров’я України, різних медичних порталів) доводять, що саме малорухливий спосіб життя підвищує ризики різних захворювань: серцево-судинних, дихальних, ендокринних, онкологічних тощо. Вони наголошують, що саме фізична активність є ефективним засобом протидії негативного впливу на здоров’я людини, особливо дітей та підлітків.

Автори Андрієвська Д.О. (2022) та Задворний Б.Р. (2021) зазначають, що стретчинг, як один з найпопулярніших різновидів фітнесу має значні можливості щодо впровадження його в освітній процес з метою оздоровлення людини, покращення її фізичних кондицій та психічного стану.

У своїй роботі [4] автори наголошують на доцільності поєднання вправ на гнучкість із засобами хореографії під музичний супровід, що буде сприяти покращенню емоційний почуттів на заняттях. У нашій попередній роботі [2] було визначено, що застосування статичного стретчингу в уроках фізичної культури у старших класах ЗЗСО має позитивно сприяти розвитку гнучкості, зняттю м'язового напруження, гармонійному вихованню всіх фізичних якостей і позитивно відіб'ється на здоров'ї школярів.

Мета роботи – експериментально перевірити ефективність розробленої програми статичного стретчингу для розвитку гнучкості учениць старших класів ЗЗСО.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 23 учениці старшої школи Чернявського ліцею. З них: 10 класу (n=10) та 11 класу (n=13). В роботі користувалися загальноприйнятими *методами*: аналіз та узагальнення матеріалів спеціальної літератури; педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Для визначення гнучкості було обрано наступні тести: Тест 1. «Нахил тулуба вперед з положення сидячи; Тест 2. Виконання вправи «Місток»; Тест 3. Визначення відстані до підлоги під час виконання шпагату; Тест 4. Оцінка рухливості плечових суглобів.

Результати дослідження. На основі проведеної роботи зі спеціальною літературою, спостережень та власного досвіду було розроблено комплекси спеціальних вправ статичного стретчингу, які склали цілісну програму.

В ході попереднього тестування у всіх дівчат було встановлено нижчий за середній та низький рівень розвитку гнучкості. Впровадження програми тривало

12 тижнів та передбачало виконання вправ програми у кожному з трьох уроків на тиждень.

З метою перевірки результативності розробленої програми статичного стретчингу було проведено порівняльний аналіз показників учениць 10-11 класів до початку та після завершення формувального етапу експерименту. За допомогою комплексу стандартизованих тестових вправ, мали можливість об'єктивно оцінити рівень рухливості хребетного стовпа, плечових та кульшових суглобів, що є інформативними показниками розвитку гнучкості.

Після 12-тижневого впровадження програми статичного стретчингу в дівчат досліджуваної групи спостерігалося статистично достовірне ($p<0,05$) покращення результатів у всіх контрольних вправах. Зокрема:

- Тест «нахил тулубу» – середній приріст становив 5,5 см;
- Тест «місток» – амплітуда виконання збільшилася на 4,2 см;
- Тест «шпагат» – відстань до підлоги зменшилася на 6,8 см;
- Тест «рухливість плечових суглобів» – показники покращилися на 3,7 см.

Отже, отримані результати підтверджують доцільність й ефективність систематичного застосування комплексу вправ статичного стретчингу в процесі фізичного виховання старшокласників.

Висновки. Аналіз спеціальних літературних джерел доводить, що існують проблеми у стані здоров'я учнівської молоді через об'єктивні та суб'єктивні фактори сьогодення. Гнучкість є однією з провідних фізичних якостей людини, яка впливає на гармонійний розвиток та фізичну підготовленість. Використання засобів статичного стретчингу сприяє суттєвому розвитку гнучкості, виконує профілактичну функцію, запобігає порушенням постави та зниженню функціональних можливостей опорно-рухового апарату. Впровадження сучасних фітнес-технологій, в тому числі й вправ стретчингу позитивно впливає на емоційний стан і підвищує зацікавленість учнів на уроках фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні фітнес-технологій для впровадження у навальний процес з фізичної підготовки учнівської молоді.

Література:

1. Андрієвська Д.О. Роль стретчингу у розвитку фізичного та психологічного стану людини. *Нотатки сучасної науки*: електронний мультидисциплінарний науковий часопис. Харків. 2022. № 3. С. 22-24.
2. Борисова М.А. Впровадження програми статичного стретчингу для розвитку фізичних якостей в учнів 10-11 класів. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 21 берез. 2025 р. Харків: НАУ «ХАІ» ім. М. Є. Жуковського. 2025. С. 23-25.
3. Задворний Б.Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу: дис. … канд. наук. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 242 с.
4. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Крівєнцова О. В., Шип Н. Є. Вплив комплексної програми на показники гнучкості молодших школярів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Сер. : Педагогічні науки. Чернігів, 2025. Вип. 31 (187). С. 370-375. DOI: 10.58407/visnik.253160

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ УРБАНІЗАЦІЇ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА РИЗИКИ

Оксана Бородіна, Андрій Лайчук, Олександр Гусаревич

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто особливості фізичної активності населення в умовах урбанізації та визначено основні тенденції її розвитку. Проаналізовано соціальні, екологічні й технологічні чинники, що впливають на рівень рухової активності міських мешканців. Виявлено ризики, пов'язані з гіподинамією, екологічним навантаженням і дефіцитом часу. Акцентовано на необхідності впровадження комплексних програм популяризації активного способу життя. Окреслено перспективи створення моделей «активного міста» як інструменту підвищення рухової активності населення.

Ключові слова: урбанізація; фізична активність; здоров'я населення; ризики; активний спосіб життя.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким зростанням урбанізаційних процесів, що зумовлюють зміну способу життя населення, його рухової активності та стану здоров'я. Міське середовище створює як нові можливості для розвитку фізичної культури, так і низку загроз, пов'язаних із малорухливістю, психоемоційним напруженням, забрудненням довкілля та інформаційним перевантаженням.

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, дорослі мають здійснювати щонайменше 150-300 хвилин помірної фізичної активності на тиждень [7]. Однак результати соціологічних опитувань свідчать, що значна частина міських мешканців не дотримується цих норм, що призводить до зростання кількості хронічних неінфекційних захворювань. Отже, дослідження тенденцій і ризиків фізичної активності в умовах урбанізації набуває особливої соціально-педагогічної значущості.

Проблема впливу урбанізації на рівень рухової активності населення розглядається у працях багатьох дослідників [1-5], які наголошують на складній взаємодії соціальних, економічних та просторових чинників у формуванні рухової поведінки людини. Вчені відзначають, що урбанізовані території

характеризуються зростанням кількості сидячих професій, скороченням часу на побутову активність і транспортні пересування пішки, що зумовлює підвищення рівня гіподинамії, зниження енергетичних витрат організму та погіршення загального стану здоров'я населення.

Дослідження Європейської комісії вказують, що рівень фізичної активності населення великих міст знижується в середньому на 20-30 % порівняно з жителями сільських територій [6]. Водночас сучасні урбаністичні концепції (active city, green city, smart city) пропонують інноваційні рішення для підтримання активного способу життя: створення пішохідних зон, велосипедної інфраструктури, відкритих спортивних майданчиків, систем міського фітнесу.

Таким чином, науковці сходяться на думці, що збереження рухової активності в умовах урбанізації потребує комплексного підходу, що поєднує педагогічні, соціальні, екологічні та технологічні чинники.

Метою дослідження є аналіз тенденцій розвитку фізичної активності населення в умовах урбанізації та визначення основних ризиків, які впливають на здоров'я та якість життя міських мешканців.

Проведений аналіз соціологічних і статистичних даних показав, що більшість міських жителів мають недостатній рівень фізичної активності. Основними тенденціями є: зниження природної рухової активності через використання транспортних засобів та автоматизацію побутових процесів; зміщення акценту на рекреаційну активність – зростання популярності фітнес-центрів, йоги, скандинавської ходьби, бігу на короткі дистанції; цифровізація здорового способу життя, що проявляється у використанні фітнес-додатків, смарт-браслетів, онлайн-тренувань; розвиток урбаністичних програм, спрямованих на створення доступного міського простору для руху: велодоріжки, парки активного відпочинку, масові спортивні події.

Разом із тим виявлено низку ризиків, що обмежують рухову активність: гіподинамія та хронічний стрес, спричинені високою щільністю забудови та ритмом міського життя; екологічні проблеми (забруднення повітря, шум), які

знижують мотивацію до занять на відкритому повітрі; дефіцит часу та простору для регулярних занять фізичною культурою; соціальна нерівність у доступі до спортивної інфраструктури.

Рівень фізичної активності міського населення формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких визначальними є соціально-економічні, культурні та екологічні. Їх взаємодія визначає можливості, мотивацію й умови для ведення активного способу життя.

До соціально-економічних чинників належать: рівень доходів, зайнятість, характер праці, доступність спортивної інфраструктури та послуг; висока зайнятість і тривала робоча зайнятість у сфері офісних професій знижує обсяг рухової активності; вартість спортивних абонементів або тренувального обладнання може обмежувати участь у заняттях фізичною культурою; натомість міста з розвиненою транспортною, рекреаційною та соціальною інфраструктурою створюють більше можливостей для активного дозвілля. Отже, економічна стабільність і рівень соціальної підтримки прямо впливають на здатність людини інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя.

Культурні чинники представлені культурним середовищем, що формує ставлення населення до спорту, руху та здоров'я: соціальні норми, традиції, мода на здоровий спосіб життя або, навпаки, орієнтація на комфорт й пасивний відпочинок суттєво впливають на мотивацію до рухової активності; поширення фітнес-культури, масових спортивних подій, участь у марафонах чи корпоративних змаганнях є позитивними маркерами міської культури здоров'я; рівень освіти та обізнаність у питаннях валеології теж визначають схильність населення до занять фізичною культурою.

Екологічні чинники представлені екологічним станом міського середовища є критично важливим для безпечної фізичної активності: забруднене повітря, шум, нестача зелених зон або пішохідних маршрутів знижують бажання займатися спортом на відкритому повітрі; навпаки, парки, сквери, набережні, велосипедні доріжки й чисте середовище сприяють природній руховій активності;

урбаністичне планування, орієнтоване на здоров'я людини, сприяє створенню «активних міст».

Отже, фізична активність у міському середовищі – це соціокультурний феномен, що відображає не лише індивідуальний вибір, а й якість урбаністичної політики, рівень екологічної безпеки та сформованість культури здоров'я. Лише гармонійна взаємодія соціально-економічних, культурних і екологічних чинників забезпечує сталий розвиток рухової активності населення та підвищення якості життя в умовах урбанізації.

Література:

1. Бородіна О.С. Рекреаційна культура як важлива складова загальної культури сучасної молоді. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 26 берез. 2021 р. Житомир : ПП "ДжіВіЕс", 2021. С. 110.
2. Гулевець Д.В., Мовчан Я.І., Рибалова О.В. Оцінка екологічного ризику погіршення сучасного стану урбанізованих територій. *СхідноЄвропейський журнал передових технологій*. 2013. №3(11). С. 37-41.
3. Москаленко В.Ф. Громадське здоров'я в умовах урбанізації. *Медична наука України*, 2010. № 1. С. 13-23.
4. Негода Н. Вплив урбанізованого середовища на стан здоров'я населення. *Техніка будівництва*. 2024. № 40. С. 87-92.
5. Марущак Марія, Гущук Ігор, Довгалець Оксана, Коробко Лариса, Мялюк Оксана. Урбанізація та її вплив на глобальне здоров'я. *Health & Education*, 2024. № 1. С. 54-61.
6. Implementation of the Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025. URL : https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5ae30593-f1c3-450e-9a2f-290dfcd23218/content (дата звернення: 06.10.2025 р.).
7. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. URL : https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f3885485-e7eb-4504-8026-edd9bb53a6ee/content (дата звернення: 06.10.2025 р.).

ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Юрій Будниченко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті проаналізовано програмні особливості тестування військово-спортивної підготовленості (ВСП) юнаків 16-17 років в Україні та розкрито взаємозв'язок між основними показниками їхньої фізичної підготовленості. Обґрунтовано, що віковий період 16-17 років є критичним для формування спеціальних військово-прикладних навичок. Систематизовано основні контрольні нормативи, які застосовуються в закладах освіти для оцінки ВСП. Виявлено значущі кореляційні взаємозв'язки між різними руховими якостями, що підкреслює необхідність комплексного та збалансованого розвитку. Зроблено висновок про те, що розуміння специфіки тестування та взаємозв'язку показників дозволяє ефективно індивідуалізувати навчально-тренувальний процес та цілеспрямовано підвищувати рівень військової готовності молоді.

Ключові слова: військово-спортивна підготовленість, юнаки 16-17 років, тестування, фізична підготовленість, моніторинг.

Вступ. На сучасному етапі розвитку української держави, особлива увага приділяється питанню підготовки молоді до військової служби та захисту країни. Якість цієї підготовки, відома як військово-спортивна підготовленість (ВСП), значною мірою залежить від об'єктивного моніторингу фізичного стану юнаків [1]. Віковий період 16–17 років є сенситивним для закріплення та вдосконалення рухових навичок, що мають вирішальне значення для військово-прикладних завдань [3]. Ефективність ВСП прямо залежить від точності оцінки початкового рівня підготовленості та розуміння, як взаємодіють між собою окремі фізичні якості [2].

В Україні наявна система оцінювання фізичної підготовленості юнаків, проте вона часто є загальною і не завжди достатньо адаптована до специфічних вимог військово-спортивної підготовки [7]. Актуальною є проблема не лише впровадження стандартизованого тестування, але й інтерпретації отриманих даних [4]. Зокрема, недостатньо вивченим залишається питання про те, як взаємозв'язок між окремими показниками (наприклад, між швидкістю та

витривалістю) впливає на загальний рівень ВСП у юнаків 16–17 років [5]. Розуміння цих кореляцій дозволить розробляти програми, які не просто розвивають окремі якості, а формують їхній оптимальний комплекс для військових потреб. Дослідження підтверджують необхідність вікової специфіки в оцінюванні, проте вимагають додаткового аналізу саме для контексту ВСП [6].

Мета. Аналіз програмних особливостей тестування юнаків 16-17 років у системі військово-спортивної підготовленості та визначення взаємозв'язку між основними показниками їхньої фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Тестування фізичної підготовленості юнаків 16–17 років у закладах освіти, особливо тих, що реалізують елементи ВСП, має відповідати чинним державним освітнім та військово-прикладним програмам. Оскільки цей віковий період є завершальною фазою перед початком військової служби або вступом до спеціалізованих навчальних закладів, від юнаків вимагається демонстрація високого рівня розвитку основних рухових якостей. Програмні вимоги до тестування традиційно охоплюють оцінку швидкісних якостей (як-от біг на 100 м), силових якостей та витривалості (підтягування на перекладині та біг на 3000 м), а також швидкісно-силових характеристик (стрибок у довжину з місця). Результати цих тестів використовуються не лише для оцінки успішності в рамках освітнього процесу, але й для прогнозування їхньої придатності до майбутньої військової діяльності. Це вимагає суворої стандартизації умов проведення тестів та їхньої відповідності вимогам Збройних Сил України. Типові контрольні нормативи, що застосовуються для оцінки ВСП у цій віковій групі, представлені у таблиці 1.

Розуміння взаємозв'язку між показниками фізичної підготовленості є важливим для цілеспрямованого тренувального процесу, оскільки дозволяє підвищити його ефективність. Проведений кореляційний аналіз, дозволив встановити низку значущих кореляційних зв'язків між окремими руховими якостями.

Таблиця 1.

Програмні нормативи фізичної підготовленості для юнаків 16–17 років

Фізична якість	Контрольна вправа	Одиниця виміру
Сила/ силова витривалість	Підтягування на перекладині	Кількість разів
Швидкість	Біг на 100 м	Секунди
Загальна витривалість	Біг на 3000 м	Хвилини:секунди
Швидкісно-силові	Стрибок у довжину з місця	Сантиметри

Примітка: складено авторами

Зокрема, виявлено сильний позитивний зв’язок між показниками загальної витривалості (біг на 3000 м) та функціональним індексом (r = 0,78), що є очікуваним і підтверджує, що висока аеробна потужність є прямим індикатором адаптаційних можливостей організму до тривалих навантажень. Також простежується помірний позитивний зв’язок між силою верхнього плечового пояса (підтягування) та швидкісними якостями (біг на 100 м) (r = 0,52), що свідчить про спільну залежність цих показників від ефективності нервово-м’язової системи. Водночас, спостерігається слабо виражений від’ємний зв’язок між силовими показниками та загальною витривалістю (r = -0,35), що вказує на необхідність балансування тренувальних засобів, оскільки надмірний розвиток однієї якості може дещо стримувати розвиток іншої.

Таким чином, виявлення подібних значущих кореляцій (як позитивних, так і від’ємних) має важливе практичне значення для корегування ВСП. Наприклад, якщо у групі юнаків зафіксовано низький результат у тесті на витривалість, який тісно пов’язаний із функціональним станом, то корекція програми має бути спрямована на використання тренувальних засобів, що одночасно розвивають аеробну потужність та підвищують адаптаційні можливості організму. Це забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей та сприяє формуванню комплексних військово-прикладних навичок.

Висновки. Програмні особливості тестування військово-спортивної підготовленості юнаків 16-17 років в Україні вимагають не просто оцінки, а прогностичного підходу, що базується на стандартизованих нормативах, які корелюють із вимогами військової служби. Моніторинг ВСП у цій віковій групі повинен включати обов'язкові тести на швидкість, силу, силову та загальну витривалість, що охоплюють увесь спектр фізичних якостей, необхідних для успішного виконання військово-прикладних завдань.

Між показниками фізичної підготовленості юнаків 16–17 років існують значущі кореляційні зв'язки (як позитивні, так і від'ємні), розуміння яких є фундаментом для індивідуалізації та корегування навчально-тренувального процесу. Вони дозволяють цілеспрямовано працювати над слабкими ланками, впливаючи на супутні фізичні якості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою регресійних моделей, які дозволять не лише виявляти взаємозв'язки, а й кількісно прогнозувати рівень військової готовності юнаків на основі мінімального набору контрольних тестів.

Література:

1. Іващенко С., Чайка К. Роль фізичної підготовленості у готовності молоді до захисту України в умовах військового стану. *Modern research in world science :* матеріали 4th International scientific and practical conference. Lviv : SPC – Sci-conf.com.ua, 2022. С. 660–670.

2. Colmenero M.H., Vicente G.F., Ruíz J.R. Assessment of physical fitness in military and security forces: a systematic review. *European journal of human movement*. 2014. № 32. P. 3-28.

3. Corbin C.B., Welk G.J., Richardson C. та ін. Youth physical fitness: Ten key concepts. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2014. № 85(2). P. 24-31.

4. Cvejić D., Pejović T., Ostojić S. Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Facta universitatis: series Physical education & Sport*. 2013. № 11(2). P. 1-14.

5. Kokkinos P., Myers J. Physical fitness evaluation. *Lifestyle Medicine, Fourth Edition*. CRC Press, 2024. P. 172-186.

6. Kolimechkovi S. Physical fitness assessment in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2017. № 3(4). P. 66-80.

7. Pelech I., Grygus I. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. № 6(2). P. 87-98.

Науковий керівник
доцент кафедри теорії,
методики і практики фізичного виховання
ХНПУ імені Г.С.Сковороди, к.фіз.вих, доцент
Несен О.О.

РОЛЬ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У КОРЕГУВАННІ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

Юрій Будниченко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Досліджено теоретико-методичні засади оцінки фізичної підготовленості здобувачів освіти закладів професійної освіти як інструменту корегування військово-спортивної підготовки. Акцентовано увагу на тому, що фізична готовність є ключовим компонентом загальної готовності молоді до виконання завдань із захисту України. Систематизовано основні показники, що входять до структури військово-спортивної підготовки. Обґрунтовано провідну роль об'єктивної та своєчасної оцінки для виявлення слабких місць, індивідуалізації тренувального процесу та підвищення його ефективності. Окреслено універсальні та специфічні методики оцінювання фізичної підготовленості. Зроблено висновок, що моніторинг фізичного стану забезпечує оперативний зворотний зв'язок, необхідний для якісного управління процесом військово-спортивної підготовки молоді.

Ключові слова: фізична підготовленість, військово-спортивна підготовка, студенти, професійно-технічна освіта, рухове тестування.

Вступ. В умовах сучасних військових викликів та необхідності підвищення обороноздатності держави, особливого значення набуває фізична підготовленість молоді як запорука її готовності до виконання завдань із захисту України [1, 7]. Заклади професійної освіти відіграють важливу роль у формуванні цього потенціалу [4]. Фізична підготовленість здобувачів освіти має розглядатися не лише як чинник здорового способу життя, а насамперед, як фундамент військово-прикладних навичок та високої працездатності в екстремальних умовах [9].

Сучасна система військово-спортивної підготовки (ВСП) вимагає не лише наявності навчальних програм, але й дієвих механізмів контролю та корекції [3, 5]. Проблема полягає у відсутності уніфікованого та, водночас, гнучкого підходу до оцінки фізичної підготовленості (ФП), який би дозволяв оперативно вносити зміни у тренувальний процес [6]. Ефективність ВСП безпосередньо залежить від її структуруючих компонентів, де ФП є одним із ключових елементів [8]. Аналіз наукових джерел свідчить про глибоке вивчення питань оцінювання ФП в різних

вікових групах, проте недостатньо уваги приділено специфіці студентів закладів професійної освіти та узагальненні оціночних даних безпосередньо в систему корегування ВСП [2].

Мета. Теоретичне обґрунтування ролі оцінки фізичної підготовленості як необхідного інструменту для ефективного корегування військово-спортивної підготовки молоді.

Результати дослідження. Фізична підготовленість виступає важливішим чинником успішного виконання військово-професійних завдань, набуваючи особливого значення серед здобувачів освіти закладів професійної освіти. У цьому контексті ФП має вирішальне значення, оскільки вона охоплює не лише розвиток базових фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), а й критично важливу в екстремальних умовах психофізичну стійкість. Належний рівень фізичної готовності є інтегративною якістю, яка визначає здатність молоді витримувати тривалі навантаження, ефективно виконувати військово-прикладні нормативи та швидко відновлюватися, що прямо корелює з рівнем національної безпеки.

З огляду на це, ФП займає стрижневе місце в структурі військово-спортивної підготовки. Як багатокомпонентна система, ВСП спрямована на формування необхідних знань, навичок та фізичних якостей для майбутньої служби і передбачає як загальну фізичну підготовленість, що розвиває базові рухові якості, так і спеціальну фізичну підготовленість, сфокусовану на прикладних військових вправах, як-от пересування зі спорядженням або метання гранати.

Системний підхід до управління ВСП вимагає дієвого механізму контролю, тому оцінка фізичної підготовленості набуває найважливішої корегувальної ролі. Вона виходить за рамки простої діагностики, слугуючи інструментом оперативного зворотного зв’язку та основою для внесення змін у тренувальний процес. Механізм корегування починається з діагностики та збору вихідних даних через тестування, продовжується аналізом, де результати порівнюються з

нормативними вимогами для виявлення «слабких ланок» (наприклад, низької силової витривалості). На основі цього аналізу приймається рішення про корегування – внесення змін у зміст, обсяг та інтенсивність тренувальних засобів. Таким чином, оцінка є не кінцевою метою, а початковим та проміжним етапом управління підготовкою, що забезпечує необхідну індивідуалізацію навантажень.

Для забезпечення об'єктивності та надійності такого моніторингу використовуються стандартизовані методики оцінки ФП. Основним є метод педагогічного тестування, який використовує стандартизовані контрольні вправи для кількісного визначення рівня розвитку рухових якостей, зокрема швидкісних (біг на 100 м), силових показників (підтягування на перекладині) та витривалості (біг на 3000 м). Результати цих тестів порівнюються з державними або віковими стандартами, що становить метод нормативів та дозволяє оцінити рівень готовності. Додатково застосовуються методи функціональних проб, які за допомогою медико-біологічних показників (наприклад, частота серцевих скорочень до та після навантаження) оцінюють загальний функціональний стан організму. Ефективність всього процесу корегування безпосередньо залежить від валідації та надійності обраних тестів та їхньої прямої відповідності специфіці військово-прикладних завдань.

Висновки. Фізична підготовленість студентів закладів професійної освіти є невід'ємним елементом їхньої загальної готовності до виконання завдань із захисту України, що потребує пильної уваги та системного підходу до формування. ФП є стрижневим компонентом у структурі військово-спортивної підготовки. Її оцінка є ключовим важелем для управління тренувальним процесом.

Роль оцінки ФП полягає у забезпеченні об'єктивного зворотного зв'язку та надання інформації, необхідної для своєчасного корегування програм ВСП, індивідуалізації навантажень та максимального підвищення військово-прикладних якостей. Використання адекватних методик оцінки, включаючи педагогічне тестування та функціональні проби, дозволяє кількісно і якісно

контролювати динаміку розвитку ФП та приймати обґрунтовані рішення щодо корекції.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та емпіричною перевіркою моделі корегування військово-спортивної підготовки, що базуються на оперативному моніторингу фізичного стану студентів закладів професійної освіти.

Література:

1. Єрьоменко Е.А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг. *Теорія і методика хортингу*. 2014. № 1. С. 10-19.
2. Єрьоменко Е. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра Хортинг-патріот як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу*. 2015. № 4. С. 163-185.
3. Красота В.М. Військово-прикладна фізична підготовка курсантів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 85-89.
4. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М.М., Підлетейчук Р.В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 2(96). 2018. С. 51-55.
5. Откидач В., Золочевський В., Куришко Є. Теоретичний аналіз організації спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 195-202.
6. Откидач В., Корчагін М., Москаленко Н., Одеров А., Золочевський В. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на розвиток основних показників воїнів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2023. № 1(61). С. 64-70.
7. 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. С. 1-12.
8. Романчук С., Приступа Є. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців збройних сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 223-230.
9. Товкун Л.П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 157-164.

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Валентин Бурковський, Олександр Варивода, Олексій Усатенко

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті проаналізовано вплив дистанційних форм навчання на рівень фізичної активності здобувачів освіти в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану. Виявлено основні фактори зниження рухової активності, зокрема тривале сидіння, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та психологічне навантаження. Показано, що цифрові технології, такі як фітнес-додатки та онлайн-тренування, можуть частково компенсувати втрати фізичної активності за умови систематичного та мотивованого їх застосування. Визначено значення комплексного підходу, що поєднує онлайн-заняття, самостійні тренування та мотиваційні стратегії. Окреслено перспективи інтеграції фізичного виховання у дистанційне навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, фізична активність, здобувачі освіти, пандемія, воєнний стан, цифрові технології.

У сучасних умовах швидкого розвитку цифрових технологій, глобалізації освіти та соціально-політичних викликів дистанційне навчання стало невід’ємною частиною освітнього процесу в закладах різних рівнів. Пандемія COVID-19 та впровадження воєнного стану прискорили перехід на онлайн-формати навчання, що кардинально змінило традиційні підходи до організації освітнього середовища. Одним із важливих наслідків цього переходу є зміна рівня фізичної активності здобувачів освіти.

Рухова активність є ключовим компонентом здорового способу життя та фактором формування фізичного, психічного й соціального благополуччя людини. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття фізичною культурою позитивно впливають на серцево-судинну, опорно-рухову систему, покращують імунний статус та когнітивні функції. Зниження рівня рухової активності, яке спостерігається при тривалому дистанційному навчанні в умовах пандемії та воєнного стану, підвищує ризик розвитку гіподинамії, ожиріння, порушень постави та інших хронічних захворювань.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення чинників, що впливають на фізичну активність здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання, та розробки рекомендацій щодо інтеграції фізичного виховання у цифровий освітній простір.

Проблема впливу дистанційного навчання на фізичну активність досліджувалася як у вітчизняних, так і в зарубіжних наукових працях. Так, Єфімова (2010) підкреслює, що зміни в організації навчального процесу прямо впливають на рухову активність здобувачів освіти, особливо в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури. Сучасні дослідження відзначають, що у здобувачів освіти, які навчаються дистанційно, спостерігається зменшення часу на помірну та інтенсивну фізичну активність у середньому на 20-40 % порівняно з традиційним навчанням.

Проблема малорухливості також розглядається в контексті психологічного та соціального впливу. Вчені зазначають, що тривале перебування за комп’ютером або планшетом супроводжується підвищеним рівнем стресу, зниженням мотивації до самостійних тренувань і порушенням режиму дня [2]. Дослідження показують, що здобувачі освіти у період дистанційного навчання активно використовують цифрові платформи для навчання, проте лише незначна частина застосовує їх для підтримки фізичної активності [1].

Водночас відзначаються і позитивні аспекти дистанційного навчання для фізичного виховання. Сучасні фітнес-додатки, інтерактивні онлайн-тренування та сервіси моніторингу фізичної активності дозволяють підтримувати рівень рухової активності навіть у домашніх умовах. Соціальна підтримка через групові онлайн-заняття та гейміфікацію процесу тренувань стимулює регулярну фізичну активність та зміцнює мотивацію здобувачів освіти.

Літературні джерела демонструють двоякий вплив дистанційного навчання: з одного боку, існує тенденція до зниження фізичної активності [3], з іншого – відкриваються нові можливості для застосування цифрових технологій та інноваційних підходів у фізичному вихованні [4].

Метою даного дослідження є аналіз впливу дистанційних форм навчання на рівень фізичної активності здобувачів освіти в умовах пандемії та воєнного стану, а також виявлення основних чинників, що обмежують або стимулюють рухову активність у цифровому освітньому середовищі.

Проведений аналіз даних та літературних джерел показав: зменшення рухової активності, причини зниження активності, позитивні аспекти дистанційного навчання.

Зменшення рухової активності: значна частина здобувачів освіти відзначає, що їхня фізична активність знизилася порівняно з періодом очного навчання. Середній час помірної фізичної активності студента скоротився майже на третину.

Причини зниження активності: основними факторами є тривале перебування за комп'ютером та іншими гаджетами, відсутність доступу до спортивної інфраструктури, дефіцит мотивації та обмежений простір для тренувань у домашніх умовах. Додатково на зниження фізичної активності впливає психологічне навантаження через воєнний стан, що супроводжується стресом та тривогою.

Позитивні аспекти дистанційного навчання: використання цифрових технологій, таких як фітнес-додатки, онлайн-тренування та інтерактивні платформи, що дозволяють частково компенсувати зниження фізичної активності. Ефективність цих засобів залежить від систематичного застосування, мотиваційної підтримки та інтеграції в щоденний режим здобувачів освіти, що забезпечує підтримку рухового балансу та формування здорових звичок.

Результати показують, що дистанційне навчання в умовах пандемії та воєнного стану має подвійний вплив: існують ризики зниження рухової активності, проте за рахунок цифрових технологій і мотиваційних стратегій їх можна частково компенсувати.

Виявлені тенденції узгоджуються з даними світової практики: дистанційне навчання супроводжується збільшенням часу сидіння та зменшенням фізичної активності. На рівень рухової активності впливають соціально-педагогічні,

психологічні та технологічні чинники, а також зовнішні стресори, пов'язані з воєнним станом.

Соціально-педагогічні аспекти включають організацію онлайн-занять фізичною культурою, інтеграцію рухових пауз у навчальний процес та підтримку мотивації через групові активності. Психологічні чинники пов'язані зі стресом, тривогою та саморегуляцією під час навчання в умовах невизначеності та воєнних загроз. Технологічні засоби включають використання фітнес-додатків, смарт-браслетів, відеотренувань, онлайн-марафонів і гейміфікації процесу тренувань. Комплексна взаємодія цих чинників дозволяє мінімізувати негативний вплив дистанційного навчання на фізичну активність та сприяє підтримці здорового способу життя студентів.

Дистанційне навчання в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану суттєво знижує рівень фізичної активності здобувачів освіти через тривале сидіння, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та психологічний стрес. Використання цифрових технологій, таких як фітнес-додатки та онлайн-тренування, може частково компенсувати втрати рухової активності за умови систематичного та мотивованого їх застосування. Для підтримки здорового способу життя необхідно інтегрувати онлайн-заняття, самостійні тренування, мотиваційні стратегії та моніторинг фізичної активності.

Література:

1. Бєляєв О. Психологічні аспекти фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Вісник освіти*. 2020. № 4, С. 112-118.
2. Єфімова В.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57-60.
3. Кривуца Ірина, Несен Олена. Зміни рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 6-7 класів за період дистанційного та змішаного навчання в період пандемії covid-19. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*. 2021. С. 62-68.
4. Несен О. О. Цифрові платформи та застосунки для активізації рухової діяльності учнів на дистанційних уроках. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., Харків, 21 берез. 2025 р. / Харків. нац. економ. ун-т ім. С. Кузнеця та ін. ; за заг. ред. А. А. Івашури. Харків, 2025. С. 121–126.

РОЛЬ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТА АНІМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Тимур Бурсала

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Представлено огляд та аналітичне узагальнення сучасних досліджень щодо застосування мультимедійних і анімаційних технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Проаналізовано педагогічні умови, психолого-дидактичні переваги та можливості використання візуальних форматів у професійній освіті. Визначено їхній вплив на розвиток професійної компетентності, мотиваційної сфери, критичного мислення, а також на якість засвоєння технічного та теоретичного матеріалу. Представлено узагальнення даних сучасних авторів щодо ефективності поєднання анімаційних ресурсів, відеоінструкцій, навчальних фільмів і цифрових платформ у навчальному процесі.

Ключові слова: мультимедійні технології; анімація; професійна підготовка; майбутні фахівці фізичної культури; цифровізація освіти.

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним упровадженням цифрових інструментів та мультимедійних засобів, що суттєво змінюють логіку організації навчального процесу у закладах вищої освіти. Для спеціальності «Фізична культура і спорт» ці зміни особливо значущі, оскільки даний напрям поєднує теоретичну, методичну та практичну підготовку, які потребують високої візуальної насиченості й можливостей багаторазового відтворення рухових дій. Саме тому мультимедійні технології розглядаються як одна з ключових педагогічних інновацій, що забезпечує як інформаційний, так і виховний ефект [4, 1, 13].

Виклад основного матеріалу. Зростання популярності мультимедійного контенту серед студентської молоді робить його природним і ефективним інструментом навчання. На думку Ремзі І.В, (2025) Анімаційні фільми, відеоінструкції та цифрові тренажери поєднують наочність, емоційність та динаміку, що сприяє підвищенню мотивації до занять, активізації мислення та покращенню якості засвоєння матеріалу [13].

У більшості сучасних робіт мультимедійні технології розглядаються як комплекс дидактичних засобів, що забезпечують підсилення зворотного зв'язку та підвищення індивідуалізації освітнього процесу [12]. Використання відеоматеріалів під час занять сприяє оптимізації навчання і підвищує здатність студентів до аналізу рухів, що є одним із засадничих компонентів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [8].

На думку Шинкарук, (2018) сучасні підходи у фізичній культурі підкреслюють необхідність поєднання технологічного компоненту з гуманістичною спрямованістю освітнього процесу, зокрема розвитку критичного мислення, емпатії, самостійності та рефлексії [14]. При цьому, як зазначає Гета А.В, (2019), мультимедійні засоби не лише передають інформацію, але й створюють простір для емоційного та соціального навчання, що дозволяє моделювати педагогічні ситуації та формувати професійні компетенції [7]. Дослідники Волотовська Т.П., Єпик Л.І. та Лемешева Н.В., (2024) підкреслюють, що інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес сприяє розвитку в студентів м'яких навичок (soft skills), самостійності та здатності до критичного аналізу інформації, що є важливим для підготовки сучасного фахівця [3].

На думку Гарбар С.В. (2020), важливим напрямом є аналіз педагогічних умов застосування мультиплікаційних фільмів, причому їх ефективність підвищується за умови структурованого обговорення поведінкових моделей персонажів, рефлексії, постановки професійно-орієнтованих завдань і моделювання педагогічних ситуацій [5].

Анімаційний контент має значний потенціал для розвитку у студентів педагогічного мислення, емпатії, комунікативних навичок та креативності. Дослідники наголошують, що поєднання художнього та навчального компонентів сприяє формуванню здатності оцінювати ситуації з позицій педагогічної етики, що є важливою вимогою професії вчителя фізичної культури [10].

Ремзі І.В. (2025) зазначає, що анімаційні технології у фізичному вихованні створюють комфортну ігрову атмосферу, яка сприяє залученню студентів до здорового способу життя, покращує фізичний та психологічний стан, допомагає зрозуміти логіку рухів і підтримує тривале утримання уваги [13].

На думку Петренка Ю.І. (2018), використання інформаційних технологій у навчанні відповідає сучасним тенденціям освіти та сприяє розвитку цифрової компетентності студентів, формуванню навичок роботи з онлайн-ресурсами, хмарними сервісами та відеоплатформами, що є важливим елементом підготовки сучасного фахівця з фізичної культури [11]. Поєднання практичної роботи, аналітичного мислення та цифрових технологій створює цілісну систему формування кінезіологічної компетентності, забезпечує комплексний розвиток професійних, теоретичних і практичних умінь та підвищує ефективність навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах.

Згідно з Асаулюк І., Альошиної А. та Колоса М. (2023), мультимедійні технології у фізичному вихованні студентів виконують важливу роль, оскільки вони не лише демонструють матеріал, а й роблять навчання більш цікавим, зрозумілим та стимулюють пізнавальну активність і розвиток професійного мислення [1]. Дослідники відзначають, що застосування відео, інтерактивних курсів та різних цифрових ресурсів допомагає студентам краще засвоювати теоретичні знання і водночас ефективно використовувати їх на практиці, зокрема під час тренувань та аналізу рухових дій. Вони виділяють три основні способи використання мультимедійних технологій: як проникаючу технологію для пояснення окремих тем; як основну, визначальну складову навчального процесу; та як монотехнологію, коли управління навчально-тренувальним процесом, включаючи діагностику та моніторинг, повністю спирається на інформаційні технології.

Цікаво, що інтерактивні ресурси дозволяють студентам не просто спостерігати, а діяти самостійно: виконувати завдання, проходити тести, аналізувати свої результати. Наприклад, дистанційний курс «Моє здоров’я»

включає різні блоки - від рухової активності та харчування до стратегій розвитку особистості - і кожен блок містить інтерактивні елементи, які допомагають студентам оцінити свій стан і навчитися планувати власну активність [9].

Такі технології не лише роблять заняття цікавішими, а й допомагають розвивати важливі професійні компетенції: уміння контролювати власну фізичну активність, аналізувати рухи, критично оцінювати свої дії і планувати подальший розвиток. Водночас вони підвищують мотивацію студентів підтримувати здоровий спосіб життя і усвідомлювати значення фізичної активності у повсякденному житті. Тому мультимедійні засоби стають не просто доповненням до навчання, а справжнім інструментом формування компетентного та відповідального фахівця фізичної культури [1, 9].

Художні та документальні фільми спортивної тематики дедалі частіше розглядаються як ефективний педагогічний інструмент у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, оскільки вони дозволяють аналізувати соціальні, етичні й психологічні аспекти діяльності тренера. Фільми виступають методичною стратегією, що дає змогу педагогам інтегрувати міждисциплінарні та соціально значущі теми у навчальний процес, включаючи расизм, гендерні стереотипи, культурну різноманітність, етичні дилеми та релігійність, що актуально для сучасних студентів. Кінематографічні засоби сприяють розвитку критичного мислення, формуванню емоційно-соціальної чутливості та створюють умови для глибокого осмислення професійних ситуацій, з якими студенти можуть зіткнутися у майбутній діяльності [15]. Вони допомагають розширити сприйняття педагогічних ситуацій, формують зв’язок між особистим досвідом здобувачів і теоретичними знаннями, а також слугують потужним ресурсом для моделювання педагогічних рішень у сфері фізичної культури [15].

Фільми дозволяють моделювати педагогічні та професійні ситуації, надаючи студентам можливість спостерігати за поведінкою лідера, принципами командної взаємодії та механізмами формування мотивації. Як зазначає Lafferty (2013), у спортивній психології студенти рідко отримують доступ до реального

практичного досвіду через професійні, етичні та організаційні обмеження, і традиційні методи навчання (тексти, власний досвід, приклади з практики) не завжди передають повну картину фізичного, соціального та емоційного контексту. Використання фільмів допомагає заповнити цю прогалину, надаючи візуальні та поведінкові стимули, що сприяють глибшому розумінню професійних компетентностей та формуванню навичок, необхідних у майбутній діяльності [16].

Сьогодні цифрові технології стали невід'ємною частиною підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Вишневецька (2021) наголошує, що завдяки сучасним інформаційним ресурсам студенти можуть не лише засвоювати теоретичний матеріал, а й самостійно організовувати навчальний процес, аналізувати інформацію та ефективно застосовувати її в практичній діяльності. Робота з різноманітними програмами - від хмарних сервісів і LMS, таких як Moodle, до презентацій, таблиць і графіків - дозволяє формувати відповідальність, мобільність та здатність адаптуватися до швидких змін. Такий підхід допомагає студентам поступово ставати фахівцями, які не лише знають, а й уміють застосовувати знання на практиці, мислити критично та діяти ефективно у реальних професійних ситуаціях [2].

Висновки. Сучасна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту неможлива без активного використання мультимедійних і цифрових технологій. Дослідження показують, що анімаційні ресурси, навчальні фільми, відеоінструкції та інтерактивні платформи не лише передають інформацію, а й створюють умови для формування професійних компетентностей, розвитку критичного мислення, емпатії та рефлексії. Такі технології дозволяють студентам моделювати педагогічні та професійні ситуації, спостерігати за поведінкою лідера, принципами командної взаємодії та механізмами мотивації, що в реальному житті часто залишаються недоступними через організаційні чи етичні обмеження.

Фільми спортивної тематики допомагають інтегрувати міждисциплінарні теми - расизм, гендерні стереотипи, культурну різноманітність, етичні дилеми та релігійність - у навчальний процес, розширюють сприйняття педагогічних ситуацій і стимулюють глибоке осмислення майбутніх професійних викликів. Використання цифрових платформ та хмарних сервісів, таких як Moodle та Google-сервіси, сприяє розвитку інформаційної та цифрової компетентності, мобільності та самостійності студентів, дозволяючи їм поєднувати навчання з практичними тренуваннями та самостійною аналітичною роботою.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна сказати, що мультимедійні технології у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури виконують не лише навчальну, а й виховну функцію. Вони формують цілісну систему розвитку фахівця: поєднують теоретичні знання, практичні навички та цифрову грамотність, стимулюють мотивацію до саморозвитку, підвищують здатність до критичного аналізу та сприяють усвідомленому плануванню власної професійної діяльності. Саме комплексне використання мультимедійних, анімаційних та цифрових ресурсів дозволяє готувати сучасних фахівців, які не лише володіють знаннями, а й вміють ефективно діяти у професійних та соціальних контекстах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємомо у розробці нових подібних мультимедійних маріалів.

Література:

1. Асаулюк І., Альошина А., Колос М., Бичук І. Застосування мультимедіа інформаційних технологій у практиці спорту та фізичному вихованні. Physical culture, sports and health of the nation. 2023. № 15(34). С. 114–126. DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-114-126.

2. Вишневецька В. П. Інформаційні технології як інструмент підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту. Теоретико-практичні проблеми використання математичних методів і комп'ютерно-орієнтованих технологій в освіті та науці. 2021. С. 18. URL: https://surl.li/jbsspa

3. Волотовська Т. П., Єпик Л. І., Лемешева Н. В. Роль ІКТ та інновацій у підготовці майбутніх фахівців в системі вищої освіти. Академічні візії. 2024. Вип. 28. С. 1–13. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/906

4. Гарбар С. В. Педагогічні умови використання мультиплікаційних фільмів у вихованні та навчанні дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету: Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1(48). С. 83–87. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/37312

5. Гарбар С. В. Вплив мультиплікаційних фільмів на виховання культури поведінки дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. Вип. 71. С. 112–116. DOI: 10.32840/1992-5786.2020.71-1.19.

6. 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: науковий журнал. 2025. Вип. 1. С. 16–20. DOI: 10.32782/olimpspu/2025.1.4.

7. Гета А. В. Основні напрями впровадження інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць Полтавського університету. 2019. Т. 2. С. 303–305. URL: https://pl.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/Збірник-том-2-2019.pdf#page=303

8. Каллаур Л. В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. № 2. С. 43–48. URL: https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491

9. Літвінова А. М., Пєнов В. В., Тимченко Г. М. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 47–51. URL: http://history.chdu.edu.ua/index.php/wissn009/article/view/212111

10. Макарчук В. В. Анімаційна діяльність педагога-організатора в освітньому процесі початкової школи. Умань: Візаві, 2022. 185 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/16536

11. Петренко Ю. І., Петренко Ю. І. Теоретичні основи формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту засобами інформаційних технологій. Фізико-математична освіта: науковий журнал. 2018. С. 22–25. URL: https://r.donnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1407/13_PDF.pdf#page=22

12. Петрик Д., Пліско В. І. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «Online» та «Offline». 2022. URL:

http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/8292/1/Використання%20цифрових%20технологій.pdf

13. Ремзі І. В. Особливості анімаційної роботи з фізичного виховання та спорту в закладах вищої освіти. Академічні візії. 2025. № 44. URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2073

14. Шинкарук О. А. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. Матеріали І Всеукраїнської електронної наук.-практ. конференції з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 2018. 130 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3121

15. U H. S., Silva P. H. B. D., Silva A. P. D., Souza M. B. M. D., Melo M. S. T. D. Filmes como estratégias para as aulas de Educação Física na escola. Movimento. 2022. 28. e28028. DOI: 10.22456/1982-8918.117773.

16. Lafferty M. E. Using feature films in the teaching and assessment of sport psychology. Sport & Exercise Psychology Review. 2013. 9(2). P. 74–82. DOI: 10.53841/bpssepr.2013.9.2.74.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У РАМКАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ШКОЛЯРІВ

Галина Бутенко

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. У статті розглядаються теоретико-методичні засади впровадження інноваційних технологій у систему фізичної рекреації школярів. Визначено сучасні тенденції цифровізації освітнього процесу, зокрема інтеграцію інформаційно-комунікаційних технологій, носимих пристроїв, віртуальної та доповненої реальності, екзергеймів і мобільних застосунків у рекреаційну діяльність учнів. Проаналізовано зарубіжний та вітчизняний досвід використання технологічних засобів для підвищення рухової активності, мотивації та задоволення від занять фізичними вправами. Обґрунтовано педагогічні умови ефективного використання цифрових інструментів у фізичному вихованні. Розкрито значення інновацій у формуванні культури здорового способу життя школярів і перспективи розвитку технологічно орієнтованої фізичної рекреації.

Ключові слова: інноваційні технології, фізична рекреація, школярі.

У сучасному суспільстві спостерігається стійке зниження рівня рухової активності школярів. Основними чинниками цього є гіподинамія, зумовлена надмірним використанням електронних гаджетів, збільшенням часу, проведеного перед екранами, та обмеженою участю дітей у позаурочній фізичній активності [1]. Традиційні форми фізичного виховання не завжди здатні забезпечити належний рівень залучення учнів до рухової діяльності, тому постає потреба в пошуку нових підходів і засобів, які відповідали б вимогам сучасності.

Інноваційні технології відкривають нові можливості для організації фізичної рекреації, орієнтованої на задоволення, самовираження та добровільну участь дітей. Їх використання сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню інтересу до здорового способу життя через поєднання фізичної активності з технологічними інструментами, близькими сучасному поколінню. Зокрема, застосування екзергеймів, фітнес-трекерів і мобільних застосунків допомагає поєднати рекреаційну діяльність із розвагою, контролем за результатами та самостійним плануванням навантаження [4, 6].

Сучасні наукові розвідки підтверджують, що інтеграція технологій у сферу фізичного виховання та рекреації має значний потенціал для підвищення ефективності освітнього процесу. У працях О. Качана [1] наголошувалося на важливості впровадження інформаційно-комунікаційних технологій як засобу оптимізації занять фізичною культурою, що дозволяє підвищити інтерес учнів і забезпечити диференційований підхід до навантажень.

Н. Москаленко [2] відзначала, що інноваційна діяльність у сфері фізичного виховання передбачає не лише використання новітніх технічних засобів, а й оновлення педагогічних підходів до організації рухової активності школярів, формування компетентності вчителя як фасилітатора рекреаційного процесу.

У дослідженні О. Язловецької [3] визначено, що сучасна система фізичного виховання повинна враховувати можливості цифровізації освітнього середовища. Авторка підкреслює, що використання онлайн-платформ, інтерактивних ігор та фітнес-програм підвищує рівень мотивації учнів, стимулює самоорганізацію та розширює можливості для індивідуального підходу.

Зарубіжні вчені також активно досліджують вплив технологічних засобів на рекреаційну діяльність школярів. S. Marsigliante, M. Campagna, D. Palmisano, M.G. Lionetto [6] довели, що екзергейми позитивно впливають на фізичну підготовленість, склад тіла та рівень задоволення від занять у дітей молодшого шкільного віку. Дослідження показує, що рухові ігри з використанням сенсорних контролерів сприяють підвищенню енерговитрат і розвитку координаційних здібностей.

Робота W.W. Au, T.Y. Teo, J.E. Wong [4] узагальнює результати систематичного огляду впливу носимих трекерів на фізичну активність дітей і підлітків. Автори відзначають, що регулярне використання таких пристроїв сприяє збільшенню щоденної кількості кроків і стимулює внутрішню мотивацію до руху, особливо коли відстеження прогресу супроводжується підтримкою з боку вчителів або батьків.

T. Ha, S. Kim, H. Lee [5] у своїй роботі наголошують, що технологічні інтервенції в шкільному середовищі мають значний потенціал, проте потребують педагогічної інтеграції. За даними дослідження, найбільш ефективними є комбіновані підходи, що поєднують цифрові інструменти з традиційними формами рекреації.

Окремої уваги заслуговує проблема валідності вимірювань, пов'язана із використанням комерційних носимих пристроїв. D. Mayorga-Vega, J. Viciana, A. Martínez-Baena [7] підкреслюють, що не всі гаджети однаково точно фіксують показники активності дітей, тому їх застосування у педагогічному процесі має супроводжуватися стандартизованими протоколами оцінювання.

A.A. Rebryna [8] зазначає, що сучасні фітнес-технології не лише покращують фізичний розвиток студентської молоді, але й мають значний мотиваційний потенціал у процесі формування рекреаційної культури. Подібні принципи можуть бути адаптовані й для шкільного середовища, особливо в контексті позаурочної діяльності.

Критичні зауваження у літературі стосуються також соціально-економічного розрізу: доступність обладнання і сервісів залишається нерівномірною, що може поглиблювати розрив у рівні фізичної активності між школами з різним фінансовим забезпеченням [2, 5]. Крім того, питання захисту даних дітей та етичності збору персональної інформації вимагають розробки локальних політик та згоди батьків, про що наголошувала і О.В. Язловецька [3].

Методологічно варто відзначити, що у сучасних дослідженнях з'являється тенденція до застосування змішаних методів: кількісні метрики активності доповнюються опитуваннями щодо мотивації, інтерв'ю з учителями і фокус-групами з батьками. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу технологій — наприклад, як гейміфікація трансформує внутрішню мотивацію, або яким чином зворотний зв'язок від трекера сприяє саморегуляції учня. Саме такі багатопланові дослідження вказані як перспективні напрямки в оглядах [4, 5, 7].

На підставі синтезу вітчизняних і зарубіжних джерел можна виокремити кілька ключових практичних імплікацій: технології мають бути частиною цілісної програми, а не самоціллю; важливим є професійний розвиток педагогів для ефективного використання сучасних інструментів; необхідні стандарти валідації і протоколи оцінювання для моніторингу прогресу; увага до етичних і нормативних аспектів збору даних; потреба в дослідженнях, що оцінюють довгостроковий вплив технологій на звички фізичної активності та здоров'я школярів [1–8].

Таким чином, сучасна наукова література формує чіткий, хоча й багатовимірний, портрет можливостей і обмежень інноваційних технологій у фізичній рекреації школярів: від обґрунтувань їхньої педагогічної цінності до технічних вимог і етичних запобіжників.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що впровадження інноваційних технологій у фізичну рекреацію школярів є закономірною складовою модернізації освітнього процесу. Найефективнішими напрямами визнано використання екзергеймів, носимих трекерів, віртуальної та доповненої реальності, мобільних застосунків і хмарних платформ для фіксації активності. Водночас необхідно враховувати педагогічні, методичні та етичні аспекти цього процесу, забезпечуючи безпечне середовище та відповідність технологій віковим особливостям дітей.

Інноваційні технології у фізичній рекреації школярів створюють передумови для переосмислення змісту та форм рухової діяльності в освітньому просторі. Їх упровадження сприяє: підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою; формуванню стійких навичок самоконтролю та саморегуляції фізичних навантажень; зростанню інтересу до рекреаційних практик, орієнтованих на здоровий спосіб життя; використанню цифрових засобів для моніторингу результатів і зворотного зв'язку; розширенню педагогічних можливостей учителя в організації індивідуалізованого навчання.

Водночас ефективність застосування таких технологій залежить від рівня підготовки педагогічних кадрів, технічного забезпечення закладу освіти та

наявності методичних рекомендацій щодо інтеграції цифрових рішень у фізичну рекреацію.

Література:

1. Качан О.А. Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в рідній школі.* 2016. № 3. С. 33-38.
2. Москаленко Н. В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2015. № 4. С. 35-38.
3. Язловецька О.В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. №205. С. 224-229. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-224-229
4. Au W.W., Teo T.Y., Wong, J.E. (2024). *Effect of wearable activity trackers on physical activity in children and adolescents: A systematic review.* Preventive Medicine Reports. 39. 102585. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102585
5. Ha T., Kim S., Lee H. (2025). *Technology-infused physical activity interventions in schools: A systematic review.* BMC Public Health. 25. 1183. https://doi.org/10.1186/s12889-025-1183-4
6. Marsigliante S., Campagna M., Palmisano D., Lionetto M.G. (2024). *The effects of exergames on physical fitness, body composition, and perceived enjoyment in elementary school children.* International Journal of Environmental Research and Public Health. 21(3). 451. https://doi.org/10.3390/ijerph21030451
7. Mayorga-Vega D., Viciana J., Martínez-Baena A. (2024). *Criterion-related validity of consumer-wearable activity monitors in youth: A systematic review.* Journal of Sports Science and Medicine. 23(2). Pp. 312–322. https://www.jssm.org/jssm-23-312.xml
8. Rebryna A.A. (2024). *Applied value of modern fitness technologies in improving physical development of students.* Wiadomości Lekarskie. 77(5). Pp. 987–991. https://doi.org/10.36740/WLek202405118

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ ТА ШВИДКОСТІ УДАРІВ У БОКСЕРОК

Сергій Верходанов, Юлія Голенкова, Леонід Востроknутов

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У сучасному боксі успіх спортсмена значною мірою залежить від здатності поєднувати високу швидкість дій із точністю ударів, що потребує цілеспрямованої тренувальної підготовки. Особливої уваги ця проблема набуває у жіночому боксі, де точність і технічна досконалість часто визначають результат поєдинку. У результаті проведення експерименту розроблено поетапну програму підготовки, що включає чотири змістові блоки: розвиток реакції та стартової швидкості; формування темпової швидкості та частоти ударів; удосконалення точності й стабільності техніки, інтеграція в парних та ігрових завданнях. Програма передбачає використання варіативних засобів – вправ із реакцією на сигнали, комбінацій на пневматичних мішках, роботи з рухомими цілями та відеоаналізу техніки. Запропонована тренувальна програма забезпечує комплексний розвиток швидкісно-точнісних якостей боксерок і може бути використана у практиці підготовки спортсменок різного рівня кваліфікації як складова спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Ключові слова: боксерки, тренувальна програма, швидкість ударів, точність ударів, спеціальна фізична підготовка.

Сучасний жіночий бокс характеризується високою динамічністю поєдинків, інтенсифікацією темпу та зростанням вимог до технічної точності виконання ударів [2, 3, 5]. Одним із ключових факторів спортивного результату є поєднання швидкості рухів із точністю попадання, що визначає ефективність атакувальних дій [4]. Водночас традиційні методики тренування часто акцентують увагу переважно на розвитку сили чи загальної витривалості, що обмежує технічну стабільність виконання ударів. Тому постає потреба у розробці спеціальної програми, спрямованої на цілеспрямований розвиток швидкісно-точнісних характеристик у боксерок.

Розвиток точності та швидкості ударів є одним із ключових напрямів техніко-тактичної підготовки у сучасному жіночому боксі. Саме ці показники визначають ефективність атакувальних дій, можливість контролю темпу бою та результативність поєдинку. Для боксерок, які характеризуються більш

раціональним стилем ведення бою та високою координаційною дисципліною, поєднання швидкості та точності виконання ударів набуває особливої значущості. Високий рівень технічної стабільності дозволяє спортсменці реалізовувати тактичний план без втрати ефективності при зростанні інтенсивності рухів.

Проведений аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що більшість програм підготовки зосереджуються на розвитку загальної фізичної працездатності, швидкісно-силових і координаційних якостей [1, 2, 3]. Натомість розвиток точності ударів часто розглядається лише як побічний результат тренувань. Це обумовило необхідність розробки спеціальної тренувальної програми, орієнтованої на формування швидкісно-точнісних характеристик шляхом системного поєднання реакційних, координаційних і модельних вправ. Методичний підхід при розробці програми передбачав чергування вправ різної інтенсивності, контроль техніки через відеозапис, а також використання змагального методу для стимулювання швидкісно-точнісних дій у стресових умовах. Програму впроваджено протягом восьми тижнів тренувального циклу. Блоки програми були складовою частиною індивідуальних тренувань спортсменок з частотою проведення три рази на тиждень.

Розроблена програма передбачала три послідовні блоки тренувального процесу, кожен із яких мав власні цілі та завдання. У першому блоці – реакційно-швидкісному – основна увага приділялася розвитку часу простої та складної рухової реакції. До комплексу входили вправи на реакцію світлового або звукового сигналу, стартові рухи з непередбачуваним напрямом удару, виконання одиночних ударів по мішені з миттєвою зміною позиції суперника (з використанням тренувального партнера або підвішених мішенів на різній висоті). Застосовувалися вправи типу «реакційна лінійка», «бліц-удари на команду», «удар після відскоку м’яча». Завдяки високій частоті повторень (6–8 серій по 10 ударів) забезпечувалося підвищення швидкості нервово-м’язових реакцій і координаційної узгодженості.

У другому блоці – координаційно-точнісному – основна мета полягала у вдосконаленні просторово-часових характеристик удару. Застосовувалися вправи на точність попадання у мішень малого розміру (10–15 см), удари по рухомих цілях (тенісні м'ячі, підвішені на гумових шнурах), робота в парах на лапах із варіюванням відстані та кута атаки. Доцільно використовувалася комбінація вправ «точка в русі», коли спортсменка повинна нанести серію ударів у рухому ціль, що вимагає миттєвого коригування амплітуди та кута атаки. Такі вправи дозволяли покращити точність попадань без зниження темпу виконання.

У третьому блоці – комплексно-моделюючому – тренування наближалося до умов реального поєдинку. Використовувалися спарингові вправи з акцентом на швидкі переходи від атаки до захисту, серійні удари з максимальною точністю, контроль часу раунду (30–60 сек). Впроваджувалося імітаційне тестування TRX Circuit Test, що дозволяло поєднати швидкісно-силові компоненти з технічними навичками. Для оцінювання ефективності використовувалися контрольні тести: «кількість точних ударів за 15 сек», «реакція на падаючий предмет», «час виконання серії комбінацій».

Завдяки системному застосуванню запропонованого комплексу вправ забезпечується гармонійне поєднання розвитку швидкісних, координаційних і технічних якостей, що створює умови для підвищення ефективності змагальної діяльності жінок-боксерів.

Висновки: Розроблена тренувальна програма розвитку точності та швидкості ударів у боксерок ґрунтується на принципах послідовності, варіативності та поєднання технічної й фізичної підготовки. Вона має трирівневу структуру, що включає етапи розвитку реакції, темпової швидкості та точності ударів, і передбачає використання спеціально підібраних вправ, спрямованих на вдосконалення координаційних і швидкісно-точнісних здібностей спортсменок. Запропонована програма може бути використана тренерами у практиці навчально-тренувального процесу як методичний орієнтир для планування занять з урахуванням індивідуальних особливостей жінок-боксерів.

Література:

1. Ворончак М. Т., Окопний А. М., Рихаль В. І. Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 5К(165). С. 41–44. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08

2. Демченко В. М., Жадан А. Б., Худякова В. Б. Деякі особливості розвитку і тактики ведення бою у жіночому боксі // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2020. Вип. 3(123). С. 37–42. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).07

3. Коробейніков Г., Штанагей Д., Ричок Т., Костюченко О., Костюченко В. Особливості техніки рухів у жінок-боксерів з різним стилем ведення поєдинку // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 24–32. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.3.24-32

4. Латишев М., Штанагей Д., Вольський Д., Чорній І., Демченко Н. Аналіз ланок тіла боксерів під час нанесення ударів за допомогою сучасних технологій // *Єдиноборства*. 2024. № 1(31). С. 58–69. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.06

5. Молочко А. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Серія 15.* 2021. №1(129) С. 71-77. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМ

***Юрій Вітомський*[1], *Степан Бондаренко*[2]**

[1] *Навчально-науковий Київський інститут водного транспорту імені Гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Національний транспортний університет*
[2] *Національна академія Служби Безпеки України*

Анотація. У дослідженні розглянуто роль спортивного психолога у формуванні психологічної готовності спортсменів до екстремальних фізичних навантажень та у процесі їх відновлення після травм. Проаналізовано ключові функції спортивного психолога, починаючи від діагностики психоемоційного стану, формування навичок саморегуляції та стресостійкості до інтеграції психологічної підтримки у комплексну програму реабілітації. Окрему увагу приділено методам когнітивної реструктуризації, візуалізації, управління болем та мотиваційного супроводу, що довели свою ефективність у реальних кейсах відомих спортсменів світового та українського рівня. Підкреслено значення міждисциплінарного підходу й етичних аспектів діяльності спортивного психолога, а також перспективи впровадження сучасних технологій і програм для підтримки психологічної готовності та безпечного повернення до активної діяльності після травм.

Ключові слова: спортивний психолог; психологічна готовність; екстремальні фізичні навантаження; відновлення після травм; психологічна реабілітація.

Роль спортивного психолога в процесі формування психологічної готовності до екстремальних фізичних навантажень і забезпечення відновлення після травм є ключовою та багатовимірною, поєднуючи наукову експертизу, клінічні навички та практичні інструменти, спрямовані на оптимізацію продуктивності, мінімізацію ризиків та прискорення повернення до діяльності після ушкоджень. Спортивний психолог виступає не лише консультантом з питань мотивації й контролю емоцій; його завдання охоплюють профілактику психічних перевантажень, підготовку атлета до екстремальних умов, роботу з адаптацією до болю і страху, формування стійкості та навичок саморегуляції, а також інтеграцію психологічної підтримки в комплекс реабілітаційних заходів.

У межах підготовки до екстремальних фізичних навантажень спортивний психолог проводить комплексну діагностику індивідуальних психофункцій і рис особистості: рівня тривожності, спрямованості уваги, здатності до концентрації в стресі, інтероцептивної чутливості, мотиваційної структури та самооцінки; на підставі цих даних формується персоналізована програма психологічної підготовки, що інтегрується з фізичною та технічною підготовкою атлета.

Ключовими компонентами такої підготовки є розвиток навичок когнітивної реструктуризації для зменшення ірраціональних страхів і катастрофічних очікувань, використання поведінкових технік для поступового нарощування допуску до інтенсивного навантаження (stress inoculation) та тренування уваги і виконання завдань в умовах збагаченого сенсорного і фізичного навантаження – тренінги, які імітують емоційну та перцептивну складову екстремальних ситуацій. Важливою складовою є робота з уявою та спортивною візуалізацією: структуровані сесії візуалізації конкретних сценаріїв екстремального навантаження, в яких відпрацьовуються адаптивні реакції, план дій у критичних моментах, а також відпрацювання стратегії дихання й м’язової релаксації для зниження соматичного навантаження, адже ці методи підвищують передбачуваність досвіду і зменшують непередбачуваний емоційний відгук у реальній екстремальній ситуації.

Також спортивний психолог працює над стратегіями регулювання уваги (наприклад, переключення з внутрішнього фокусу на зовнішній або навпаки в залежності від задачі), навчає технікам швидкого емоційного відновлення між інтервалами інтенсивного навантаження, а також розробляє алгоритми підтримки комунікації в команді під час критичних подій, коли якість обміну інформацією та довіра між членами команди безпосередньо впливають на безпеку й результат [5]. Профілактична робота передбачає також формування реалістичної самооцінки ризиків і власних ресурсів, розвиток стратегій прийняття рішень в умовах обмеженої інформації, а також навчання адаптивним поведінковим сценаріям у випадку виникнення травм: від прийняття рішення про зупинку

діяльності до правильної поведінки після падіння або удару. У ситуаціях травм психолог відіграє критично важливу роль у збереженні мотивації до лікування та реабілітації, у профілактиці виникнення депресивних і тривожних реакцій, у боротьбі з катастрофізацією та страхом повторної травми, який часто стає основною перешкодою для повернення до попереднього рівня продуктивності.

Психологічна підтримка під час реабілітації повинна бути тісно інтегрована в медичний протокол: спільні консиліуми з лікарями, фізіотерапевтами та тренером, регулярна оцінка психоемоційного стану в динаміці, корекція цілей реабілітації з урахуванням поточного психічного ресурсу та створення поетапних завдань із чіткими критеріями досягнення – це забезпечує відчуття контролю та прогресу, що є потужним фактором прискорення відновлення [3]. Практичні техніки для відновлення включають навчання ефективному управлінню болем через когнітивні підходи, майндфулнес-практики для зниження реактивності на негативні відчуття, підходи мотиваційного інтерв'ю для відновлення внутрішньої мотивації до реабілітації, а також використання біофідбеку і дихальних технік для регулювання автономної нервової системи, бо ці інструменти допомагають знизити хронізацію болю й підвищити участь пацієнта в терапевтичних заходах. Значущою є також робота зі соціальним контекстом: психолог організовує системи соціальної підтримки, навчає близьких і тренерів конструктивній підтримці, корекції спільних очікувань і уникненню демотивуючих висловлювань, що можуть уповільнювати реабілітацію [4].

Спортивний психолог також відповідає за розробку індивідуальних стратегій повернення до тренувань і змагань (return-to-play протоколів), які враховують не лише фізичний стан, а й психологічну готовність: наявність упевненості в тілі, відсутність нав'язливого страху, відновлена мотивація та здатність до адекватного ризик-менеджменту під час виступів [1]. Методологічно важливо поєднувати кількісну й якісну оцінку: використання стандартизованих опитувальників рівня тривожності, профілю настрою, оцінки готовності до повернення до змагань разом із клінічним інтерв'ю й спостереженням дозволяє

отримати надійні дані для прийняття рішень. Етична складова роботи спортивного психолога включає дотримання конфіденційності, інформовану згоду на втручання, об'єктивне інформування атлета про ризики та ймовірні результати, а також готовність направити до профільних фахівців при виявленні тяжкої психопатології [2]. На рівні організації спорту важливо впроваджувати системні програми психологічної підготовки: від елементів освіти тренерів щодо розпізнавання психологічних ризиків до систем координованого підходу під час травм, де психолог є постійним членом мультидисциплінарної реабілітаційної команди. Перспективи розвитку напряму пов'язані з подальшою інтеграцією технологій (наприклад, мобільні додатки для моніторингу емоційного стану, телепсихологічні консультації у віддалених умовах, використання віртуальної реальності для відпрацювання екстремальних сценаріїв та десенсибілізації страху), а також з необхідністю наукового оцінювання ефективності конкретних програм через рандомізовані дослідження та довготривалі когортні спостереження.

Одна з найтитулованіших гірськолижниць світу, Ліндсі Вонн двічі серйозно травмувала коліно. Її повернення на трасу після розриву хрестоподібних зв'язок супроводжувалося не лише фізичною, а й психологічною реабілітацією. Вона публічно розповідала, що працювала зі спортивним психологом над подоланням страху повторної травми, відновленням впевненості й візуалізацією безпечного та успішного проходження трас. Ця підтримка була вирішальною для її повернення до перемог.

Найбільш титулований олімпієць у історії, Майкл Фелпс (Michael Phelps), тривалий час відверто говорив про депресію та кризу мотивації. Під час останніх циклів підготовки до Олімпіади він активно співпрацював із спортивним психологом, щоб навчитися керувати емоціями, підтримувати концентрацію та відновлювати психічний ресурс після виснажливих тренувань і змагань. Це дозволило йому не лише зберегти високі результати, а й завершити кар'єру на власних умовах.

Серена Вільямс після серії травм та пологів публічно розповідала, що відновлення було не лише фізичним, а й психологічним. Вона працювала зі спеціалістами з когнітивно-поведінкової терапії та спортивними психологами, щоб подолати сумніви, тривожність і відновити бойовий настрій для повернення у великий спорт.

У гонках NASCAR небезпека та екстремальні навантаження є повсякденністю. Джиммі Джонсон (Jimmie Johnson) та інші топ-пілоти регулярно користуються послугами спортивних психологів, щоб тренувати увагу, швидкість прийняття рішень та подолання страху після аварій. Відомі програми NASCAR Safety & Performance Coaching включають обов'язкові психологічні сесії після серйозних інцидентів на трасі.

У США та ЦАХАЛ (Армія оборони Ізраїлю) спортивні й військові психологи системно працюють із військовослужбовцями та спецпідрозділами, щоб формувати психологічну готовність до екстремальних фізичних та бойових умов. Такі програми включають тренування стресостійкості, візуалізацію ризикованих сценаріїв, психологічну підтримку після поранень та ПТСР. Це одна з наймасштабніших систем інтеграції психології у фізичну підготовку.

Ці кейси демонструють, що робота спортивного психолога не є «додатком» до тренувань. Вона визначає, чи зможе спортсмен або професіонал екстремальних професій подолати травму, страх і невпевненість, а також повернутися на той самий або вищий рівень результативності.

Таким чином, роль спортивного психолога є універсальною та незамінною: від профілактики й підготовки до екстремальних навантажень до комплексного супроводу відновлення після травм, де його компетенції спрямовані на збереження психічного здоров'я, підвищення ефективності реабілітації і безпечного повернення до активної діяльності, що в сукупності підвищує як особисту стійкість атлета, так і загальну безпеку та результативність спортивних колективів і організацій.

Література:

1. Weiß M. The role of sport psychology in injury prevention and rehabilitation. . *Bihavioral sciences*. 2024. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10968622/ (дата звернення: 25.09.2025).
2. Tranaeus U. 50 years of research on the psychology of sport injury. *Sports medicine*. 2024. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11258162/ (дата звернення: 25.09.2025).
3. Cederström N. Addressing psychological factors in sports injury rehabilitation: what is a physical therapist to do. *IJSPT*. 2022. URL: https://ijspt.scholasticahq.com/article/31667-addressing-psychological-factors-in-sports-injury-rehabilitation-what-is-a-physical-therapist-to-do (дата звернення: 25.09.2025). ijspt.scholasticahq.com
4. Wadey R., Day M. Challenging the status quo of sport injury psychology to enhance theory, research, and practice: An epilogue to a special issue. *Journal of applied sport psychology*. 2022, 34. №. 5. Pp. 1029–1036. https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2100006
5. Yang J., Saadati S. A., Sefotho M. M. The role of sports psychology in managing concussion recovery and return to play. *International Journal of Sport Studies for Health*. 2024. VOL. 7. №. 4. Pp. 86-94DOI:10.61838/kman.intjssh.7.4.9 (дата звернення: 25.09.2025).

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ І ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Інна Галімська

Донецький державний університет внутрішніх справ

Анотація. У статті розглядається значення військово-спортивних ігор у процесі професійної підготовки майбутніх правоохоронців для розвитку морально-вольових і патріотичних якостей правоохоронців. Розглянуто трактування поняття «патріотизм», наголошено на його діяльнісному характері. Акцентовано на комплексних можливостях військово-спортивних ігор як засобу досягнення майбутнім правоохоронцем високого рівня фізичної підготовки та інструменту формування професійної ідентичності курсанта.

Ключові слова: патріотичне виховання, військово-спортивні ігри, професійна підготовка, майбутній правоохоронець.

Нинішні умови українського суспільства, яке перебуває у стані збройної агресії та постійних викликів безпеці, вимагають від майбутніх правоохоронців не лише високого рівня професійної підготовки, а й добре розвинених моральних, вольових, патріотичних якостей. Саме ці риси забезпечують готовність діяти в екстремальних ситуаціях, приймати відповідальні рішення, демонструвати мужність, витривалість, відданість державі.

Військово-спортивні ігри є ефективним педагогічним інструментом розвитку цих якостей, оскільки поєднують фізичну підготовку з вихованням командного духу, почуття обов'язку, взаємопідтримки, любові до батьківщини. Вони створюють умови для розвитку лідерських якостей, психологічної стійкості, відповідальності, дисципліни, які є невід’ємними складовими професійної компетентності правоохоронця.

Таким чином, інтеграція військово-спортивних ігор у систему фізичної та професійної підготовки майбутніх правоохоронців має важливе значення для формування патріотичної, фізично загартованої, морально стійкої особистості, здатної ефективно виконувати службові обов’язки перед обличчям сучасних викликів.

Патріотизм – це основа професійної та громадянської позиції кожного правоохоронця. Це не тільки почуття любові до Батьківщини, а й готовність служити її народу, захищати державні інтереси, діяти відповідально, справедливо, самовіддано.

Для майбутніх правоохоронців патріотизм - це моральне і духовне ядро, яке визначає їх поведінку в повсякденній діяльності те екстремальних умовах служби. Саме патріотична свідомість формує високі етичні стандарти, дисципліну, повагу до закону, колег, громадян, а також внутрішню готовність пожертвувати собою заради безпеки і миру суспільства.

Крім того, патріотичне виховання сприяє тімбілдингу, зміцненню почуття відповідальності за спільну справу, розвитку моральних і вольових якостей, таких як мужність, рішучість, витривалість. Це забезпечує формування всебічного правоохоронця, здатного не лише ефективно виконувати свої обов’язки, а й бути прикладом громадянської свідомості, честі та відданості Україні [4].

У «Філософському енциклопедичному словнику» поняття «патріотизм» потрактовується як «любов до Батьківщини, відповідальність за її долю і готовність служити її інтересам, а у разі потреби самовіддано боронити здобутки свого народу; соціально-політичний і моральний принцип, що в загальній формі виражає вищеназвані почуття та емоційні стани. Патріотизм як соціально-психологічне почуття має широку гаму проявів: від гордості за досягнення Вітчизни, …поваги доісторичного минулого, дбайливого ставлення до народної пам’яті, збереження та опанування національними і культурними традиціями до гіркоти переживань за невдачі та втрати рідної країни, страждань через її біди» [5, с.471].

«Український педагогічний словник» наголошує на фундаментальному значенні патріотизму визначаючи його як «одне з найглибших громадянських почуттів, змістом якого є любов до Батьківщини, відданість своєму народові, гордість за надбання національної культури» [Гончаренко С., 249]. Також у визначенні наголошується на діяльнісному характері даного поняття.

Абрамчук О.В. [1], Бех І.Д. та Чорна К. [2] виділяють кілька форм прояву патріотизму:

– територіально-просторовий патріотизм, що виражається у ставленні до держави загалом (державний рівень) або до рідного краю, місця народження (регіональний рівень);

– діяльнісний патріотизм, який реалізується через активну, суспільно корисну участь у вдосконаленні певної галузі чи середовища в межах своєї країни;

– культурно-історичний патріотизм, зумовлений історичними, часовими та соціокультурними чинниками розвитку нації.

Військово-спортивні ігри є ефективним педагогічним інструментом розвитку моральних, вольових, патріотичних якостей майбутніх правоохоронців. Вони створюють умови, максимально наближені до професійних ситуацій, в яких необхідно демонструвати витривалість, командну роботу, дисциплінованість, ініціативність, готовність діяти в стресових умовах.

Такі ігри поєднують в собі елементи спортивної, військової підготовки, психологічної підготовки, забезпечуючи всебічний розвиток особистості майбутніх правоохоронців. Курсанти набувають досвіду прийняття рішень в умовах обмеження часу, підтримки бойового духу колективу, розвитку лідерських якостей, почуття відповідальності за колектив.

У той же час військово-спортивні ігри сприяють моральному і вольовому вихованню шляхом подолання фізичних і психологічних труднощів, що розвиває стійкість, рішучість, самоконтроль, витривалість. Постійна взаємодія всередині команди сприяє розвитку взаємної поваги, довіри, почуття спільності та готовності допомагати один одному – риси, які є важливими для співробітників правоохоронних органів.

Ідеологічний зміст ігор важливий для реалізації патріотично-виховних завдань, оскільки, як правило, вони мають національно-визвольну тематику, засновану на відтворенні історичних подій і військових традицій, що формує усвідомлення майбутнім правоохоронцем професійного обов'язку, любові до

Батьківщини, готовності її відстоювати. Участь у таких іграх допомагає курсантам переосмислити свою роль у системі національної безпеки та зрозуміти цінність служіння державі.

Таким чином, військово-спортивні ігри виступають не лише засобом фізичної підготовки, а й інструментом формування професійної ідентичності, розвитку морально-вольових і патріотичних якостей майбутнього правоохоронця, поєднуючи в собі виховання сили духу, патріотизму та високої моральної стійкості.

Література:

1. Абрамчук О.В. Патріотичне виховання студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. …канд. пед.наук. 13.00.07. Тернопіль, 2006. 20 с.
2. Бех І., Чорна К. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12-13. С. 26-37.
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
4. Ряшко О.В., Ряшко В.І. Формування національної свідомості як важливого чинника патріотизму у майбутніх працівників правоохоронних органів України. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*. 2015. № 824. С. 398-404.
5. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди; за ред. В.І. Шинкарука. Київ: Абрис, 2002. 742 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ КАРАТЕ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Володимир Галімський

Донецький державний університет внутрішніх справ

Анотація. У статті розглядаються педагогічні умови використання карате у фізичній підготовці майбутніх курсантів правоохоронців. Підкреслюється ключове значення формування мотивації до занять бойовими мистецтвами через цінності професійного самовдосконалення. Розглядаються мотиви, що спонукають до занять бойовими мистецтвами (мотиви, пов'язані з: задоволенням від самого процесу фізичної діяльності, з професійної точки зору, та мотиви, спрямовані на результат). Інтеграція елементів карате у професійно-орієнтовану фізичну підготовку майбутнього правоохоронця спрямована на досягнення курсантом високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей та здібностей, необхідних для успішної майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, бойові мистецтва, карате, майбутній правоохоронець.

Сучасні виклики у сфері правоохоронної діяльності вимагають від майбутніх правоохоронців високого рівня не лише професійної, а й фізичної, психоемоційної та морально-вольової готовності до виконання службових обов'язків у складних та стресових умовах. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження в систему фізичної підготовки ефективних засобів бойових мистецтв, зокрема карате, яке поєднує техніко-тактичні навички з розвитком самодисципліни, стійкості, швидкості реакції та самоконтролю.

Педагогічно обґрунтоване використання карате в навчально-тренувальному процесі сприяє формуванню ключових професійно важливих якостей майбутніх правоохоронців – рішучості, відповідальності, здатності діяти в екстремальних ситуаціях. Водночас, недостатня методична розробка питань інтеграції карате в систему спеціальної фізичної підготовки курсантів вимагає визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективність цього процесу, що визначає цінність дослідження, його теоретичну та практичну значущість.

Важливим фактором ефективної організації процесу навчання майбутнього правоохоронця загалом та ефективної інтеграції карате в навчальний процес зокрема є використання педагогічних умов. Педагогічні умови розуміються як сукупність методів, форм, обставин, впливів та засобів навчального процесу, які спрямовані на організацію взаємодії між студентом (курсантом) та викладачем з метою формування необхідних навичок та вмінь для їх ефективного використання в обраній професії.

Крім того, педагогічні умови створюють сприятливе середовище для реалізації поставлених цілей навчання та виховання. Саме педагогічні умови забезпечують узгодженість між змістом, методами, формами та засобами навчання, що сприяє досягненню оптимальних результатів підготовки фахівців. Під час розробки педагогічних умов використання карате в процесі фізичної підготовки майбутніх правоохоронців важливим є їх раціональне поєднання, яке робить навчальний процес динамічним, цілісним та ефективним, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості майбутнього спеціаліста.

З метою ефективного використання засобів карате в процесі фізичної підготовки нами розроблено такі педагогічні умови: формування мотивації до занять бойовими мистецтвами через цінності професійного самовдосконалення та інтеграція елементів карате в професійно-орієнтовану фізичну підготовку майбутнього правоохоронця.

Проблема формування особистісної мотивації є предметом як психологічних, педагогічних, так і спеціальних досліджень у галузі теорії та методики фізичного виховання. Так, у працях Л.І. Татарченко, М.К. Присяжної, Е.Л. Лашко [2], О.В. Язловецької [3] наголошується на важливості формування мотиваційних інтересів до фізичних вправ та спорту.

Під час формування мотивації майбутніх правозахисників важливо розуміти мотиви, які спонукають курсантів займатися фізичним вихованням, спортом загалом та бойовими мистецтвами зокрема. Це, перш за все, мотиви, пов'язані із задоволенням від самого процесу фізичної діяльності – динамізм, емоційність,

змагальність, різноманітність вправ, командна взаємодія, відчуття підтримки товаришів та колективного духу під час занять.

По-друге, мотиви, орієнтовані на результат – курсант прагне вдосконалювати професійно важливі рухові навички, підвищувати рівень власної фізичної підготовки, прагне долати нормативи, демонструвати високі результати, відновлювати сили за допомогою активного відпочинку.

По-третє, мотиви, пов'язані з професійною перспективою – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних та вольових якостей, формування витривалості, сили, швидкості реакції, психологічної стійкості, готовності діяти в екстремальних ситуаціях. Для майбутнього правоохоронця фізична культура та бойові мистецтва можуть стати не лише засобом самовдосконалення, а й необхідною умовою успішного виконання службових обов'язків та підтримки високої професійної готовності [1].

Для формування стійкої мотивації навчання курсантів бойовим мистецтвам, зокрема карате, важливо враховувати наступне:

1) насичення змісту навчальних компонентів матеріалом, що сприяє професійному та особистісному розвитку майбутнього правоохоронця, формує його прагнення до розвитку та усвідомлення важливості власної професії;

2) поступове ускладнення навчального матеріалу та введення новизни через аналіз практичних та ситуативних завдань, моделювання професійних сценаріїв, що вимагають активного мислення та аналітичних дій. Оптимальне співвідношення рівня складності до можливостей курсантів підтримує інтерес до навчання та сприяє ефективному засвоєнню знань;

3) створення умов для самостійності та творчого самовираження курсантів, заохочення до ініціативи, саморозвитку, самоосвіти та самовдосконалення. Такий підхід формує внутрішню мотивацію до професійного зростання та відповідальне ставлення до навчання;

4) використання викладачем творчого підходу до викладання своєї дисципліни, постійне самовдосконалення, набуття ним високого рівня

компетентності, авторитету викладача як особистості в очах майбутніх курсантів правоохоронців;

5) використання сучасних методів і технологій навчання, зв’язок матеріалу з життям, наближення умов навчання до реальних професійних ситуацій

Наступна педагогічна умова – інтеграція елементів карате у професійно-орієнтовану фізичну підготовку майбутнього правоохоронця – забезпечує формування високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, розвиток координаційних, силових, витривалих та швидкісних якостей, необхідних у професійній діяльності.

Інтеграція елементів карате у професійно-орієнтовану фізичну підготовку передбачає цілеспрямоване включення технічних, тактичних та психологічних компонентів карате у зміст занять з фізичної підготовки майбутніх правоохоронців. Такий підхід забезпечує формування рухових навичок, що безпосередньо відповідають специфіці професійної діяльності – здатності діяти швидко, точно, впевнено та контрольовано в умовах стресу чи небезпеки.

Завдяки інтеграції карате, фізична підготовка набуває прикладного характеру: вправи сприяють розвитку координації, сили, гнучкості, швидкості реакції, витривалості, а також формуванню психологічної стійкості та самоконтролю. Елементи бойових мистецтв допомагають розвивати внутрішню дисципліну, повагу до суперника, відповідальність за власні дії – якості, що є основою професійної етики правоохоронця

Таким чином, інтеграція елементів карате у професійно-орієнтовану фізичну підготовку створює умови для гармонійного поєднання фізичного, морального та інтелектуального розвитку майбутніх правоохоронців.

Література:

1. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. № 5. 2011. С. 3-5.
2. Татарченко Л.І., Присяжна М.К. Лашко Є.Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2(340) Ч. 2 (Травень 2021), 2021. С. 83–89.

3. Язловецька О.В. Проблема формування мотивації учнів до занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2024. Випуск 216. С. 313-318.

ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Рустам Гусейнов, Юлія Голенкова, Тетяна Карпунець

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті розглянуто особливості застосування інтервальних тренувань у системі підготовки висококваліфікованих боксерів. Витривалість визначається як одна з ключових фізичних якостей, що забезпечує ефективність змагальної діяльності, стабільність техніко-тактичних дій і здатність спортсмена підтримувати високу інтенсивність рухів упродовж усього поєдинку. Проаналізовано роль спеціальної витривалості як важливої складової функціональної готовності боксера, що визначає його можливість до швидкого відновлення між раундами та збереження технічної точності при наростанні втоми. Наведено характеристику різних типів інтервальних тренувань, їх тривалості, інтенсивності та співвідношення роботи й відпочинку. Показано, що раціональне застосування коротких, середніх і довгих інтервалів дає змогу ефективно розвивати як швидкісно-силову, так і спеціальну витривалість. Проведене дослідження виявило, що систематичне включення інтервальних тренувань у структуру підготовки висококваліфікованих спортсменів сприяє зростанню рівня їхньої фізичної та функціональної підготовленості, покращенню здатності до швидкого відновлення після інтенсивних навантажень і підвищенню ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: бокс, витривалість, інтервальні тренування, фізична підготовка, тренувальне навантаження.

Розвиток боксу як олімпійського виду спорту характеризується постійним зростанням динамічності поєдинків, швидкістю зміни техніко-тактичних дій і високими вимогами до витривалості спортсменів. За даними Ворончака, Окопного та Рихаля (2023), фізична підготовка є базовим чинником успішності боксера у змагальній діяльності, а витривалість забезпечує стабільність і результативність дій упродовж усього бою. Підвищення рівня спеціальної витривалості потребує застосування тренувальних засобів, що моделюють реальні умови змагальної діяльності [3]. У цьому контексті інтервальні тренування набувають особливого значення, оскільки дозволяють ефективно поєднувати аеробні та анаеробні режими роботи, підвищувати функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем.

Як зазначають Мисишин і Гуцул (2024), інтервальне тренування у професійному боксі є одним із провідних засобів розвитку спеціальної витривалості, оскільки відповідає структурі навантажень у змагальних умовах. Поєднання коротких періодів інтенсивної роботи з регламентованими паузами активного відпочинку сприяє підвищенню стійкості до кисневого боргу, покращує здатність організму швидко відновлювати працездатність між раундами.

Мисишин, Сосновський та Окопний (2023) підкреслюють, що раціональне використання інтервального методу дозволяє реалізувати принцип поступового нарощування інтенсивності навантаження, забезпечуючи специфічний вплив на системи енергозабезпечення, які найбільше залучені в умовах змагання.

Структуру та зміст підготовки боксерів високої кваліфікації, за Остьяновим, Павельцем і Майданюком (2016), визначає необхідність раціонального розподілу навантаження у річному та олімпійському циклах. У цьому процесі інтервальні тренування можуть виконувати роль засобу підтримання оптимальної спортивної форми під час підготовчого та передзмагального періодів. Вони дозволяють варіювати обсяг і інтенсивність вправ залежно від етапу підготовки, фізичного стану та індивідуальних особливостей спортсмена.

Рзаєв, Востроknутов і Карпунець (2024) зазначають, що інтервальний підхід може бути ефективно інтегрований у функціональні тренування, що поєднують силові, координаційні та кардіореспіраторні навантаження. Такі тренування забезпечують комплексний вплив на м’язову систему, сприяють підвищенню рухової економічності та спеціальної витривалості.

Яровий, Востроknутов, Цимбалюк, Руденко і Шутєєв (2023) у своїх дослідженнях підтвердили, що застосування інтервальних пробіжок, серійних раундів з фіксованими інтервалами роботи й відпочинку дає змогу істотно підвищити рівень спеціальної витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Зокрема, у спортсменів спостерігалося зменшення частоти

серцевих скорочень у стані спокою, скорочення часу відновлення після раунду, підвищення толерантності до тривалих навантажень.

Інтервальне тренування передбачає чергування періодів інтенсивної роботи з фазами часткового або повного відпочинку. Це дозволяє стимулювати адаптаційні реакції серцево-судинної, дихальної та м'язової систем без перевтоми, яка характерна для тривалих безперервних навантажень.

Основним фізіологічним ефектом інтервальних навантажень є розвиток здатності організму ефективно використовувати як аеробні, так і анаеробні джерела енергії, підвищення рівня максимального споживання кисню (МСК) і толерантності до накопичення лактату. У боксерів це проявляється у збільшенні темпу ударних серій, збереженні точності рухів і кращому контролі техніки наприкінці раундів.

У підготовці висококваліфікованих боксерів застосовуються різні типи інтервальних навантажень:

- Короткоінтервальні (15-30 с роботи, 15-20 с відпочинку) – використовуються для розвитку швидкісно-силової витривалості та вибухової потужності ударів.
- Середньоінтервальні (40-90 с роботи, 30–60 с відпочинку) – спрямовані на підвищення анаеробної потужності та здатності зберігати інтенсивність дій у межах одного раунду.
- Довгоінтервальні (2–3 хв роботи, 1–2 хв відпочинку) – сприяють розвитку спеціальної аеробної витривалості та імітують структуру змагального бою.

Типовий приклад інтервального заняття може містити 4–6 раундів по 3 хв активної роботи з короткими відпочинками 1 хв, у межах яких виконуються комбінації ударів у грушу, лапи або манекен із високою частотою повторів. У заключній частині тренування доцільно використовувати функціональні вправи з елементами TRX, скакалки, кросів чи «швидкісних тіней».

Побудова інтервальних занять має здійснюватися з урахуванням індивідуальних функціональних показників спортсменів. Контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС) дозволяє підтримувати інтенсивність на рівні 85-95% від максимальних можливостей, що стимулює адаптацію до високих навантажень і підвищує анаеробний поріг.

Періодизація тренувального процесу передбачає поступове збільшення обсягу інтервальної роботи у підготовчому періоді, підтримання оптимального рівня навантаження у змагальному та зниження інтенсивності в перехідному. У кожному мікроциклі важливо чергувати тренування різної тривалості та інтенсивності, що запобігає перевтомі та знижує ризик травм.

Висновки. Витривалість є однією з провідних фізичних якостей, що визначає успішність змагальної діяльності висококваліфікованих боксерів. Саме вона забезпечує можливість спортсмена підтримувати високий рівень інтенсивності рухів, технічну точність та тактичну активність упродовж усього поєдинку. Застосування інтервальних тренувань у процесі підготовки боксерів сприяє комплексному розвитку аеробних та анаеробних енергетичних систем, підвищенню спеціальної працездатності та стійкості до втоми. Раціональне використання різних типів інтервалів — коротких, середніх і довгих — дозволяє моделювати умови змагального бою та адаптувати організм спортсмена до динамічних навантажень, характерних для боксу.

Інтервальні тренування забезпечують ефективне поєднання фізичної, технічної та функціональної підготовки, що позитивно впливає на темп, силу й точність ударів, а також на здатність швидко відновлюватися між раундами. Вони формують у боксерів високу толерантність до фізіологічного стресу та сприяють підвищенню ефективності змагальної діяльності. У подальших дослідженнях доцільно поглибити аналіз впливу різних варіантів інтервальних програм на функціональний стан серцево-судинної системи боксерів, показники відновлення після навантажень і взаємозв’язок між витривалістю та технічною майстерністю спортсменів.

Література:

1. Ворончак М. Т., Окопний А. М., Рихаль В. І. Фізична підготовка боксера та її значення для успішного виступу в змагальній діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2023. Вип. 5К(165). С. 41–44. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).08

2. Мисишин П., Гуцул Н. Фізична підготовка в професійному боксі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. №2(174). С. 106-111. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).25

3. Мисишин П., Сосновський Д., Окопний А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки боксерів-професіоналів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Молода спортивна наука України*. 2023. № 1. С. 65-68.

4. Остьянов В. Н. Структура та зміст підготовки боксерів високої кваліфікації в олімпійському циклі. *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 імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 11(81). С. 87-93.

5. Рзаєв А., Востроκнутов Л., Карпунець Т. Особливості проведення функціональних тренувань на етапі базової підготовки в боксі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : збірник тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференці (25 жовтня 2024 р.). Харків, 2024. С. 183-187.

6. Яровий М., Востроκнутов Л., Цимбалюк Ж., Руденко А., Шутєєв В. Удосконалення витривалості боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства.* 2023. №3(29). С. 133–144. https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.11

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПАТРІОТИЗМУ ШКІЛЬНОЇ МОЛОДІ

Дмитро Деміденко, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Патріотичне виховання підростаючого покоління є одним із ключових завдань системи освіти, особливо в умовах сучасного суспільства, де питання національної ідентичності та громадянської свідомості набувають особливої значущості. Формування патріотизму є основою для виховання активного громадянина, здатного сприяти розбудові демократичного суспільства. Одним із ефективних засобів такого виховання є військово-прикладна фізична підготовка, яка сприяє розвитку не лише фізичних, але й моральних якостей, таких як відданість Батьківщині, відповідальність, дисциплінованість та командна робота.

Ключові слова: патріотизм, військово-прикладна фізична підготовка, старшокласники, національно-патріотичне виховання.

Патріотичне виховання є центральним елементом соціально-педагогічної доктрини України, оскільки воно слугує механізмом для формування активної громадянської позиції та поваги до національних традицій. Гострота цієї проблеми наразі зростає [1]. Ця актуалізація викликана як потребою у зміцненні національної ідентичності, так і загрозою втрати зв’язку молоді з історичною спадщиною. Зниження інтересу та обізнаності учнів про національні цінності має негативні наслідки для їхнього особистісного зростання, перешкоджаючи формуванню повноцінної національної свідомості та усвідомленню своєї громадянської ролі.

Фізична підготовка займає ключове місце у вихованні патріотизму у здобувачів освіти. Фізична культура і спорт є потужними освітнім і соціалізуючими чинниками, які формують не лише здоровий спосіб життя та фізичні якості (витривалість, силу, координацію), але й етичні цінності та світогляд молоді.

Виховний потенціал фізичної культури полягає у здатності розвивати почуття гордості за Батьківщину, шанобливе ставлення до національних традицій

і досягнень [2]. Такі якості, як командна робота, взаємоповага, відповідальність і дисципліна, які прищеплюються через сумісну спортивну діяльність, є основоположними елементами патріотичної свідомості.

Розвиток фізичної культури є важливою частиною державної соціальної політики. Фізична активність сприяє гармонійному розвитку особистості, поєднуючи біологічні та соціальні аспекти. Регулярні заняття формують моральні риси (наполегливість, самодисципліна, рішучість) та зміцнюють впевненість у власних силах – якості, життєво необхідні для національно свідомого громадянина.

Участь молоді у спортивних заходах, які інтегрують знання про національні цінності та символіку, поглиблює усвідомлення належності до українського народу та зміцнює прагнення до захисту національних інтересів.

В процесі фізичної підготовки підвищується фізична загартованість, формується почуття обов'язку та готовності до служіння державі (у широкому контексті національної безпеки). Це охоплює не лише потенційну військову службу, але й загальну фізичну, моральну та психологічну готовність до вирішення складних суспільних завдань [3]. Ці аспекти сприяють військово-патріотичному вихованню здобувачів.

Інтеграція військово-патріотичного виховання та фізичної культури відбувається через багатогранні практичні форми: використання національних спортивних традицій; організацію тематичних заходів (лекцій, бесід, екскурсій до військових частин, зустрічей із ветеранами); походи місцями бойової слави та участь у пошуковій роботі.

Завдяки такому підходу, формуються риси справжнього патріота: активна підтримка Української державності, повага до історичної пам'яті, любов до національної культури, готовність до захисту Батьківщини та збереження власного здоров'я як основи для розбудови країни [4]. Фізична культура, таким чином, є ключовим інструментом у формуванні національної ідентичності та підвищенні міжнародного авторитету держави.

Література:

1. Бородай Е. Класифікація методів військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі допризовної підготовки. *Витоки педагогічної майстерності*. 2020. № 26. С. 25–28. DOI: 10.33989/2075-146x.2020.26.227427 URL: https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/227427

2. Коломоєць Г. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор : дис. канд. пед. наук. Київ : ІПВ НАПН України, 2021. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2021/03/aref_Kolomoyets.pdf

3. Ковнір О. І. Формування патріотизму та національної свідомості дітей та молоді як складових національної безпеки Української держави. *Наукові праці. Педагогіка.* 2016. № 269(257). С. 33–37. URL: https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2016/269-257-4.pdf

4. Масол В. В. Методи і критерії виховання рішучості учнів старших класів у процесі занять фізичною культурою. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2023. № 1(53). С. 13–17. DOI: 10.51647/kelm.2023.1.3

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Дмитро Деміденко, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В ході експериментального дослідження було проаналізовано рівень сформованості патріотизму старшокласників до і після впровадження запропонованої методики. В роботі було обґрунтовано зміст методики, розглянуто її педагогічні умови реалізації, проведено аналіз динаміки змін у патріотичній свідомості учнів, які визначено в ході опитування та спостережень.

Ключові слова: патріотизм, військово-прикладна фізична підготовка, старшокласники, національно-патріотичне виховання.

Військово-прикладна фізична підготовка є ефективним інструментом для формування патріотизму та національної свідомості серед учнів старших класів. Вона інтегрує фізичний розвиток із морально-психологічною та громадянською освітою, готуючи молодь до виконання обов’язку із захисту Батьківщини.

Військово-прикладна фізична підготовка використовує специфічні вправи, нормативи та умови, які прямо впливають на формування громадянської позиції.

В межах педагогічного експерименту магістерського дослідження впливу засобів військово-прикладної фізичної підготовки на формування патріотизму учнів старших класів було проведено діагностику рівня патріотичної свідомості старшокласників в ході анкетування [1].

В результаті вхідного анкетування встановлено доволі середні показники рівня патріотизму учнів старших класів Андріївського ліцею віком 15-17 років (n=60), що потребують вдосконалення. Так, результати опитування виявили значні прогалини у патріотичному вихованні старшокласників. Були зафіксовані поверхневі знання про сутність патріотизму, національну символіку та історію України, а обізнаність про ключові аспекти національної культури виявилася неповною. Емоційний зв’язок із країною був помірним і часто обмежувався реакцією на окремі події. Найбільш слабким виявився поведінковий аспект: більшість учнів не виявляли активної громадянської позиції, ухиляючись від

участі у патріотичних заходах і демонструючи низьку готовність до захисту Батьківщини. Це однозначно вказує на нагальну потребу впровадження ефективної програми патріотичного виховання. Водночас, і результати фізичної підготовленості учасників експерименту були відносно невисокі.

Запропоновано та обґрунтовано експериментальну методику формування патріотизму засобами військово-прикладної фізичної підготовки. Вона ґрунтувалася на інтеграції фізичної активності з морально-духовним і патріотичним вихованням. Це передбачало систематичне поєднання фізичних вправ із національно-патріотичними завданнями [2, 3]. Для забезпечення ефективності програми були створені особливі педагогічні умови [4], що включали:

- індивідуалізацію завдань, відповідно до рівня фізичної підготовки учнів;
- мотиваційне підкріплення через історичні розповіді та тематичні події;
- використання командних змагань для розвитку співпраці;
- створення позитивного емоційного фону, який підвищував зацікавленість школярів.

Сама програма була чотиритижневою і мала чітку структуру, що складалася з підготовчого, основного (з акцентом на фізичному та історико-патріотичному компонентах) та підсумкового етапів.

Наприкінці впровадження методики в навчально-виховний процес школярів знову було проведено анкетування та визначення рівня фізичної підготовленості. В анкетуванні виявлена позитивна динаміка у зміні показників когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів, а саме:

- когнітивний (знання) компонент: учні істотно підвищили рівень знань про сутність патріотизму, національні символи, історію та культуру України. Інтеграція патріотичної тематики у заняття через бесіди, вікторини та практичні завдання забезпечила кращу орієнтацію в історичних подіях та досягненнях національних героїв;

- емоційно-мотиваційний компонент: відбулося помітне покращення емоційного ставлення. Зросла гордість за країну, повага до традицій і символів, а також позитивне сприйняття ролі Збройних сил. Учні виявили стійкий інтерес до української спадщини;

- поведінковий (діяльність) компонент: були зафіксовані найбільш суттєві зміни. Старшокласники стали активніше долучатися до патріотичних заходів (естафет, походів, змагань), демонструючи співпрацю, командний дух та усвідомлення важливості фізичної підготовки для захисту країни. Також зріс інтерес до волонтерської діяльності.

Виконання військово-прикладних вправ стало впевненим. Гарно фізично підготовлені старшокласники технічно вірно виконували вправи та мали результати їх виконання на рівні вище середнього.

Отже, учні показали позитивну мотивацію до подальшого розвитку як фізичних, так і морально-вольових якостей.

Результати педагогічного експерименту підтверджують високу ефективність методики. Успіх досягнуто завдяки систематичній інтеграції фізичної підготовки і патріотизму, що забезпечило гармонійний розвиток громадянської свідомості учнів [5]. Зростання показників в усіх вимірах патріотизму (когнітивний, емоційний, поведінковий) доводить запропонованої методики. Ключами до цього успіху стали практична спрямованість завдань, інтерес учнів та їх активна участь у колективних формах роботи.

Література:

1. Остапенко О. І., Тимчик М. В., Масол В. В. Військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі фізкультурно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. 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. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147). С. 306-310. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42140

2. Тимчик М. В. Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти : методичні рекомендації. Київ : ІПВ НАПН

України, 2022. 91 с. https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/Tymchyk_M.V._Metod._rek._2022_.pdf

3. Тимчик М. В., Скирда Т., Линник А. Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2023. № 2. С. 162–165. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1109.

4. Akbaralievich T. A., Narzullayevich K. M. Methodology for the Development of Patriotic Education in Students of the Direction of Military Education Up to the Call. *International Journal of Communication Networks and Information Security*, 2024, Vol. 16, No. 4. P. 1881–1888. URL: https://www.ijcnis.org/index.php/ijcnis/article/view/7533.

5. Burkhonovich M. K. Patriotic Education of Students through Physical Education and Sports. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 2024, Vol. 26, No. 1. URL: https://emjms.academicjournal.io/index.php/emjms/article/view/1104

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЧАС ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

Ірина Дріга

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація: У роботі проведено аналіз проблем, що виникають у контексті глобалізації. Фізична активність з використанням технологій, від щоденних вправ до професійного спорту, є не лише модним трендом, а дієвим засобом для підтримки здоров'я і всебічного розвитку. Здатність суспільства адаптуватися до змінних умов визначатиме майбутнє фізичної активності та спорту як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості.

***Ключові слова*:** здоров'я, медіа, спорт, технології, фізичне виховання.

У сучасному світі, де медіа значною мірою формують інтерес до фізичного розвитку та здорового способу життя, важливо розуміти сутність понять «фізичне виховання» і «спорт». Фізичне виховання виступає як система заходів для розвитку фізичних якостей організму, формування життєво необхідних рухових навичок і вмінь. Його мета полягає у гармонійному розвитку особистості та підготовці до активної соціальної взаємодії.

Спорт є організованою змагальною діяльністю за чітко визначеними правилами, що охоплює специфічні види фізичної, або навіть інтелектуальної активності. Його призначення йде далі за прагнення до перемоги чи слави, включаючи зміцнення здоров'я, отримання морального задоволення, виховання сили волі та вдосконалення особистості.

У зв'язку зі стрімким розвитком інноваційних технологій, появою моделей дистанційного й змішаного навчання реформується і модернізується система вищої педагогічної освіти, підвищуються вимоги до сучасного вчителя, у тому числі й фізичної культури. У своїй роботі О.Іваненко досліджує здатність педагогів навчатися упродовж життя, адаптуватися до змінних умов суспільства, отримувати знання і навички цифрової грамотності [3]. Чеханюк Л. та автори розкривають основні вимоги до підготовленості майбутнього вчителя фізичного виховання, які базуються на сукупності взаємопов'язаних фізкультурно-

виховних і психолого-педагогічних знань та вмінь[2]. Навчальний посібник К.Богатирьова і С.Романенко допомагає вивчати питання в сфері фізичної культури і спорту, обумовлені процесами глобалізації, стрімким зростанням об'єму інформації, інтенсифікації комунікацій та технологічних процесів [1]. У своїх дослідженнях Р.Сушко, Е.Дорошенко, зробили висновки що до загальної тенденції глобалізації спорту вищих досягнень: це міжнародна міграція, яка пояснюється бажанням покращення умов життя, тренування, можливістю участі у змаганнях високого рівня або набуттям змагального досвіду [4].

Таким чином, фізичне виховання та спорт стикаються з новими викликами сучасності.

Метою роботи є аналіз проблем, що виникають у контексті глобалізації, та здатність суспільства адаптуватися до змінних умов, що визначатиме майбутнє фізичної активності та спорту як важливого компоненту гармонійного розвитку особистості.

Глобалізація, як процес стрімкого поширення та посилення взаємозв'язків, значно впливає на різні сфери людської діяльності, зокрема на спорт та фізичне виховання. Популяризація фізичної активності та здорового способу життя активно підтримується блогерами й медіа. Проте, комерціалізація цієї сфери часто призводить до зловживань. Всім відомо просування харчових добавок, які можуть бути непотрібними або навіть шкідливими для споживачів. Прагнення особистої вигоди створює суперечності у процесі популяризації спорту. Але, глобалізація може бути корисною. В наш час можна знайти онлайн-тренування на YouTube та підтримувати свій організм в формі, навіть не виходячи з дому. Особливо це набуло актуальності в період пандемії, коли заборонялось виходити на вулицю без причини, коли всі спортзали, школи, університети та інші структури були зачинені. А також, на період воєнного стану, коли з'явилася можливість відвідувати спортивні тренування, але обмежені масові заходи.

Окрім самостійних тренувань, ключову роль у формуванні свідомого ставлення до фізичної активності відіграє система освіти. Саме тут, у школах та

університетах, фізична культура перетворюється на важливий інструмент виховання не лише тіла, а й свідомості.

Фізичне виховання в школах та університетах – це не просто урок, де ти маєш виконати завдання викладача, це справжній соціальний інститут, який допомагає виховувати молодому поколінню важливі навички для життя. Заняття спортом допомагають сформувати такі риси особистості як чесність, відповідальність, дисципліна, навички комунікації.

Онлайн-заняття з фізичного виховання у синхронному режимі, що набули можливості завдяки глобалізації, стали ефективним способом залучення студентської молоді до рухової активності. Для виконання завдань, флешмобів та челенджей необхідно використання ґаджетів для контролю здоров'я, таких як фітнес-трекери та смарт-годинники. Це дозволяє кожному відстежувати свій прогрес, якість сну та рівень активності. А проведення онлайн конференцій та спортивних вікторин, дає можливість набувати необхідну інформацію, знайомитися з кваліфікованими спортсменами та викладачами. Сучасний студентський спорт неможливий без технологій. Вони є не лише джерелом інформації, а й потужним інструментом для контролю і вдосконалення.

Великі спортивні події, такі як Олімпійські ігри або Чемпіонати світу, мають позитивний вплив на розвиток національного спорту, сприяючи обміну досвідом та зміцненню зв'язків між націями. Технології дозволяють мільйонам людей по всьому світу спостерігати за цими подіями в режимі реального часу.

Вплив спорту на виховання характеру, витривалості, відповідальності незаперечний. Постійне подолання фізичних бар'єрів формує психологічну стійкість, необхідну для успіху в житті. Крім того, спорт виступає як ефективний засіб боротьби з негативними соціальними явищами, такими як залежності та агресія. Дає молоді здорову альтернативу для самореалізації та спрямовує надлишкову енергію в позитивне русло.

Висновки: глобалізація несе як значні виклики (гіподинамія, комерціалізація), так і можливості (технології, доступність інформації) для

розвитку фізичної культури і спорту. Спорт і фізичне виховання мають бути засобом гармонійного розвитку людини і суспільства, поєднуючи фізичне здоров'я з моральним та соціальним.

Сучасні проблеми можна подолати лише через поєднання традицій і нових підходів, ефективні державні програми підтримки масового спорту та особисту відповідальність кожного за своє здоров’я.

Література:

1. Богатирьов К. О., Романенко С. С. Управління у сфері фізичної культури і спорту : навч. посіб. Університет Ушинського, Одеса, 2025. 162 с. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/22465

2. Чеханюк Л. О., Касарда О., Галицька А. Б., Герасимюк П. П. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. 11(171). С.87-90. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).18

3. Іваненко О. О. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури у процесі змішаного навчання : дис. … докт. Філософії: 01.011. Переяслав, 2023. 229 с. http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/21408

4. Сушко Р., Дорошенко Є. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2016. № 2. С. 140–145. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_2_29.

Науковий керівник
старший викладач кафедри теорії,
методики і практики фізичного виховання
ХНПУ імені Г.С.Сковороди
Клименченко В.Г.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ КОРЕКЦІЙНІ КОМПЛЕКСИ ДЛЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Едуард Дячок

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Стаття присвячена проблемі застосування уніфікованих фізичних навантажень в інклюзивних класах, що є неефективним і потенційно шкідливим для здоров'я дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Необхідність розробки диференційованих підходів зумовлена значними відмінностями у фізичному розвитку учнів / учениць, зокрема наявністю поширених рухових порушень (сколіоз, плоскостопість, порушення координації).

Дослідження базується на поетапній роботі, що включає діагностику вихідного рівня фізичної підготовленості та групування учнів / учениць на основі виявлених типових рухових проблем.

Розроблена методика пропонує систему інтеграції диференційованих корекційних і оздоровчих комплексів, що дозволяє умовно поділити клас на групи для отримання індивідуалізованого навантаження. Диференційовані завдання включаються в загальну структуру уроку фізичної культури через розподіл на локації або станції, забезпечуючи при цьому дотримання принципу доступності.

Ключові слова: диференціація, корекційні комплекси вправ, фізична культура, інклюзивне навчання.

Вступ. Запровадження інклюзивної освіти вимагає кардинального перегляду традиційних підходів до викладання всіх предметів, включно з фізичною культурою. Уроки фізкультури в інклюзивних класах об'єднують учнів із типовим розвитком та дітей з особливими освітніми потребами (ООП), які часто мають суттєві відмінності у фізичному розвитку, підготовленості та наявності специфічних рухових порушень (сколіоз, плоскостопість, порушення координації). Застосування уніфікованих фізичних навантажень є не лише неефективним, але й може бути шкідливим для здоров'я дітей з ООП. Це зумовлює необхідність розробки та впровадження *диференційованих корекційних комплексів*, які забезпечують індивідуалізацію процесу навчання та оздоровлення.

Особливості інклюзивного навчання вивчалися і вивчаються під різними кутами зору науковцями, методистами, педагогами, лікарями, проте обмаль саме

диференційованих корекційних комплексів розроблених для уроків фізичної культури закладів загальної середньої освіти.

Мета статті: обґрунтувати необхідність, розробити зміст та структуру методики інтеграції диференційованих корекційних і оздоровчих вправ у структуру уроку фізичної культури в інклюзивних класах.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Ліцею №1 м.Хоростків Хоростківської міської ради Тернопільської області. Особлива увага зверталася на діяльність шести дітей із ООП, п’ятеро з яких навчаються в базовій середній школі.

Теоретичний аналіз, узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення нормативно-правової та шкільної документації, педагогічне спостереження, діагностика, тестування – це ті методи дослідження, які дадуть позитивний та правдивий результат.

Виклад основного матеріалу дослідження. Передує розробці диференційованих корекційних комплексів аналіз вихідного рівня фізичного розвитку та підготовленості учнів / учениць інклюзивних класів (констатувальний етап). Процес диференціації має починатися з ретельної діагностики.

Для визначення вихідного рівня фізичного розвитку та функціонального стану учнів / учениць інклюзивних класів (як з ООП, так і без) було проведено первинне тестування, яке включало:

оцінку фізичної підготовленості: тести на швидкісно-силові якості, витривалість, гнучкість (наприклад, човниковий біг, нахил уперед, піднімання тулуба).

антропометричні виміри: зріст, вага, оцінка постави (з використанням плантографії для виявлення плоскостопості).

Наступний етап – виявлення типових рухових порушень та проблем. На основі даних тестування та медичних висновків, учнів / учениць із ООП було згруповано за типовими руховими проблемами, що потребують корекції:

1. Порушення постави (сколіоз, сутулість): найбільш поширені. Потребують вправ на зміцнення м’язів спини та черевного преса, які формують «м’язовий корсет».

2. Плоскостопість та порушення ходи: потребують вправ для зміцнення м’язів склепіння стопи та поліпшення амортизаційної функції.

3. Порушення координації та рівноваги: характерні для учнів із ДЦП, легкими інтелектуальними порушеннями або СДУГ. Потребують вправ на баланс і точність рухів.

4. Знижена загальна витривалість: потребують дозованих аеробних навантажень.

Розроблена методика базується на принципах індивідуалізації, доступності та системності. Вона передбачає не виділення учнів / учениць із ООП в окрему групу, а включення диференційованих завдань у загальний хід уроку.

Учні/ учениці умовно поділяються на 3 групи для роботи під час основної частини уроку, а також підготовчої та заключної (табл.1).

Таблиця 1

Програма запропонованих занять

Група учнів / учениць	Основна мета корекції	Приклади вправ (диференційоване завдання)
Група 1: учні / учениць із типовим розвитком	Загальний розвиток, підвищення рівня підготовленості	Виконання вправ у повному обсязі, висока інтенсивність, елементи спортивних ігор.
Група 2: порушення постави та стоп	Формування м’язового корсету, зміцнення склепіння стопи	Замість стрибків/бігу: Ходьба на п’ятах/носках, «гусячий крок», вправи лежачи/на четвереньках («Кішка-собака», «Човник»).
Група 3: значні порушення координації, рухові обмеження (ДЦП, складні порушення)	Розвиток балансу, точності рухів, адаптація	Замість складних рухливих ігор: Статичні вправи на рівновагу (поза дерева), вправи з опорою, вправи з великим м’ячем (фітбол) у парі з асистентом.

Важливими є рекомендації щодо дозування та включення вправ у різні частини уроку.

1. Підготовча частина (10-15% часу)

Загальний розігрів: виконується всіма учнями, але темп і амплітуда для Групи 2 і 3 зменшуються.

Включення корекційних елементів: уже тут слід включити прості корекційні вправи. Наприклад, замість бігу по колу – ходьба з високим підніманням коліна (загальна) + елементи пальчикової гімнастики для стоп (для Групи 2).

2. Основна частина (70-75% часу)

Розподіл на локації/станції: учитель організовує 2-3 зони. На одній виконуються загальні вправи (спортивні ігри, естафети), на інших – корекційні комплекси під контролем асистента або мотивованих однолітків.

Дозування: для учнів / учениць із ООП дозування встановлюється індивідуально (менша кількість повторів, довший час відпочинку). Обов'язкова умова: не доводити до відчуття сильної втоми.

3. Заключна частина (10-15% часу)

Загальні вправи: вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Специфічний елемент: включення аутогенного тренування або елементів дихальної гімнастики, що сприяє зниженню нервової напруги, особливо для учнів з підвищеною збудливістю.

Приклади корекційних комплексів:

«М’язовий корсет». Ключові вправи для учнів з ООП (профілактика сколіозу): «Рибка» (лежачи на животі, одночасне піднімання правої руки та лівої ноги); «Кішка» (прогинання та вигинання спини на четвереньках).

«Гімнастика стоп». Ключові вправи для учнів з ООП (плоскостопості): захоплення дрібних предметів пальцями ніг; перекочування стопами масажного м’яча; ходьба по ребристій дошці.

«Баланс-майстер». Ключові вправи для учнів з ООП (порушення координації): ходьба по прямій лінії (намальованій); стояння на одній нозі з опорою; кидання м'яча об стіну і ловіння двома руками.

Висновки. Розроблена методика диференційованого застосування корекційних та оздоровчих вправ в умовах інклюзивних класів є ефективним інструментом для вирішення двох ключових завдань:

1. Забезпечення оздоровчої функції уроку фізичної культури через цілеспрямовану корекцію наявних рухових порушень.
2. Створення сприятливого інклюзивного середовища, де кожен учень / учениця отримує фізичне навантаження, відповідне його можливостям і потребам, що сприяє його повноцінній соціалізації та підвищенню мотивації до занять.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальному обґрунтуванні ефективності цієї методики через порівняння динаміки фізичного розвитку тестових та контрольних груп учнів / учениць.

Література:

1. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі : навчально-методичний посібник. Харків : Ранок, 2019. 304 с.
2. Впроваджуємо інклюзію в закладі освіти. URL: https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/09/Inclusion_zaklad_osvity_SQE-SURGe_2023.pdf
3. Довідник безбар’єрності. URL: https://bf.in.ua/iliustratsii/

Науковий керівник
доцент кафедри теорії, методики
і праткики фізичного виховання
ХНПУ імені Г.С.Сковороди, к.фіз.вих., доцент
Несен О.О.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВВНЗ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Дмитро Єрема, Дмитро Кметюк, Роман Ковтонюк

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Ураховуючи досвід російсько-української війни, для військовослужбовців різних груп військових професій та спеціальностей ПС ЗС України існує ймовірність виникнення небезпечної ситуації, а саме: оточення, захоплення, аварійне покидання повітряного судна, ситуації під час проведення спеціальних операцій на ворожій території.

Дослідження спрямоване на визначення ефективності фізичних тренувань засобами військово-спортивного орієнтування для підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих військових навчальних закладів та розробка нових методів (методичних прийомів) проведення занять військово-спортивним орієнтуванням під час проведення форм фізичної підготовки у ВВНЗ.

Ключові слова: фізична підготовленість, спортивне орієнтування, військово-спортивне орієнтування, навчальний процес.

Спортивне орієнтування – це вид спорту, у якому учасники змагань самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на місцевості. Спортивне орієнтування – це вид спорту, у якому гармонійно поєднуються фізичні, розумові та психологічні якості [1, 2]. В орієнтуванні для досягнення високого результату однаково важливі три фактори: фізична, техніко-тактична і психологічна підготовка. Саме тому в спортивному орієнтуванні результат залежить в рівних мірах від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника [3].

Різнобічна спрямованість та прикладний характер засобів спортивного орієнтування вплинули на їх впровадження в систему фізичної підготовки у ВВНЗ як різновиду військово-прикладних видів спорту – «Військово-спортивне орієнтування».

Військово-спортивне орієнтування − військово-прикладний вид спорту, що містить елементи рейдових та розвідувально-пошукових дій у тилу умовного противника. Результат визначається за часом проходження дистанції. Відмінністю

від спортивного орієнтування є те, що пересування на місцевості вимірюється досягненням намічених пунктів. Швидкість і відстань мають другорядне значення.

Цей військово-прикладний вид спорту сприяє розвитку загальної витривалості, сили, координаційних та швидкісних здібностей, які є необхідними у майбутній військово-професійній діяльності. Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, короткочасні, але часті зупинки. Нерівномірність, аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації орієнтувальника. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до тяжкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей спортсменів.

Нестандартні умови у спортивному орієнтуванні потребують пристосування м'язів, зв'язок, вестибулярного апарату до таких змін [2]. Перебуваючи в конкретних умовах орієнтувальник повинен вміти обирати найбільш раціональну техніку бігу, щоб подолати ту чи іншу тяжку ділянку дистанції з найменшою втратою сил і часу. Крім того, переміщуючись по місцевості необхідно долати такі перешкоди, як повалені дерева, канави, ями, штучні об'єкти, що потребує відповідної силової підготовленості м'язів ніг. При проходженні важко прохідної місцевості до роботи залучаються руки, які допомагають розсувати гілки кущів, та корпус тіла, який нахиляється в різні сторони для найшвидшого проходження цієї ділянки. Велика амплітуда рухів, ритмічне чергування напруження і розслаблення сприяють розвитку м'язової сили, створюють сприятливі умови для роботи серцево-судинної та дихальної систем. Засоби лижної підготовки позитивно впливають на формування та зміцнення кістково-м'язової системи, тонізують роботу ЦНС, покращують роботу видільної системи, загартовують організм, підвищують стійкість до низьких температур [5]. Додаткова складність спортивного орієнтування полягає в тому, що курсантові при переміщенні бігом чи на лижах необхідно виконувати ряд

розумових операцій: отримувати інформацію в результаті читання карти, слідкування за місцевістю та діями інших орієнтувальників, аналізувати ситуацію та робити висновки щодо напрямку руху, подальших дій.

В спортивному орієнтуванні розрізняють загальну (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). ЗФП включає в себе вправи загальнорозвиваючого характеру із різних видів спорту з метою досягнення загального фізичного розвитку. Під впливом загальнорозвиваючих вправ покращується діяльність серцево-судинної, дихальної систем, нервової та інших систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується їх еластичність і збільшується рухливість суглобів, вдосконалюється загальна координація рухів і розвиваються життєво необхідні рухові навички. Фізичні вправи з інших військово-прикладних видів спорту застосовуються з метою розвитку окремих фізичних якостей, характерних для певної спеціалізації військовослужбовців.

Засобами ЗФП служать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, спортивні та рухливі ігри, естафети, кросовий біг, лижні гонки та ін. СФП спрямована на розвиток спеціальних рухових дій та фізичних якостей, що необхідні орієнтувальнику. Основними засобами СФП є: біг, пересування на лижах з орієнтуванням; легкоатлетичні кроси; бігові та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибірковий розвиток функціональних систем і груп м'язів, що беруть участь у прояві вищезазначених якостей. Особливої уваги потребують литковий м'яз і м'язи-згиначі стегна. Найкращими засобами їх силової підготовки є різні види стрибкових вправ та вправи з обтяженням. Для зимового орієнтування необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини, черевного пресу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кидки набивного м'яча з різних вихідних положень, імітаційні вправи з гумовим амортизатором, вправи на тренажерах та ін.) [4]. Заняття зі спортивного орієнтування проводяться на свіжому повітрі переважно в лісних або паркових зонах, що сприяє загартовуванню організму, підвищенню опірності організму до різних простудних та інфекційних захворювань, вдосконаленню адаптаційних

можливостей організму. Таким чином, військово-спортивне орієнтування – це складний багатокомпонентний військово-прикладний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психологічною та інтегральною підготовленістю. Не менш важливим є наявність перелічених компонентів і для забезпечення ефективності професійно-бойової діяльності військовослужбовців.

Вміння орієнтуватись є важливою умовою успішного виконання бойового завдання. В ситуації виживання важливість цього вміння значно збільшується.

Тому військові повинні твердо знати та вміти використовувати засоби і прийоми орієнтування.

В процесі впровадження військово-спортивного орієнтування як військово-прикладного виду спорту в систему спортивно-масової роботи курсантів ХНУПС спостерігалося вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвиток фізичних, психологічних, морально-вольових якостей та формування прикладних навичок у курсантів-спортсменів. Що вплинуло на впровадження військово-спортивного орієнтування в освітній процес підготовки майбутніх військових фахівців для удосконалення процесу забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання спеціальних (бойових) завдань за призначенням.

Література:

1. Бабич М.О. Спортивне орієнтування у фізичній підготовці курсантів-артилеристів. Тези доповідей VII Міжнародної науково-практичної конференції: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ: НУОУ, ННІ ФК та СОТ.2022. С - 207. URL: https://www.sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads

2. Військово-спортивне орієнтування: навчально-метод. посіб. /В. М. Кирпенко, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. Харків :ХНУПС, 2018. 84 с. URL: http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/1963

3. Полтавець А.І., Мулик В.В., Кийко А.С. Визначення вимог до комплексу фізичної підготовки під час тренувального процесу спортсменів з військово-авіаційного п’ятиборства. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків:

ХДАФК, 2020. No 5(79), С. 52-57, DOI:10.15391/snsv.2020-5.008. URL: https://journals.uran.ua/index.php

4. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О., Климович В.Б., Мандюк А.Б., Яровий М.В., Полтавець А.І. Вплив засобів спортивного орієнтування на розвиток та підвищення швидкості військовослужбовців-артилеристів. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, № 2 (160). 2023. С. 146-149. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication

5. Щербаков М.А., Лянной М.О. Основи спортивного орієнтування : навчально-методичні рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка; 2015. 32 с. URL: https://library.sspu.edu.ua

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ТА ФІТНЕС-ВПРАВ

Катерина Єрмоленко, Ірина Кривенцова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Представлено програму спрямованого розвитку швидкісних якостей для учнів середніх класів засобами фітнесу та легкої атлетики. Програма розрахована на 8 занять впродовж календарного місяця. Вона включає вправи з легкої атлетики у поєднанні з вправами фітнес-йоги. Детально описано виконання кожної вправи за частинами уроку. Впровадження програми в уроки фізичної культури підтвердило можливості використання розробленого комплексу вправ, як в очному, так і в дистанційному форматах.

Ключові слова: вправи, швидкість, легка атлетика, фітнес, урок.

Вступ. Недостатня рухова активність має негативний вплив на стан здоров'я та фізичної підготовленості людини. Причин зниження рухової активності багато, це й розвиток сучасних технологій, й урбанізація, й зміна структури професій (більшість сидячих поз), й нераціональне використання вільного часу, не вірно спланований режим дня; захворювання й травми тощо. Особливо зростає недостатність рухів людей під впливом сучасних соціальних потрясінь: світових епідемій; психічних та емоційних перевантажень; військових дій, у тому числі й на території України. Підвищення рухової активності дітей та учнівської молоді є одним з провідних завдань для вчителя фізичної культури.

Фізична підготовленість, розвиток фізичних здібностей завжди є пріоритетним напрямом досліджень фахівців галузі фізичної культури і спорту (Булатова М.М., Єрмаков С.С., Кривенцова І.В., Круцевич Т.Ю., Лінець М.М. Платонов В.М., Худолій О.М. Шиян Б.М. та ін.). Розвиток швидкісних якостей для здійснення рухових реакцій та частоти рухів, відповідно до встановлених сенситивних періодів, відбувається у молодшому шкільному та підлітковому віці (від 7 до 13 року) [2, 6, 7].

Дистанційне навчання потребує від педагогів виконання цілого ряду умов: досконале вивчення системи та платформ дистанційної освіти; дотримання

санітарно-гігієнічних та безпекових вимог щодо здійснення online навчання; підбір спеціальних комплексів фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів [4].

Мета роботи – апробація програми з розвитку швидкості в учнів середніх класів засобами легкої атлетики та фітнес-вправ.

Результати дослідження. Модельна навчальна програма «Фізична культура 5-9 класи» має популярні варіативні модулі «Легка атлетика (дитяча легка атлетика)», «Фітнес-йога» [1]. Оздоровчий фітнес, який включає легкоатлетичні вправи та вправи фітнес-йоги, є гарним та ефективним засобом підвищення рухової активності учнів, формування правильної постави, розвитку фізичних якостей та покращення емоційного стану учасників [3].

Як зазначають Кривенцова І.В., Павленко М.В. [5], швидкість розвивається, в тому числі й із використанням бігових та стрибкових вправ з урахуванням сенситивних періодів розвитку даної якості.

На основі аналізу спеціальної літератури та власних педагогічних спостережень було розроблено програму для учнів середніх класів ЗЗСО. Вона розрахована на 8 занять (по 2 уроки на тиждень), тривалістю 40-45 хвилин. Її можна реалізовувати, як у спортивній залі, так і в дистанційному форматі. Необхідне обладнання: килимок, мотузка або скакалка, м’які іграшки, 4 аркуші паперу. Заняття супроводжуються музикою з темпом 120-130 bpm. Вправи програми визначені частинами уроку (заняття).

Пропоновані вправи для підготовчої частини уроку:

1. «Йога-розігрів». Вихідне положення (В.п.) – основна стійка (о.с.). 1 – вдих, руки вгору (Тадасана – «поза гори»), потягнутись угору; 2 – видих, нахил уперед, руки до підлоги (Уттанасана – «поза інтенсивного витягування»); 3 – перехід у планку, утримати 10 секунд; 4 – вдих, перейти у позу Собаки мордою вниз (кут 90°, п’яти до підлоги); 5 – видих, повернення у В.п. Рекомендації: на наступних заняттях можна додати «півмісток» для ускладнення.

2. «Світлофор швидкості». В.п. – о.с. Учитель показує кольори: зелений – біг на місці (10 секунд), жовтий – ходьба (5 секунд), червоний – стоп і два присідання. Рекомендації: виконувати у швидкому темпі, під веселу музику.

3. «Йога-розминка». В.п. – о.с. Вдих – руки вгору (Тадасана), видих – нахил униз (Уттанасана), Відшаг назад у планку, утримати 5 секунд, опуститись у Кобру (вдих), перейти у Собаку мордою вниз (видих), повернутись у В.п. Рекомендації: виконувати під спокійну музику зі звуками природи для створення ефекту «ранкового пробудження тіла».

4. «Реакція на команду». Учитель дає команди у швидкому темпі: «БІГ» – біг на місці 10 секунд; «СТОП» – замри в позі дерева; «СТРИБНИ» – стрибок угору.

5. «Біг із балансом». В.п. – о.с. Біг на місці 10 секунд, після сигналу – зупинка й утримання пози Воїна I (нога назад, руки вгору) 5 секунд. Повторити кілька разів.

6. «Розігрів рухом». В.п. – ноги нарізно. Біг на місці – 20 с, мах ногами вперед (поперемінно) – по 10 разів, мах руками – 15 с, присідання – 10 разів. Рекомендації: виконувати під веселий ритм музики.

7. «Прискорення». В.п. – руки на поясі. Біг на місці 10 с, прискорення 10 с, відпочинок 10 с.

8. «Йога пробудження тіла». В.п. – о.с. 1 – Тадасана (вдих, руки вгору), 2 – Кішка-Корова (на колінах, плавні прогини спини, 3 цикли), 3 – Собака мордою вниз – утримати 10 секунд, 4 – повернення у В.п.

9. «Розігрів енергії». В.п. – о.с.1 – Планка (5 с), 2 – Собака мордою вниз (5 с), 3 – Воїн I (5 с, права нога вперед), 4 – Воїн II (5 с, ліва нога вперед), 5 – Тадасана (5 с). Вправа дає заряд енергії перед виконанням основної частини.

Вправи для виконання в основній частині уроку:

1. «Бар'єри у кімнаті». В.п. – стоячи перед двома предметами (подушки, книжки). 1 – стрибок через перший предмет уперед, 2 – одразу стрибок назад.

2. «Стрибки через скакалку». В.п. – стоячи, мотузка в руках (або імітація рухів).Стрибки на двох ногах – 20 с, чергування ніг – 10 с, подвійний темп – 10 с.

3. «Фітнес-йога». В.п. – о.с. Тадасана – вдих, перехід у планку – 5 с, стрибок у позу Собака мордою вниз; перехід у позу Воїна I – руки вгору, біг на місці 10 с, стрибок і розворот на 180°; поза човна (сидячи) – утримати 5 с, повернення у положення стоячи.

4. «Фітнес-батл» (інтерактивна гра). Учні по черзі виконують: 10 присідань, 10 стрибків, 5 секунд планки. Учитель фіксує час та оголошує лідерів у чаті.

5. «Човниковий біг на місці». Імітація бігу між двома точками – рухи тулубом ліворуч-праворуч, коліна високо, руки активно працюють.

6. «Реакція на звук». В.п. – о.с. Учитель подає сигнали оплесками: 1 раз – присісти, 2 рази – стрибок угору, 3 рази – планка. Розвиває слухову реакцію й увагу.

7. Комплекс «Планка-Стрибок-Воїн-Човен». Учитель демонструє рухи, учні повторюють якомога швидше: Планка → стрибок угору → поза Воїна I → поза Човна.

8. «Біг у квадраті». На підлозі розташовані чотири аркуші паперу у формі квадрата. Біг по колу – 15 с, біг по діагоналі – 15 с, Відпочинок – 10 с.

9. «Стрибки-комбо». В.п. – о.с. 5 стрибків угору, 5 – уперед, 5 убік. Виконувати без пауз.

10. «Стрибки через лінію». Стрибки через лінію вперед-назад – 15 с, у різні сторони – 15 с, відпочинок – 15 с.

11. «Поза дерева з кидком». В.п. – поза дерева (Врікшасана). Утримуючи баланс, підкинути м’який предмет (м’яч або носок) угору й спіймати. Розвиває рівновагу, координацію рухів та увагу.

Вправи для виконання у заключній частині уроку:

1. «Квітка енергії». В.п. – о.с. 1 – вдих, руки вгору, пальці «розкривають пелюстки»; 2 – видих, руки вниз, «квітка закривається».

2. «Асани для відновлення». Поза дитини (Баласана) – 30 с, метелик (Баддха Конасана) – 30 с, савасана (лежачи із закритими очима) – 1 хв.

3. «Йога-відновлення». 1 – вдих, руки вгору (Тадасана), 2 – видих, нахил униз (Уттанасана), 3 – вдих, повільний підйом, 4 – повернення у В.п.

4. «Йога-гармонія». Поза дитини – 30 с, «метелик» – 30 с. глибоке дихання, закінчення уроку в Савасані.

Висновки. Розроблену програму можна впроваджувати в уроки фізичної культури, в роботу спортивно-оздоровчих гуртків. Вона підходить для застосування у всіх формах навчання (offline, online та змішаного). Програма не потребує спеціального інвентарю, легко адаптується до рівня підготовленості школярів та сприяє підвищенню їхньої рухової активності й інтересу до занять фізичною культурою.

Перспективи подальших досліджень розглядаємо в розширенні пропонованих вправ та адаптації їх до дистанційного навчання.

Література:

1. Баженков Є.В., Бідний М.В., Ребрина А.А., Данільченко В.О., Коломоєць Г.А., Дутчак М.В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Київ : МОН України, 2024. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf

2. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 175-295.

3. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/18667124-702a-4296-b07e-e4e417a21ce7/content

4. Єрмоленко К. О., Кривенцова І. В. Особливості розвитку швидкості у школярів середніх класів в умовах дистанційного навчання. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення* : зб. тез III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, Харків, 21 берез. 2025 р. Харків: НАУ «ХАІ». 2025. С. 56-59. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/623691fd-b28b-4d7b-a6e0-57496149f65c/content

5. Кривенцова І. В., Павленко М. В. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку засобами футболу. Харків : НФаУ, 2023. С. 124-126.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

АНАЛІЗ ОНОВЛЕННЯ СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ

Аліна Єфімова

Національний університет «Одеська політехніка»

Анотація. У статті проведено аналіз вікових характеристик та стажу занять спортсменів, які входять до складу національних збірних команд України з різних видів спорту. Визначено мінімальний, максимальний і середній вік учасників Ігор Олімпіад, а також тривалість їхньої підготовки у вибраному виді спорту. Встановлено, що складно-координаційні види спорту характеризуються нижчим віковим порогом, тоді як у циклічних і силових дисциплінах спортсменська кар'єра є тривалішою. Показано закономірності оновлення складу олімпійських збірних у межах чотирирічних циклів, де близько 50 % спортсменів становлять новачки. Отримані результати можуть бути використані для оптимізації стратегії багаторічної підготовки олімпійців.

Ключові слова: олімпійський спорт, збірна команда, вік спортсменів, стаж занять, оновлення складу.

Склади збірних команд України за віком, стажем, майстерністю учасників, кількістю виступів на Іграх Олімпіад постійно перебувають у безперервній динаміці [1, 2, 3]. Для того щоб визначити стратегію та тактику підготовки олімпійців у чотирирічних циклах та на заключному етапі перед Іграми Олімпіади, слід розмежувати їх за складом залежно від зазначених вище факторів.

Для глибшого вивчення цієї проблеми, що впливає на успішну підготовку до чергових Ігор Олімпіади, необхідно проаналізувати вік учасників Ігор Олімпіад і стаж занять, обраним видом спорту.

Аналіз таблиці 1 показує, що «молодими» олімпійськими видами спорту є: гімнастика художня, стрибки у воду, синхронне плавання, що належать до складно-координаційних дисциплін, а також плавання, що відноситься до циклічних видів. Мінімальний вік у цих видах становить 13-17 років. Найстарішими видами (за мінімальним віком) є жіночий тріатлон і жіноче дзюдо (26 і 33 роки). Інші 11 аналізованих видів незалежно від характеру змагальної діяльності мають приблизно однаковий мінімальний вік – від 18 років до 21 року.

Таблиця 1

Вік учасників Ігор Олімпіад та стаж занять обраним видом спорту

№ п/п	Вид спорту	Вік (років)			Стаж занять до початку ігор (років)		
		мін	макс.	середн.	мін	макс.	середн.
1	Легка атлетика	20	33	26	8	18	12
2	Плавання	16	32	23	9	23	12
3	Гребля академічна	21	34	27	7	17	11
4	**Тріатлон муж.**	26	32	30	-	-	-
5	Тріатлон жін.	19	24	21	4	5	4
6	Велоспорт (трек)	19	35	26	7	22	12
7	Велоспорт (шосе)	21	34	27	10	22	16
X ± S		**20,2±3,04**	**32±3,7**	**25,7±2,9**	**7,5±2,07**	**17,8±6,7**	**11,2±3,9**
8	Фехтування	20	35	26	10	23	16
9	Дзюдо муж.	21	30	26	8	16	15
	Дзюдо жін.	23	31	26	13	19	12
10	Бокс	18	26	20	10	20	15
11	Тхэквондо	19	31	23	5	12	8
X± S		**20,2±1,9**	**30,6±3,2**	**24,2±2,6**	**9,2±2,9**	**18±4,1**	**13,2±3,2**
12	Гімнастика художня	13	22	20,0	13	17	15
13	Синхронне плавання	17	28	23	8	18	10
14	Стрибки в воду	14	30	-	7	22	15
15	Стрибки на батуте	19	35	26	14	28	21
X± S		**15,75±2,7**	**28,75±5,3**	**23,0±3,0**	**10,5±3,5**	**21,2±4,9**	**15,25±4,5**
16	Стрільба кульова	21	45	32	8	30	15
17	Важка атлетика	20	33	25	8	18	13
18	Бадмінтон	19	32	22	5	14	9
X± S		**20,0+1,0**	**36,6±7,2**	**26,3±5,1**	**7,0±1,7**	**20,6±8,3**	**12,3±3,0**

Узагальнюючи дані про мінімальний вік членів олімпійських команд, можна говорити, що у більшості видів спорту він становить близько 20 років. Винятком є складно-координаційні види спорту, якими традиційно займаються молоді спортсмени.

Аналіз даних про максимальний вік членів олімпійських команд виявив досить великий індивідуальний розкид цього показника – від 22 до 45 років.

При цьому у віковому діапазоні 22-28 років знаходяться представники 4-х видів спорту (жіночий тріатлон, бокс, художня гімнастика та синхронне плавання); у діапазоні 30-35 років – представники 14 видів спорту, що належать

до різних за змістом діяльності змагань дисциплін. І тільки в одному виді – кульовій стрільбі – максимальний вік становить 45 років. Однак середні показники максимального віку в різних видах спорту відрізняються незначно – від 28 до 32 років.

Аналіз середніх показників віку членів олімпійських команд України показує порівняно невеликий їхній розкид, незважаючи на відмінності у мінімальному віці спортсменів.

Аналіз стажу занять обраним видом спорту надав такі результати: показники мінімального стажу занять, необхідного для досягнення високої спортивної майстерності та включення до олімпійської команди різняться між групами видів спорту незначно – від 7 років до 10,5 року. Показники максимального стажу занять обраним видом спорту також мало різняться між собою (17,8-21,2 роки), що говорить про оптимальні можливості виступу висококваліфікованих спортсменів на найвищому рівні. Середні показники стажу занять у обраному виді спорту також майже різняться (11,2-13,2 року).

Визначено, що за всіма трьома усередненими показниками стажу занять найнижчі мають циклічні види спорту, більшість яких вимагає переважного прояву витривалості. Це найбільш трудомісткі та монотонні види спорту, що, можливо, відбивається на тривалості спортивної кар'єри висококваліфікованих спортсменів. Найвищі показники відзначені в складно-координаційних видах спорту, де спортсмени починають цілеспрямоване тренування в ранньому віці (5-6 років) і досягають майстерності раніше, ніж в інших видах спорту. Очевидно, високий рівень техніки та виконавчої майстерності потребує більшого стажу занять задля досягнення вищих спортивних результатів.

Слід зазначити, що в інших окремих видах є спортсмени, чий максимальний стаж занять досить великий – 28 і 30 років (стрибки на батуті і кульова стрільба). Однак це пов'язано з великим віком спортсменів, їх умінням підтримувати свій рівень підготовленості тривалий час, а можливо, і з тривалими перервами у багаторічній підготовці.

Найбільше збільшення показників максимального віку спортсменів і стажу цілеспрямованої підготовки пов'язано певною мірою з комерціалізацією та професіоналізацією окремих видів спорту [2]. Прагнення спортсменів до збереження рівня спортивних результатів має на меті економічні цілі – протриматися у професійному спорті якомога довше і заробити кошти, необхідні для подальшого повноцінного життя.

Це прагнення ветеранів позитивно впливає на вдосконалення методики підготовки, так як тривалий виступ на найбільших змаганнях вимагає від спортсмена виконання цілого ряду вимог, на які молоді атлети часто не звертають серйозної уваги. Це систематичний контроль за станом свого здоров'я та рівнем підготовленості; скрупульозне виконання режиму роботи та відпочинку; повноцінне збалансоване харчування; і головне – використання в тренувальному процесі найбільш ефективних методів і методик, що забезпечують досягнення високих результатів [2].

У будь-якій олімпійській команді є різні категорії спортсменів: новачки, які прийшли в команду на початку або всередині нового олімпійського циклу і готуються до своїх перших Ігор Олімпіади; спортсмени, які перебувають у команді другий чи третій олімпійський цикл, але які брали участь у Іграх Олімпіад; спортсмени-ветерани, які готуються до другої, третьої, а іноді і четвертої Ігор Олімпіади. Усі вони тренуються на централізованих зборах і беруть участь приблизно в однакових за напруженістю умовах. Виникає інтерес до процесу оновлення складів олімпійських команд країни на початку нового чотирирічного циклу. Результат аналізу наведено на рис. 1.

Досить великий діапазон отриманих даних дозволяє використовувати для інтерпретації даних показник медіани (М), який дорівнюватиме 50%. Таким чином, підготовку у складі збірної команди у черговому олімпійському циклі розпочинають у середньому 50% новачків. Очевидно, для них динаміка

тренувальних і змагальних навантажень більшою мірою повинна мати поступовий характер збільшення з 1-го до 4-го року олімпійського циклу.

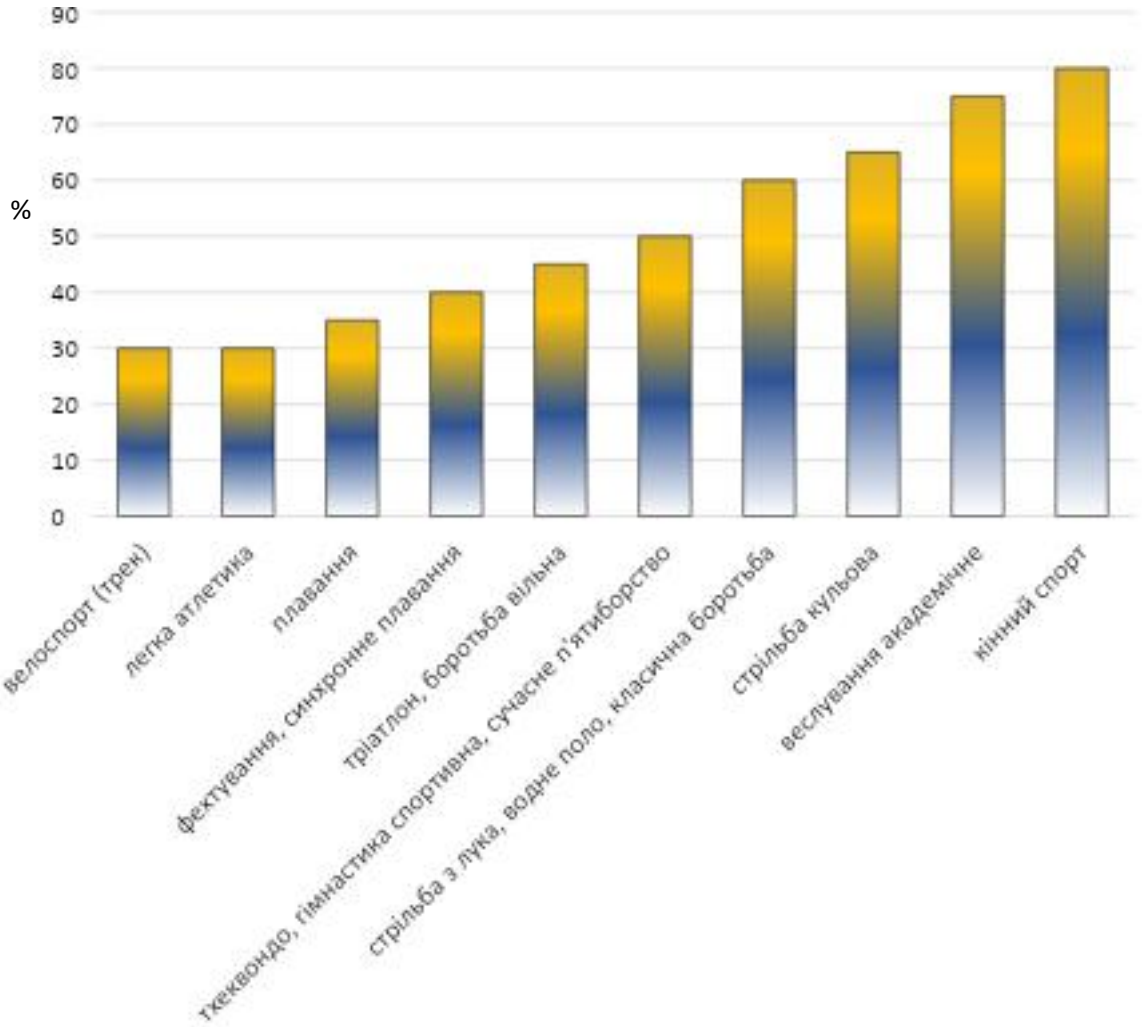


Рис. 1. Кількість спортсменів, яка зберігається у збірній команді до наступних Ігор Олімпіади

Аналіз підсумків минулих Ігор Олімпіад показав, що ветеранам в окремі роки потрібне певне розвантаження – перепустка чергових чемпіонатів світу та Європи.

Можна припускати, що відносні невдачі деяких видатних спортсменів на Іграх XXXXIV Олімпіади в Парижі пов’язані з тим, що протягом кількох олімпійських циклів вони безперервно брали участь у всіх чемпіонатах світу та Європи. Водночас багато дво-, три- та чотириразових олімпійських чемпіонів з

різних країн світу майже в кожному чотирирічному циклі мали розвантажувальні роки.

Найважливішим питанням управління олімпійської підготовкою є оновлення складів команд до чергових Ігор Олімпіади. Аналіз показав, що у збірних командах зберігається від 20-30% (вело-спорт – трек, легка атлетика, плавання) до 80% спортсменів колишнього складу (софтбол, кінний спорт, веслування академічне). Найчастіша зміна складів пов'язані з розвитком видів спорту нашій країні.

Література:

1. Ананченко К. В. Аналіз вікових та кваліфікаційних характеристик спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 2(33). С. 18-24.
2. Булатова М. М., Єрмаков С. С. Вікові закономірності спортивного вдосконалення спортсменів високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 11-19.
3. Латишев М. В. Динаміка зміни складу національних збірних команд України в олімпійських циклах. *Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2021. № 7(145). С. 45-52.

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ 5–6 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ

Максим Земенко, Олена Несен

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглядається проблема корекції та профілактики порушень постави школярів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. Зростання навчального навантаження, зниження рівня рухової активності та надмірне використання гаджетів зумовлюють високий відсоток учнів із відхиленнями у стані опорно-рухового апарату. Традиційні засоби фізичного виховання не завжди забезпечують достатню ефективність для корекції постави, що актуалізує пошук інноваційних підходів. **Мета дослідження** – перевірити вплив використання варіативних модулів (пілатес, йога, кросфіт) у навчальному процесі на показники фізичного розвитку та стан постави школярів 5–6 класів. **Методи дослідження включали:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, оцінку стану постави (тестові вправи, фотоаналіз), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У педагогічному експерименті брали участь учні 5–6 класів (n=40), які протягом навчального семестру виконували вправи варіативних модулів у рамках уроків фізичної культури. **Результати** дослідження показали, що впровадження варіативних модулів сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, формуванню правильної рухової навички утримання постави, зниженню кількості учнів із початковими ознаками порушень опорно-рухового апарату. Найбільш виражений корекційний ефект був відзначений у групах, де систематично використовувались елементи пілатесу та йоги. Крім того, застосування нових модулів підвищило інтерес школярів до занять фізичною культурою, що підтверджено результатами анкетування. **Висновки:** інноваційні варіативні модулі (пілатес, йога, кросфіт) доцільно інтегрувати у навчальну програму фізичної культури для учнів середніх класів як ефективний засіб профілактики та корекції порушень постави. Отримані результати мають практичне значення для вчителів фізичної культури та можуть бути використані у системі шкільного фізичного виховання.

Ключові слова: постава школярів, фізична культура, варіативні модулі, пілатес, йога, кросфіт, профілактика, корекція.

У сучасних школярів все частіше можна спостерігати різні порушення постави. Це пояснюється кількома причинами: діти багато часу проводять сидячи за комп’ютером або телефоном, навантаження у школі постійно зростає, а кількість рухової активності, навпаки, зменшується. Вчителі фізичної культури

відзначають, що навіть під час уроків не завжди вдається дати достатній обсяг вправ, які б реально впливали на профілактику та корекцію постави.

Правильна постава має велике значення для гармонійного розвитку дитини. Вона впливає не лише на зовнішній вигляд, але й на роботу внутрішніх органів, дихальну і серцево-судинну системи, працездатність та навіть емоційний стан. Якщо не звертати увагу на проблему вчасно, то у старшому віці це може призвести до серйозних хронічних захворювань.

Традиційні уроки фізичної культури в основному орієнтовані на розвиток рухових якостей (сила, витривалість, швидкість). Однак для формування правильної постави цього недостатньо. Потрібні спеціально підібрані вправи, які б зміцнювали м'язи-стабілізатори, вчили дитину контролювати своє тіло у різних положеннях. Тому все більшої уваги заслуговує використання варіативних модулів — наприклад, пілатесу, йоги чи кросфіту.

Пілатес допомагає покращити гнучкість і зміцнити м'язи спини та пресу, йога формує вміння правильно тримати тіло в статичних позах, а елементи кросфіту (звісно, адаптовані до дитячого віку) розвивають силу та витривалість. Такі вправи не тільки корисні для здоров'я, але й цікаві дітям, бо відрізняються від звичайної гімнастики чи спортивних ігор.

Науковий інтерес полягає в тому, щоб перевірити, наскільки ефективними є ці модулі саме у роботі зі школярами середніх класів. З практичної точки зору — це допоможе вчителям урізноманітнити уроки, зробити їх більш оздоровчими та сучасними. Таким чином, проблема поєднує як теоретичну, так і практичну складову, а її вирішення може реально вплинути на стан здоров'я дітей.

Мета дослідження – визначити ефективність використання варіативних модулів (пілатес, йога, адаптований кросфіт) на уроках фізичної культури у процесі профілактики та корекції порушень постави учнів 5–6 класів. У педагогічному експерименті взяли участь 40 школярів 5–6 класів загальноосвітнього закладу м. Харкова. Серед них було 21 хлопець та 19 дівчат віком від 10 до 12 років. За результатами медичного огляду всі учні належали до

основної медичної групи та мали можливість брати участь у заняттях фізичною культурою без обмежень. Для проведення експерименту було сформовано дві рівноцінні групи: експериментальна група (20 осіб), у якій уроки фізичної культури проводилися з використанням варіативних модулів; контрольна група (20 осіб), де навчання здійснювалося за традиційною шкільною програмою без спеціальних модифікацій. Розподіл дітей здійснювався таким чином, щоб обидві групи мали приблизно однакову кількість хлопців і дівчат, а також не відрізнялися суттєво за рівнем фізичної підготовленості на початку експерименту. Дослідження тривало протягом одного навчального семестру, що становило 12 тижнів. У розкладі школярів було три уроки фізичної культури на тиждень (по 45 хв). Елементи варіативних модулів інтегрувалися у зміст одного з трьох тижневих уроків фізичної культури, тоді як інші заняття проводилися відповідно до вимог Державної навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Структура уроку у експериментальній групі зберігала класичну побудову: Підготовча частина (7–10 хв) – вправи для активізації організму, динамічні рухи для розігрівання м’язів, корекційна гімнастика для формування правильної постави. Основна частина (20–25 хв) – виконання вправ відповідного модуля (пілатес, йога або кросфіт). Заключна частина (5–7 хв) – вправи на розслаблення, дихальні вправи, короткі ігри або вправи на гнучкість. Зміст варіативних модулів: Пілатес – вправи на укріплення м’язів-стабілізаторів, розвиток контролю над положенням тіла та диханням. Використовувалися базові вправи: «Hundred» (спрощений варіант), «Roll up», «Saw», планка, «Лодочка». Йога – виконання статичних асан і динамічних комплексів для розвитку гнучкості та рівноваги («Тадасана», «Врикшасана», «Кобра», «Кішка–корова»), а також дихальні практики для покращення концентрації та розслаблення. Адаптований кросфіт – комплекси з вправами з власною вагою: присідання, віджимання від лавки, стрибки зі скакалкою, короткі забіги. Виконання відбувалося у формі колового тренування, але з мінімальним навантаженням, яке відповідало віковим особливостям дітей. Для підтримки інтересу учнів варіативні модулі чергувалися:

на одному тижні основний акцент робився на пілатес, на іншому – на йогу чи кросфіт. Це дозволяло урізноманітнити заняття та уникнути перевтоми.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємопов'язаних методів. Аналіз літератури – для вивчення сучасних підходів до профілактики порушень постави, а також для визначення теоретичного підґрунтя інтеграції варіативних модулів у шкільну практику. Педагогічне спостереження – дозволяло оцінити поведінку дітей під час занять, їх активність, емоційний стан, рівень дисципліни та зацікавленості. Анкетування школярів – застосовувалося для визначення ставлення дітей до занять, рівня їх мотивації, суб'єктивного відчуття фізичного стану. Оцінка стану постави – проводилася у два етапи (на початку та в кінці експерименту). Включала візуальний контроль положення голови, плечей, лопаток, хребетних вигинів; виконання спеціальних вправ (стійка біля стіни, нахил уперед, баланс із предметом на голові). Тестування фізичної підготовленості – виконувалися базові тести: нахил вперед сидячи (гнучкість), утримання положення планка (оцінка сили м'язів-стабілізаторів тулуба), віджимання (сила м'язів плечового пояса), біг протягом 6 хвилин (загальна витривалість). Математичні методи – середні значення, стандартні відхилення, достовірність відмінностей між контрольними та експериментальними даними перевірялися за допомогою критерію t-Стьюдента. Рівень статистичної значущості – $p<0,05$.

Результати дослідження. На початковому етапі дослідження було проведено діагностику стану постави та фізичної підготовленості учнів. Результати тестування підтвердили актуальність проблеми: понад половина дітей як у контрольній, так і в експериментальній групах мали незначні відхилення у поставі. Лише близько третини учнів мали правильну поставу, тоді як у 12–15 % спостерігалися виражені відхилення (асиметрія плечей, порушення грудного кіфозу, сутулість). Це збігається з даними вітчизняних і зарубіжних досліджень, де вказується, що від 50 % до 70 % школярів середньої школи мають порушення постави різного ступеня. У фізичній підготовленості дітей спостерігався середній

рівень: показники гнучкості, сили м'язів живота та спини, витривалості знаходилися на межі вікової норми, але з тенденцією до зниження. Це підтвердило необхідність впровадження спеціальної програми, спрямованої на зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості та формування навичок правильної постави. У процесі експерименту в учнів експериментальної групи відбулися суттєві позитивні зміни, тоді як у контрольній групі результати залишилися практично на попередньому рівні (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості школярів 5–6 класів (середні значення ± SD)

Тест	Контрольна група (n=20) до → після	Експериментальна група (n=20) до → після
Нахил тулуба вперед, см	6,4 ± 1,8 → 7,0 ± 1,7	6,5 ± 1,9 → 9,1 ± 1,8
«Ластівка», утримання, с	12,1 ± 3,2 → 12,8 ± 3,0	12,4 ± 3,1 → 17,1 ± 2,9
Піднімання тулуба за 30 с, раз	14,2 ± 2,4 → 14,9 ± 2,3	14,0 ± 2,5 → 18,5 ± 2,6
Підйом тулуба лежачи на животі, раз	10,3 ± 2,1 → 10,8 ± 2,2	10,5 ± 2,2 → 14,6 ± 2,3

Гнучкість (нахил тулуба вперед): у КГ приріст був мінімальним (+0,6 см), тоді як у ЕГ він склав у середньому +2,6 см. Це пояснюється систематичним використанням вправ з йоги та пілатесу, де значна увага приділяється розтягуванню та мобілізації хребта.

Сила та рівновага («Ластівка»): у ЕГ школярі збільшили час утримання пози на 4,7 с, що є прямим наслідком укріплення м'язів-стабілізаторів. У КГ покращення склало лише 0,7 с і було статистично недостовірним.

Сила м'язів живота та спини: вправи пілатесу та адаптованого кросфіту сприяли зростанню кількості повторень на 4–5, що складає 25–30 % приросту. У КГ зміни склали менше 1 повторення. Таким чином, варіативні модулі забезпечили комплексний розвиток фізичних якостей, що прямо вплинуло на покращення м'язового корсету школярів.

Особливої уваги заслуговують зміни у стані постави, що є головним показником ефективності впровадженої програми (табл.2).

Таблиця 2

Стан постави школярів до та після експерименту (% від загальної кількості учнів)

Показник	Контрольна група (n=20)	Експериментальна група (n=20)
Правильна постава	29,7% → 32,8%	25,0% → 65,0%
Невеликі відхилення	57,8% → 56,2%	60,0% → 30,0%
Виражені відхилення	12,5% → 10,9%	15,0% → 5,0%

Кількість учнів з правильною поставою у ЕГ зросла більш ніж удвічі (з 25 % до 65 %). Це означає, що більшість школярів змогли сформувати правильні рухові навички та навчитися контролювати положення свого тіла.

Частка дітей з невеликими відхиленнями знизилася майже вдвічі (з 60 % до 30 %), а з вираженими – утричі (з 15 % до 5 %).

У КГ позитивні зміни були незначними (лише +3 % у частці школярів із правильною поставою), що свідчить про обмежену ефективність традиційних засобів фізичного виховання у цьому аспекті.

Окрім фізичних змін, експеримент показав важливі результати у формуванні мотивації школярів (табл.3).

Таблиця 3

Зміни у ставленні школярів до занять та профілактики порушень постави (%)

Показник	До експерименту	Після експерименту
Регулярно виконують корекційні вправи	14,5 %	38,7 %
Знають вправи для профілактики постави	23,9 %	61,3 %
Виявлено асиметрію плечей	32,0 %	12,0 %
Виконують домашні завдання з фізкультури	59,0 %	82,0 %

Учні стали значно частіше виконувати вправи для профілактики постави вдома. Це свідчить про підвищення рівня усвідомленості та відповідальності.

Понад 60 % школярів після експерименту знали і могли продемонструвати вправи для корекції постави (проти 23,9 % на початку).

Показник асиметрії плечей знизився майже втричі (з 32 % до 12 %).

Рівень виконання домашніх завдань із фізичної культури зріс майже на чверть (з 59 % до 82 %). Ці дані підтверджують, що впровадження варіативних модулів не лише покращує фізичний стан учнів, а й формує у них мотивацію до систематичних занять, що є важливою умовою для довготривалої профілактики порушень постави.

Отримані результати експерименту підтверджують гіпотезу дослідження та узгоджуються з даними попередніх наукових праць (Іваненко, 2019; Рижова, 2021; Петров, 2020), де доведено ефективність використання вправ пілатесу й йоги у роботі з дітьми середнього шкільного віку. Новизна нашого дослідження полягає у комплексному поєднанні трьох варіативних модулів (пілатес, йога, кросфіт) у межах шкільної програми фізичного виховання, що забезпечило всебічний вплив на організм школярів. Важливим спостереженням є підвищення інтересу дітей до занять. Учні експериментальної групи відзначали, що вправи з йоги та пілатесу викликали в них позитивні емоції та допомагали відчути контроль над власним тілом, тоді як елементи кросфіту сприймалися як «виклик» і стимулювали прагнення до самовдосконалення. Це педагогічне спостереження підтверджує, що інноваційні підходи здатні не лише покращувати фізичний стан, а й впливати на психологічні й мотиваційні аспекти навчального процесу. Таким чином, результати експерименту доводять доцільність впровадження варіативних модулів у навчальний процес середніх класів. Вони сприяють покращенню фізичних показників, профілактиці та корекції порушень постави, а також формуванню позитивного ставлення школярів до фізичної культури.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність використання варіативних модулів (пілатес, йога, кросфіт) у процесі фізичного виховання школярів 5–6 класів. У експериментальній групі зафіксовано достовірне покращення стану постави та фізичної підготовленості, тоді як у контрольній

групі зміни були незначними. Запропонована програма сприяє формуванню мотивації учнів до регулярних занять і профілактики порушень постави.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження можуть бути спрямовані на удосконалення методики використання варіативних модулів у різних вікових групах школярів, а також на вивчення їхнього впливу на інші аспекти фізичного розвитку та стан здоров'я учнів.

Література:

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання школярів: сучасні підходи та технології. Київ : Освіта, 2020. 256 с.
2. Бєлікова Н. О. Корекція постави засобами фізичних вправ у дітей середнього шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 45–50.
3. Григоренко О. І. Профілактика порушень постави у дітей засобами йоги. Харків: ХНПУ, 2021. 132 с.
4. Жданова С. П. Використання елементів пілатесу в роботі з учнями середньої школи. *Молодь та ринок*. 2020. № 5. С. 120–124.
5. Іваненко Л. П. Особливості формування правильної постави у школярів 10–12 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 7. С. 34–40.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 392 с.
7. Петров М. С. Профілактика сколіотичних деформацій у школярів засобами фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2. С. 88–94.
8. Рижова С. Ю. Гімнастика для профілактики порушень постави: навч.-метод. посіб. Львів: ЛДУФК, 2021. 140 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування фізичної підготовленості школярів: методичні рекомендації. Київ : Олімпійська література, 2017. 240 с.
10. Хухлаєва О. В. Варіативні модулі у фізичному вихованні: інноваційні підходи. Одеса : ПНПУ, 2020. 180 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2019. – 368 с.
12. World Health Organization. Physical activity and young people: Global recommendations. Geneva: WHO, 2020.

УЗУАЛЬНІ ВІДПОВІДНИКИ ФЕХТУВАЛЬНОГО СПОРТУ

Ярослав Зіненко [1], Oleksandr Dymar[2]

[1]Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна
[2]Fencing coach, Maximum Fencing Club, Los Altos, California

Анотація. В роботі розглядається питання визначення узуальних відповідників французької, англійської та української термінології фехтувального спорту. Описані термінологічні відповідники цих мов, що характеризують сучасні види спортивної зброї, а також основні поняття фехтування. Надана характеристика термінів, якими послуговуються під час спілкування тренери, спортсмени, фахівці цього виду спорту. Доведено, що терміносистема фехтування є зразком міжмовного узусу, де взаємодія французької, англійської та української мов сприяє формуванню багатомовної професійної комунікації.

Ключові слова: фехтування, термінологія, узуальні відповідники.

Вступ. Фехтування має прадавні коріння та вважається мистецтвом володіння холодною зброєю. Сьогодні, фехтувальний спорт це двобій однойменною холодною спортивною зброєю з метою визначення переможця. Фехтуванням займається велика кількість чоловіків та жінок від дітей до літніх спортсменів. Комунікація між атлетами, тренерами, суддями, фахівцями фізичної культури та спорту, студентами спортивних спеціальностей відбувається через спільне розуміння фехтувальної термінології. Особливе місце у фехтуванні має французька мова [1, 2]. Саме вона є офіційною мовою суддівства міжнародних змагань.

Багато тренерів-європейців, у тому числі й українців працюють за кордоном в країнах Азії, Америки, Африки тощо. Адаптація до соціального та мовного середовища країни відбувається через розуміння спеціальних термінів виду спорту. Порівняння систем у підготовці фехтувальників надає тренерам додаткових можливостей у самовдосконаленні себе як фахівця [3]. Доречним може стати розробка інтерактивного онлайн-ресурсу або мобільного додатку, який міститиме базу термінів із поясненнями, прикладами вживання та аудіо-супроводом. Саме тому вважаємо обрану тему актуальною та корисною.

Мета роботи – визначення узуальних відповідників французької, англійської та української термінології фехтувального спорту.

Методи дослідження, що використовувалися в роботі: формалізації; порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу. Узуальне (від лат. usus – правило, норма) значення термінів відповідає загальноприйнятому в даному мовному колективі вживанню слів (https://uk.wikipedia.org/wiki/Узус).

На нашу думку, поняття *узуальний відповідник* треба розглядати як мовну одиницю, що відображає реальне, закріплене в мовній практиці вживання терміна певною професійною спільнотою. На відміну від нормативного терміна, узуальний є продуктом природного розвитку фахового мовлення.

Всі змагання та підготовка до них відбувається відповідно до технічного Регламенту змагань FIE (міжнародної федерації фехтування), де визначено, в тому числі й спеціальну термінологію [4].

Переважна більшість термінів у фехтуванні – це прямі запозичення з французької в англійську, що є унікальним феноменом у сфері спортивної термінології. Українські відповідники, зазвичай мають інше утворення. Навіть самі назви видів зброї – épée, sabre, fleuret (у англійському варіанті: epee, sabre, foil) – демонструють різні ступені мовної адаптації: від майже повної відповідності до повної фонетичної та семантичної асиміляції. Наприклад, epee в англійській вживається без діакритичних знаків, що свідчить про утворення аналогічного терміну в англійській мові. Натомість «sabre» повністю інтегровано в англійську фонологію та навіть зазнало графічних змін (saber в американському варіанті). Ці трансформації є результатом як мовного контакту, так і соціолінгвістичних тенденцій.

Деталізація фехтувальних дій у різних мовах демонструє міжмовну динаміку терміносистеми: *prime, seconde, tierce, quarte, quinte, sixte, septime, octave* – у французькій і англійській традиціях співіснують, утворюючи своєрідний міжнародний узус. Англійці додали neuvieme, яка у французькому варіанті існує

як septime haute. Це приклад того, як іноземна терміносистема може розширюватися шляхом власного внутрішнього порядку спираючись на мовні одиниці різних країн.

До атакувальних дій у фехтуванні відносяться атаки (attaque), відповіді («ріпост», riposte), контр-відповіді («контр-ріпост», contre-riposte). До дій атаки також можна віднести: повторний укол («реміз», remise); повторна атака («редубліман», redoublement); поновлення атаки («репріз д'атак», reprise d'attaque). Захисними діями у фехтуванні вважаються захисти («парад», parade).

У США та Канаді тренуються спортсмени, як англо так і франкомовні. У спілкуванні з ними можна визначити часто вживані узуальні терміни.

Таблиця 1.

Узуальні відповідники у фехтуванні

Французький	Англійський	Український
Marche	Advance – forward	наступати, вперед
Retraite – rompre	Retreat – backward; retreat	відступати, назад
Préparer – Préparation	Prepare - set up – create	підготувати, створити, підготовка
Fausse attaque	Feint – fake attack	фінт, хибна атака
Demi feint half	Half lunge	напів-випад, фінт
Invitation	Invitation – bait	запросити, заманити
Prise de fer	Seize - catch – grab; blade	захопити, вхопити
Temps d'escrime	Fencing tempo – fencing timing	фехтувальний темп, фехтувальний часовий проміжок
Action – mouvement	Action – movement	дія, рух
Anticiper	Guess – anticipate	здогадуватися (припускати), передбачати
Attaque composée	Compound attack – multi tempo attack	багатотемпова атака
Parade – défense	Parry; - block - defense	захист, блок
Attaque – offensive	Attack - Offense	атака, напад
Petit – court	Small - tiny - short	маленький, крихітний, короткий
Toucher	Hit - touch - poke	колоти
Fente	Lunge	випад
Flèche	Fleche	Флеш-атака; кидок
Dégagement	Disengagement	переведення

Розуміння узуальних відповідників дозволяє не лише підвищити ефективність навчання спортсменів, але й забезпечити точність перекладу спеціалізованої літератури.

Впровадження французької мови в українському фехтувальному спорті відбувається через розуміння атлетами основних положень: «До бою!» (Ан-гард!) - «En garde!»; «Готові?» (Пре?) - «Prêts?»; «Починайте!» (Але!) - «Allez!».

Знання узуальних відповідників має важливе практичне значення для підготовки фехтувальників, які беруть участь у міжнародних турнірах. Єдність термінології спрощує навчальний процес, підвищує якість комунікації між спортсменами та суддями, а також сприяє інтеграції українських фахівців у світовий спортивний простір. В освітніх програмах для тренерів і суддів дедалі частіше використовують двомовні та тримовні глосарії, що дозволяє формувати професійну багатомовну компетентність.

Висновки. Фехтувальний спорт є яскравим прикладом того, як спеціалізована термінологія може розвиватися поза межами домінантної мовної системи, формуючи власну лінгвістичну традицію всередині професійного середовища. Аналіз узуальних відповідників демонструє, що фехтування — це не лише технічно складна, а й мовно багатовимірна дисципліна. Взаємодія французької, англійської та української терміносистем створює своєрідний простір міжмовного обміну, де спортивна практика стає каналом міжкультурної комунікації. Такий феномен свідчить про динамічний розвиток мови спорту як живої, адаптивної системи, що відображає історію, традиції та сучасні тенденції фехтування.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні тримовного електронного словника фехтувальної термінології з позначенням узуальних та нормативних відповідників, а також у вивченні лінгвокультурних особливостей становлення спортивних терміносистем.

Література:

1. Зіненко Я. До питання термінології фехтувального спорту. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 25 жовт. 2024 р. Харків. 2024. С. 86-91.

2. Зіненко Я. В. Лексико-семантична специфіка термінології фехтувального спорту: французький вплив і структурна класифікація. *Людина, культура, техніка в новому тисячолітті* : матеріали XXVI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 15 трав. 2025 р. Харків : НАУ «ХАІ». 2025. С. 64-66.

3. Кривенцова І. В., Ширяєв Д. М., Димар О. А., Бойченко Н. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*. 2021. № 1 (19). С. 33-46.

4. Технічні правила FIE. URL: https://www.nffu.org.ua/wp-content/uploads/2025/09/технічні-правила-з-фехтування-FIE-українською.pdf

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В АРМІЯХ ПРОВІДНИХ КРАЇН-ЧЛЕНІВ НАТО

Віталій Золочевський, Максим Борець

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. В умовах воєнного стану гостро постає проблема забезпечення організації та проведення заходів фізичної, психічної та соціальної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, які зазнали поранень і бойових травм у зоні бойових дій. В цьому контексті набуває актуальності вивчення та впровадження світового досвіду організації та проведення фізичної реабілітації військовослужбовців армій провідних країн-членів НАТО. Вивчено досвід впровадження сучасних програм фізичної реабілітації військовослужбовців в Королівських силах оборони Канади. Визначено перспективи адаптації та впровадження цього позитивного зарубіжного досвіду в систему фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України. Зроблено висновок, що канадська модель впровадження комплексу соціальних та оздоровчо-відновлювальних програм фізичної реабілітації військових може слугувати орієнтиром для створення сучасної національної системи соціально-оздоровчої підтримки та психофізичної реабілітації військовослужбовців і ветеранів війни, які зазнали поранень і бойових травм під час бойових дій.

Ключові слова: фізична реабілітація, соціальна адаптація, військовослужбовці, країни-члени НАТО, сили оборони Канади.

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну загострило проблему повернення до виконання функціональних обов’язків військовослужбовців, що отримали під час виконання бойових та спеціальних завдань поранення, контузії, травми та хвороби [1].

Одним з найважливіших етапів відновлення поранених, травмованих, хворих військовослужбовців є фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР). Метою ФСР у Збройних Силах України є відновлення фізичних, психологічних і соціальних функцій військовослужбовців засобами фізичних вправ та оздоровчих сил природи під час занять фізичною культурою і спортом [1].

Подальший розвиток та оновлення системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України відповідно до стандартів НАТО [2]

потребує більш ретельного вивчення та узагальнення досвіду організації та проведення фізичної підготовки й фізичної реабілітації військовослужбовців збройних сил країн-членів НАТО.

У збройних силах провідних країн-членів НАТО фізична підготовка розглядається як системна комплексна складова бойової готовності, що поєднує загальнофізичну підготовку та фізичну реабілітацію військовослужбовців [3].

Фізична реабілітації військовослужбовців армій провідних країн-членів НАТО здійснюється на основі застосування сучасних реабілітаційних програм, які включають комплекс медичних, фізіотерапевтичних, психологічних та соціальних методів відновлення [3].

Досвід армій провідних країн-членів НАТО, зокрема Королівських сил оборони Канади, демонструє застосування ефективної моделі впровадження комплексу соціально-адаптивних та оздоровчо-відновлювальних програм фізичної реабілітації військовослужбовців, які можуть бути адаптовані та впроваджені в систему фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України [4-7].

У системі фізичної реабілітації військовослужбовців Королівських сил оборони Канади ключовим принципом є поєднання медичної, психологічної, соціальної та професійної реабілітації, що забезпечує не лише фізичне відновлення, а й повноцінне повернення до цивільного або військового життя.

Система охорони здоров’я Сил оборони Канади (Canadian Armed Forces — CAF) включає мережу медичних і реабілітаційних центрів, розташованих на військових базах по всій країні. Головна координаційна структура “Служба охорони здоров'я збройних сил Канади” (*англ.* - Canadian Forces Health Services (CFHS) - це служба, яка забезпечує безперервність медичної допомоги, реабілітаційних заходів і моніторингу психофізичного стану військовослужбовців [4].

Важливо, що у CAF існує інтегрована модель відновлення, яка передбачає тісну співпрацю військових лікарів, фізіотерапевтів, ерготерапевтів, психологів та

соціальних працівників. Такий підхід гарантує не лише фізичне, а й психоемоційне відновлення військових.

У Канаді функціонують декілька ключових програм фізичного відновлення військовослужбовців, серед яких основними є:

1. Програма відновлення «Reconditioning Program» (PSP) - програма персоналізованої фізичної підготовки для військових, які проходять лікування після поранень. Мета програми - допомогти учасникам поступово відновити силу, витривалість, рухливість і підготуватися до повернення до служби або цивільного життя. До складу фахівців входять інструктори з фізичної підготовки, фізіотерапевти, ерготерапевти та психологи [6].

2. Програма повернення до роботи «Return-to-Duty (RtD) / Return-to-Work Program» - система відновлення, що передбачає поетапне повернення військовослужбовця до виконання службових обов'язків. Вона передбачає контроль навантаження, поступове відновлення функцій та оцінку готовності до служби шляхом проведення комплексного психофізичного тестування [5].

Психологічна підтримка військовослужбовців є однією із складових психофізичного відновлення військових. Заняття з ментального здоров'я поєднуються з фізичними тренуваннями, арттерапією, адаптивним спортом, що забезпечує високі результати відновлення.

У Канаді діють програми «Шлях до розумової готовності» (*англ.* - Road to Mental Readiness (R2MR) та «Соціальна підтримка після операційного стресу» (*англ.* - Operational Stress Injury Social Support (OSISS), що спрямовані на подолання посттравматичного стресового розладу [7].

Канадська модель фізичної реабілітації військових також ґрунтується на партнерстві державних і недержавних структур, активній участі благодійних організацій та залученні громадських ініціатив. Такий підхід формує ефективну екосистему підтримки ветеранів, де кожен етап від лікування до соціальної адаптації спрямований на підвищення якості життя військовослужбовців.

Висновки. Зарубіжний досвід фізичної реабілітації військовослужбовців Королівських сил оборони Канади дає підстави стверджувати, що фізична реабілітація військовослужбовців — це не лише медичний процес, а й стратегічна складова національної безпеки держави, оскільки здорові, психологічно стійкі та соціально адаптовані ветерани є важливим ресурсом для розвитку суспільства і країни.

Досвід впровадження програм фізичної реабілітації військовослужбовців в Королівських силах оборони Канади на основі комплексного підходу щодо відновлення здоров'я та соціальної інтеграції осіб, які зазнали поранень та травм під час військової служби, є позитивним зарубіжним досвідом для Збройних Сил України, особливо в умовах триваючих бойових дій та зростаючої кількості поранених захисників.

Адаптація канадської моделі фізичної реабілітації військових і впровадження її в систему фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, а саме створення міждисциплінарних центрів, впровадження телереабілітації, використання біомедичних технологій та психофізичної підтримки військових, дозволить суттєво підвищити ефективність відновлення та соціальної інтеграції українських захисників, які зазнали поранень та травм, пов'язаних з проходженням військової служби.

Література:

1. Доктрина «З фізкультурно-спортивної реабілітації у Збройних Силах України» / об'єднана визначальна доктринальна публікація ОП 7-0(72) для використання в ОВУ, військових частинах, ВВНЗ, НЦ, установах та організаціях ЗСУ. Головне управління доктрин та підготовки Генерального штабу (J-7) ЗСУ спільно з НУОУ, 2025. 36 с.

2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністерства оборони України від 28.12.2022 р. № 452.

3. Holistic Health And Fitness - Soldier Readiness System. U.S. Army Center for Initial Military Training, Published by CALL, June 5, 2023 No. 23-06 (784), 101 p. Режим доступу - https://www.army.mil/article/267256/holistic_health_and_fitness_soldier_readiness_system

4. Canadian Armed Forces Health Services. *Rehabilitation and Recovery Programs*. Ottawa: Department of National Defence, 2023. Режим доступу - https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/health/recovery.html

5. Veterans Affairs Canada. *Veteran Rehabilitation and Vocational Programs*. Ottawa: VAC, 2022. Режим доступу - https://www.veterans.gc.ca/eng/services/health/rehabilitation

6. CAF Physical Fitness & Sports. *PSP Reconditioning Program: Guidelines and Best Practices*. Ottawa: Department of National Defence, 2021. Режим доступу - https://www.cafconnection.ca

7. Mental Health & Operational Stress Injuries. *Road to Mental Readiness (R2MR) Program Overview*. Ottawa: Department of National Defence, 2022. Режим доступу - https://www.cafmentalhealth.ca

SPORT AGAINST BAD HABITS

Ihnatov Yehor

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Annotation: Bad habits are a part of human life. They appear easily because they often give quick comfort or pleasure, but over time they become harmful to the body and mind. Smoking, drinking too much alcohol, overeating, constant procrastination, and gadget addiction are common habits that hurt health, lower productivity, and weaken willpower. Many people try to break them with self-control or strict plans but give up soon. However, one of the most natural and effective ways to fight bad habits is sport. Physical activity strengthens not only the body but also the mind, opening both practical and mental ways to freedom from harmful actions.

Keywords: health, sport, smoking, alcohol, overeating.

Sport helps people overcome bad habits in several ways. First, regular exercise changes how the brain works. Many bad habits – like smoking or overeating – are linked to the brain's "reward system." When a person does these actions, dopamine is released. It is a substance that gives short pleasure. Later, the brain starts to want this feeling again and again, which leads to addiction, and sometimes even self-destruction. The aim of Linke S. E.'s article was to summarize studies about how exercise helps treat substance use disorder (SUD) and to show which questions need further research [2].

But physical exercise also increases dopamine naturally. When people run, swim, or walk fast, the brain produces «happiness hormones». So, by replacing bad habits with physical activity, people teach their brains to enjoy healthy actions.

One of the important effects of sport is stress reduction. In the work of Biddle S. J. H. and Asare M., reviews were summarized that studied physical activity and its link with depression, anxiety, self-esteem, and cognitive functions in children and teens, as well as how a low-active lifestyle affects mental health [1]. Many bad habits appear as a reaction to emotional discomfort. People smoke, drink, or overeat to calm down or forget problems. Sport gives a healthy outlet for emotions. During training, the body lowers cortisol – the stress hormone. A person who does sport learns to handle stress through movement, not through harm. For example, a run after work can replace

smoking, a workout can replace alcohol, and a walk can replace too much time on the phone. Over time, this new habit becomes a better way to relax.

The goal of this work is to study how sport helps people overcome bad habits and to show its role as an effective way to build a healthy lifestyle. The paper explains how physical activity helps people fight addictions, reduce stress, develop discipline, increase self-esteem, and find purpose and social support. The main idea is that sport can become a natural alternative to harmful actions, helping a person restore both physical and mental balance.

Sport also teaches discipline – the main weapon against temptation. Bad habits appear when people are bored or tired and want quick pleasure. Sport teaches regularity, patience, and persistence. To get results, one must plan, work, and not give up. Every finished training reminds us that success comes with effort. This same discipline moves into other parts of life. A person who trains even when they don't want to slowly learns to say «no» to bad desires.

In addition, sport gives a sense of purpose and belonging, which helps fill the emptiness after giving up a bad habit. Many people smoke or drink not only because of addiction but also because they seek company or comfort. Team sports, group fitness, or running clubs help find this social contact in a healthy way. Shared goals, competition, and support create unity. A person feels they can find joy and help in an environment that strengthens, not harms them.

Sport also improves self-esteem [1]. Bad habits often come from hopelessness – when a person doesn't believe in their own strength. They may continue harmful behavior out of disappointment or guilt. Exercise helps break this cycle. Visible results – endurance, strength, better posture – show real progress. With every training, self-respect grows. Body transformation leads to mental change. Thus, sport becomes a symbol of personal growth and proof that control over life is possible.

Different kinds of sport help in different ways. Aerobic exercises – running, swimming, cycling – are especially good for reducing cravings and improving mood. They involve the whole body and release endorphins. Strength training builds

confidence and helps channel aggression or tiredness in a positive way. Yoga and tai chi connect movement with mindfulness, helping control emotions and avoid impulsive actions. Team sports like football, basketball, and volleyball add social support, which is very important for people fighting old habits. Even simple walking or dancing can be a great healthy alternative if done regularly and with joy.

To make sport replace bad habits, it's important to start slowly. People often set goals that are too big and then get upset when they can't reach them. In sport, just like in breaking habits, consistency is more important than speed. It's better to start small – walk for 20 minutes every day or do a short morning workout. Over time, the body adjusts. The main goal should be to make movement a natural part of life, not to become the best in a sport [2]. When sport becomes a daily habit, it naturally pushes away harmful actions.

Motivation is also very important. People often return to bad habits when they feel empty or lack purpose. So it helps to set clear sport goals – for example, to run a certain distance, learn a new move, or build endurance. Such goals give life structure and meaning. Writing down results, celebrating small wins, or training with a friend helps keep motivation. Each positive experience makes quitting bad habits easier.

Scientific studies support these ideas. Many works show that physical activity lowers the desire to smoke and helps people stay smoke-free. Sport also improves success in alcohol recovery programs and reduces relapse risk. According to the World Health Organization (2023), even moderate activity lowers the risk of addictions. The American Psychological Association (APA, 2021) highlights that doing sport builds emotional strength, self-confidence, and social connection – all of which protect against bad habits.

Of course, sport cannot replace professional treatment. Some addictions need medical or psychological help. But physical activity can be a strong support in recovery. It gives a sense of control and progress when change feels impossible. The energy, confidence, and optimism that come from movement strengthen the will to heal. For

many people, sport becomes not just a distraction but the base of a new life built on health, growth, and self-respect.

Conclusion: Sport helps people fight bad habits by changing both the body and the mind. Through restoring chemical balance, lowering stress, building discipline, and creating purpose and community, physical activity offers a natural and effective alternative to harmful behavior. It replaces short pleasure with deep and lasting harmony. The road to freedom from bad habits starts not with punishment, but with movement. Every step shows change. Sport is not only about the body – it is about getting your life back from the control of destructive habits.

References:

1. Biddle, S. J. H., & Asare. M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine. 2011. Vol. 45, № 11. P. 886-895.
2. Linke S. E. Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. 2014. Vol. 41, № 1. P. 7-15.

Scientific Supervisor:
Senior Lecturer of the Department of Theory,
Methods and Practice of Physical Education
Klymenchenko Viktoriia

ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вікторія Іскандерова, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Координаційні уміння є однією з основних складових фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, оскільки вони забезпечують ефективність рухової діяльності та підготовку до шкільного навчання. Гімнастичні вправи сприяють розвитку таких умінь, як рівновага, ритміка, точність рухів, а також покращують загальну фізичну підготовку дітей. Мета дослідження полягає у визначенні впливу систематичного виконання гімнастичних вправ на розвиток координаційних умінь у дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: гімнастичні вправи, координаційні уміння, фізичний розвиток, дошкільний вік, рухові навички, мотивація, фізична культура.

Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є основою формування рухових навичок, розвитку моторики та координації. Координаційні уміння забезпечують узгодженість рухів, розвиток просторового орієнтування та ритміки. Дослідження свідчать, що систематичне виконання гімнастичних вправ значно покращує розвиток координаційних навичок, підвищує рухову активність і сприяє гармонійному розвитку дитини [1, 3].

Старший дошкільний вік (5-6 років) є критичним періодом для розвитку координаційних навичок, оскільки дитина активно опановує складні рухові дії, необхідні для адаптації у школі та повсякденному житті [4]. Вплив гімнастичних вправ на розвиток координації обґрунтовується фізіологічними особливостями нервово-м’язової системи та високою пластичністю мозку у цьому віці.

Координаційні уміння визначаються як здатність ефективно та узгоджено виконувати рухи з урахуванням швидкості, сили та точності. До ключових видів координаційних умінь належать:

1. Рівновага – здатність підтримувати стійке положення тіла у спокої та русі.

2. Ритмічність рухів – здатність виконувати рухи з певною частотою та ритмом.

3. Точність та диференційованість рухів – здатність координувати роботу різних м’язових груп для досягнення мети.

4. Орієнтація у просторі – здатність оцінювати положення тіла та взаємодію з об’єктами.

5. Реакція та швидкість рухів – здатність швидко та адекватно реагувати на подразники [5].

Гімнастичні вправи формують координаційні навички завдяки активному залученню різних груп м’язів, розвитку пропріоцепції та моторного контролю. Вправи на рівновагу, стрибки, повороти та вправи з предметами сприяють інтеграції сенсорної інформації та розвитку рухових схем [2].

Систематичне виконання гімнастичних вправ у дошкільному віці має комплексний вплив на розвиток координаційних умінь:

1. Покращення рівноваги та стійкості. Виконання вправ на баланс (ходіння по колоді, стояння на одній нозі, перевертання) розвиває вестибулярний апарат та покращує контроль положення тіла у просторі. Регулярні вправи на рівновагу підвищують здатність дитини утримувати тіло у стабільному положенні під час руху та змін напрямку [2].

2. Розвиток ритмічності та плавності рухів. Вправи з ритмічними елементами (стрибки, ходьба, танцювальні вправи) сприяють формуванню чуття ритму, синхронізації рухів і покращують координацію очей та рук. Дослідження показують, що включення музичного супроводу під час виконання гімнастичних вправ значно підвищує ефективність розвитку ритмічності та координації [1].

3. Формування точності та диференційованості рухів. Вправи з маніпуляціями предметами (передача м’яча, підкидання і ловлення предметів, малювання в повітрі) розвивають точність рухів та взаємодію м’язових груп, підвищуючи координацію та сенсомоторну інтеграцію [3].

4. Покращення реакції та швидкості рухів. Вправи на швидкість виконання, зміну положення тіла та орієнтацію у просторі стимулюють розвиток нервово-м'язових реакцій, покращують швидкість і точність рухів. Естафети, ігри на реакцію та вправи із зміною напрямку руху сприяють загальному підвищенню моторної активності [4].

5. Психологічний аспект. Виконання гімнастичних вправ формує у дітей впевненість у власних фізичних можливостях, підвищує мотивацію до рухової активності та покращує самоконтроль. Дослідження показують, що позитивне емоційне підкріплення під час виконання вправ підвищує ефективність формування координаційних умінь [7].

Практичні рекомендації. Для розвитку координаційних умінь у старшому дошкільному віці рекомендовано застосовувати комплексні вправи:

- Вправи на рівновагу: ходіння по колоді, стояння на одній нозі, перевертання, балансування на нестійких поверхнях.
- Вправи з ритмом: стрибки на обох ногах, танцювальні вправи під музику, ходьба у ритмі музики.
- Вправи на точність: підкидання і ловлення м'яча, передавання предметів, вправи з дрібними предметами (наприклад, міні-кубики).
- Вправи на швидкість та реакцію: естафети, швидкі зміни напрямку, ігри на реакцію, рухи за сигналом вихователя.
- Інтегровані вправи: комбінації вправ на баланс, ритм, точність та швидкість, що включають маніпуляції предметами і рухи у просторі.

Регулярне використання гімнастичних вправ (2-3 рази на тиждень) забезпечує комплексний розвиток координаційних умінь, формує фізичну активність та сприяє загальному розвитку дітей старшого дошкільного віку [6].

Отже, гімнастичні вправи є ефективним засобом розвитку координаційних умінь у дітей старшого дошкільного віку.

Координаційні навички включають рівновагу, ритмічність, точність, орієнтацію у просторі, швидкість рухів та реакцію.

Виконання гімнастичних вправ сприяє розвитку сенсомоторної інтеграції, моторного контролю та формуванню рухових схем.

Практичне застосування гімнастичних вправ включає вправи на рівновагу, ритм, точність, швидкість та реакцію, а також інтегровані комплекси.

Систематичне використання гімнастичних вправ підвищує фізичну підготовку, мотивацію та психологічну впевненість дітей.

Література:

1. Нестерчук Н. Є. Розвиток координаційних здібностей дітей дошкільного віку. *Rehabilitation Research*, 2020, 2. С. 45-52. URL: https://www.rehabrec.org/index.php/rehabilitation/article/download/286/248
2. Дерипаска Т. О. Психомоторні ігри як умова розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2015, 5. С. 140-146. URL: https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7389
3. Трачук С., Гулюк Н. Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку. Спортивна наука та здоров'я людини, 2025, 1(13). С. 189–198. URL: http://sporthealth.kubg.edu.ua/article/view/324866
4. Балашов Д. І. Вестибулярна стійкість у процесі розвитку координаційних здібностей у дітей 5-6 років. *Науковий вісник Сумського державного педагогічного університету. Серія: Спорт*, 2020, 1. С. 45-53. URL:https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/36?utm_source=chatgpt.com
5. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2016. С. 109-117. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/71758
6. Halim H. A systematic review on the formative assessment practice in teaching and learning in secondary school. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 2024. URL: http://doi.org/10.11591/ijere.v13i2.26187
7. Slingerland M., Weeldenburg G., Borghouts L. Formative assessment in physical education: teachers' experiences when designing and implementing formative assessment activities. *European Physical Education Review*, 2024. DOI: 10.1177/1356336X241237398 URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X241237398

СТАН ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Калугін І. Г.[1], Поліщук Т.В. [1], Помещикова І.П.[2]

[1]Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
[2]Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета дослідження. Визначити показники загальної витривалості здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. **Матеріали і методи дослідження**. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженні прийняли участь 37 дівчат 1-2 курсів Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. З метою оцінки загальної витривалості використовувався тест «Біг (ходьба) протягом 12 хвилин». Дослідження проводилося протягом трьох семестрів. Перше тестування було проведено у вересні 2023 року, друге у травні 2024 року, третє у жовтні 2024 року. **Результати дослідження**. Розглядаючи показники здобувачів, спостерігається поступове покращення результату тесту. Так, при другому тестуванні (через 8 місяців після першого тестування) покращення результату склало 57,71 м, що відповідає змінам у 3,67%. Зміни у показниках тесту при проведенні третього тестування (через 5 місяців після другого) склали 44,0 м, що відповідає 2,70%. Однак, приріст результатів тестування як після другого ($t=1,22$, $p>0,05$), так і після третього тестування ($t=1,22$, $p>0,05$) статично достовірних змін не мав. **Висновки.** Показники витривалості здобувачів освіти у тесті «Біг (ходьба) протягом 12 хвилин» склали: при першому тестуванні (1 курс, 1 семестр) 1569,09±35,75 м, при другому тестуванні (1 курс 2 семестр) 1626,8 м±31,10 м, при третьому тестуванні (2 курс 3 семестр) 1670,8 м±120,20 м. Протягом дослідження спостерігається покращення показників витривалості на 3,67% та 2,70 % відповідно. Однак, приріст показників витривалості студенток дівчат достовірних змін не мав ($p>0,05$).

Ключові слова: витривалість, здобувачі вищої освіти, студенти, фізична підготовленість.

Вступ. Формування гармонійно розвиненої та здорової особистості здобувачів вищої освіти є ключовим завданням сучасної освіти, де фізична культура і спорт відіграють критичну роль. Значне погіршення стану здоров’я студентства вимагає посиленої уваги до фізичної культури як ефективного засобу покращення фізичного розвитку та здоров’я. Застосування індивідуалізованих та

персоналізованих програм оздоровчої фізичної культури з інтеграцією сучасних технологій та гаджетів є визначальним для покращення фізичного та психоемоційного стану студентів, їхньої мотивації та загальної працездатності [6].

Розвиток витривалості на заняттях з фізичного виховання відіграє важливу роль в загальному комплексі фізичного виховання. Удосконалюючи свою витривалість, завдяки підібраним навантаженням і методам, людина покращує своє фізичне та ментальне здоров'я. Заняття з фізичного виховання в ЗВО стимулюють поліпшення здоров'я населення і, отже, поліпшення працездатності майбутніх фахівців, що є важливим для сучасного виробництва [3].

Н. В. Партиком разом із групою дослідників розроблено й апробовано методику розвитку й удосконалення витривалості здобувачів вищої освіти жіночої статі, які займаються гирьовим спортом. Авторами встановлено, що включення в програму підготовки спортсменок бігових вправ та інших кардіовправ і функціональних комплексів сприяє достовірному збільшенню резервів кардіореспіраторної системи, що виражається в підвищенні індивідуального рівня витривалості [5].

Проведене дослідження Скляренко В. П. свідчить про позитивний вплив кардіотренінгу на розвиток загальної витривалості здобувачів вищої освіти в учбовій секції «Настільний теніс». Автор вказує, що після педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни в показниках рівня розвитку витривалості як юнаків, так і дівчат в тесті «Тривалість кардіонавантаження» та «Стрибки через скакалку на витривалість» [8].

Селіванов Є. В., при аналізі стану загальної витривалості здобувачів вищої освіти медичного закладу освіти, вказує, що більшість студентів 1 курсу мають недостатній рівень розвитку фізичної витривалості. Однак, регулярні самостійні заняття фізичною культурою (насамперед, заняття бігом на свіжому повітрі) допомагають поліпшити рівень розвитку фізичної витривалості. Автор відзначає, що через 6 тижнів занять по 30–45 хвилин на добу спостерігаються помітити покращення рівня загальної витривалості дівчат [7].

На думку багатьох авторів актуальним залишається питання щодо розвитку витривалості здобувачів освіти ЗВО [1, 2, 4]. Бо саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичного виховання.

Мета дослідження. Визначити показники загальної витривалості здобувачів вищої освіти 1-2 курсів.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури з проблематики розвитку витривалості здобувачів вищої освіти.
2. Визначити показники витривалості здобувачів вищої освіти 1 і 2 курсу.
3. Проаналізувати динаміку показників студентів у тісті «Біг (ходьба) протягом 12 хвилин» у 2 та 3 семестрах.

Матеріали і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 37 дівчат 1-2 курсів Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана. Зміст занять відповідав затвердженій програмі ЗВО з Фізичного виховання. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, тривалістю 90 хвилин.

З метою оцінки загальної витривалості використовувався тест «Біг (ходьба) протягом 12 хвилин». Дослідження проводилося протягом трьох семестрів. Перше тестування було проведено у вересні 2023 року, друге у травні 2024 року, третє у жовтні 2024 року.

Дослідження виконано відповідно до Гельсінської декларації ВМА «Етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини».

Результати дослідження. Аналізуючи отримані данні проведеного тестування встановлено, що здобувачі вищої освіти 1 курсу за 12 хв долали

дистанцію 1569,09±35,75 м (рис.1). Результати другого тестування склали 1626,8 м±31,10 м, третього – 1670,8 м±120,20 м.

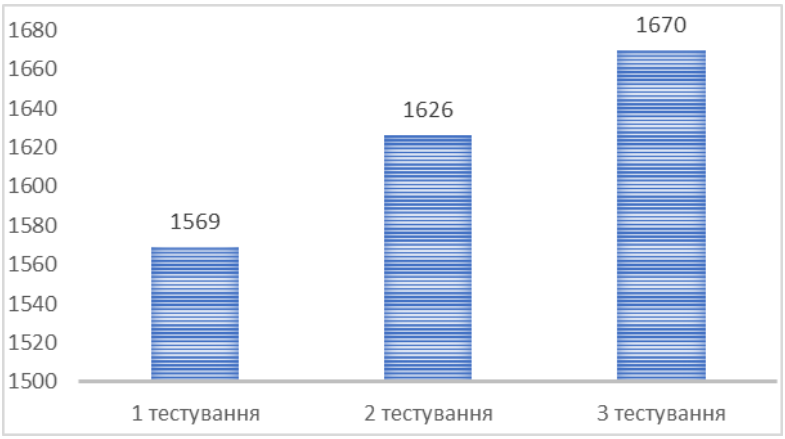


Рис. 1 Показники загальної витривалості здобувачів освіти 1-2 курсів у тесті «Біг (ходьба) протягом 12 хвилин» (м)

Розглядаючи показники здобувачів, спостерігається поступове покращення результату тесту. Так, при другому тестуванні (через 8 місяців після першого тестування) покращення результату склало 57,71 м, що відповідає змінам у 3,67% (рис.2).

Зміни у показниках тесту при проведенні третього тестування (через 5 місяців після другого) склали 44,0 м, що відповідає 2,70%. Однак, приріст результатів тестування як після другого ($t=1,22$, $p>0,05$), так і після третього тестування ($t=1,22$, $p>0,05$) статично достовірних змін не мав.

Розглянувши зміни у показниках витривалості здобувачів освіти на початку дослідження і через 13 місяців, встановлено покращення результатів тесту на 101,7 м, що відповідає 6,66 % (рис.2).



Рис.2. Якісні зміни показників загальної витривалості здобувачів освіти 1-2 курсів у тесті Біг (ходьба) протягом 12 хвилин (%).

Висновки.

1. Питання розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти є актуальним і вивчалося низкою спеціалістів. Однак це питання остаточно не вивчене і на сьогодні є актуальним.

2. Показники витривалості здобувачів освіти у тесті «Біг (ходьба) протягом 12 хвилин» склали: при першому тестуванні (1 курс, 1 семестр) 1569,09±35,75 м, при другому тестуванні (1 курс 2 семестр) 1626,8 м±31,10 м, при третьому тестуванні (2 курс 3 семестр) 1670,8 м±120,20 м.

3. Протягом дослідження спостерігається покращення показників витривалості на 3,67% та 2,70 % відповідно. Однак, приріст показників витривалості студенток дівчат достовірних змін не мав ($p>0,05$).

Література:

1. Блавт О. З. Науково-методичні основи тестування статичної силової витривалості студентів спеціальних медичних груп вишів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. №. 3 (36). С. 12–16.

2. Васькевич С. С. Сучасні підходи до розвитку витривалості студентів на заняттях з фізичного виховання ВНЗ. *Молодий вчений*. 2019. Т. 66. №. 2. С. 337. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-73

3. Малярова Д. О. Розвиток витривалості у здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання в ЗВО. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* [Електронний ресурс] (29 квітня 2022 року, м. Харків, Україна). 2022. С. 64–66.

4. Матійчук В. І. Оздоровчий біг як засіб розвитку загальної витривалості студентів ВНЗ. The 4 th International scientific and practical conference "*European scientific congress*"(May 15-17, 2023) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023. С. 226–230.

5. Партико Н. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Івченко А. О., Семенов А. А. Результати дослідно-експериментальної перевірки ефективності методики розвитку та вдосконалення витривалості студенток, які займаються гирьовим спортом. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Запоріжжя. 2021. Вип. 76. Т. 2. С. 169–176. DOI https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-2.30

6. Ремзі І. В. (2025). Вплив оздоровчої фізичної культури на розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти. *Академічні візії*. № 43. С. 1–9. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.16847070

7. Селіванов Є. В. Розвиток фізичної витривалості здобувачів освіти у ході самостійних занять фізичною культурою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 205–210

8. Скляренко В. П. Кардіотренінг з анаеробним інтервалом для розвитку витривалості на заняттях з настільного тенісу. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* (29 квітня 2022 року, м. Харків. 2022. С. 98–100.

РЕІНТЕГРАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

Віталій Кирпенко, Жанна Цимбалюк

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Адаптивний спорт відіграє ключову роль у комплексній фізичній та психологічній реабілітації ветеранів, особливо тих, хто отримав травми, поранення або має невидимі наслідки війни. Він є не просто фізичною активністю, а потужним інструментом для відновлення впевненості у власних силах, реінтеграції в суспільство та підвищення якості життя. Адаптивний спорт, який включає модифіковані види активності, які допомагають відновити або покращити рухові функції, розвивати фізичні якості, що позитивно впливають на фізичний стан. Регулярні заняття мають мотиваційний вплив на психіку ветерана, соціалізують їх спілкування.

Ключові слова: ветерани війни, адаптивний спорт, реінтеграція ветеранів, фізична активність.

За останні роки в суспільній свідомості громадян України відбувається поступова зміна ставлення до проблеми інвалідності. Підкреслення обмеженості можливостей інвалідів поступово змінюється на розуміння соціалізації цих людей, реінтеграції до нормального життя і стану [3].

Сумна тенденція статистичного факту постійного зростання чисельності інвалідів в світі в наслідок несприятливих факторів (хвороби, катастрофи, дорожні пригоди, тощо) в нашій країні, обтяжена воєнними діями, що поступово призводить до перетворення даної соціальної групи в усе більш кількісно значиму в загальному складі населення.

На сьогодні поновлення та адаптація людей після військової служби (особливо з травмами чи пораненнями) є актуальним напрямком державної політики.

Адаптивний спорт для ветеранів — це фізична активність, що враховує індивідуальні потреби людини з травмами чи пораненнями та допомагає у фізичній і психологічній реабілітації. Він включає різноманітні види спорту, що

дозволяють ветеранам повернутися до активного життя та відчути підтримку спільноти.

На сьогодні широкої популярності здобули заняття командними видами адаптивного спорту (баскетбол на візках, волейбол сидячи, футбол), різновидами легкої атлетики (біг, метання диска, штовхання ядра), силові види (паверліфтинг, стронгмен), стрільбою (з лука, кулями), веслування на тренажерах, плавання, велоспорту (включаючи їзду на спеціалізованих велосипедах). Окрім функціонального відновлення, покращення рухових функцій, розвитку фізичних якостей, ці заняття сприяють зменшенню хронічного болю та покращенню загального самопочуття, позитивно впливають на психологічний стан (нормалізується сон, контролюється вага), регулярні заняття стають вирішальним стимулом для повноцінного повернення до цивільного життя. Особисті спортивні досягнення дають відчуття успіху та самодостатності. Спілкування з побратимами протидіє відчуттю ізоляції, дає відчуття належності до спільноти.

Чітко організований режим тренувань допомагає контролювати власне життя, дисциплінує, стимулює до встановлення нових цілей. Поступово розширюється пізнання нових різновидів фізичної активності. Людина повертається до активного соціального життя. Впевненість у собі, спілкування з однодумцями сприяють соціальній адаптації, що реінтегрує людину у суспільство.

Державна політика щодо адаптивного спорту в Україні активно розвивається, особливо з урахуванням зростаючої потреби у фізичній та психологічній реабілітації ветеранів, військовослужбовців та цивільних осіб з інвалідністю внаслідок війни.

На державному рівні відбулось закріплення поняття «адаптивний спорт», відокремлення цього напряму фізичної культури та надання державних гарантій для людей з інвалідністю, зокрема ветеранів, щодо спортивних послуг і можливостей для відновлення [1]. Це законодавчо закріплює його важливість як

інструменту реабілітації, інклюзії та соціалізації осіб з інвалідністю, зокрема ветеранів.

При внесенні змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» регламентовано координацію Міністерством молоді та спорту України заходів з адаптивного спорту, визначено суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, які на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях організовуватимуть та проводитимуть відповідні заходи [2].

В рамках Національної Стратегії Безбар'єрності, розвиток адаптивного спорту є частиною створення безбар'єрного простору в Україні (до 2030 року). Держава підтримує створення та розвиток мережі адаптивних спортивних клубів у громадах, часто у співпраці з громадськими та благодійними організаціями. Прикладом є проєкт «Активні парки – Нестримні».

Підвищується роль національних спортивних федерацій у сприянні розвитку адаптивного спорту. За їх участю організуються змагання та заходи, що об'єднують людей з обмеженими можливостями.

Державна політика спрямована на створення ефективної та всеосяжної системи адаптивного спорту, що слугуватиме потужним інструментом для відновлення, реінтеграції та гідності ветеранів та інших осіб з інвалідністю.

Таким чином, адаптивний спорт є актуальним потужним елементом цілісного підходу до відновлення ветеранів війни, який охоплює фізичний, емоційний та соціальний аспекти життя.

Література:

1. Адаптивний спорт — офіційно окремий напрям фізичної культури [Електроний ресурс]. URL: https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/adaptivniy-sport--ofitsiyno-okremiy-napryam-fizichnoi-kulturi
2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» (4370-IX). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text
3. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с . URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5967/1/AFV_AFV.pdf

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Вікторія Клименченко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація: Аналіз анкетних даних допомагає виявити пріоритетні рухові активності здобувачів, і використати інформацію для удосконалення проведення навчальних занять з фізичного виховання на дистанційній платформі Moodle. Мета та завдання дослідження. Проаналізувати відповіді на питання анкети першокурсників ХНПУ імені Г.С.Сковороди 2025 року вступу. Виявити групи за станом здоров'я, пріоритетні види рухової активності та визначити рівень мотивації до занять фізичними вправами. За допомогою гугл форм проведено анкетування та аналіз відповідей вступників 2025 року. Це питання стосовно стану здоров'я та медичних груп, які є ключовими для медико-педагогічного контролю. І питання стосовно рівня фізичної підготовленості та інтересів. За результатами анкетування було визначено, що 88% здобувачів відноситься до основної медичної групи і не мають хронічних захворювань. Проаналізував відповіді стосовно занять спортом, визначили дуже низький відсоток студентів, що займаються активною фізичною діяльністю. Найчастіша відповідь на це питання «брак часу». Висновки: Після аналізу отриманих відповідей, можна стверджувати, що більшість першокурсників належать до основної медичної групи і має гарний стан здоров'я. Найпопулярнішими видами рухової активності є йога і стретчинг, хоча більшість молодих людей не змогли обрати вид рухової активності і згодні займатися потроху будь яким напрямком.

Ключові слова: першокурсники; стан здоров'я; фізичне виховання; спорт.

Вступ. Проведення анкетування серед першокурсників є необхідним етапом для удосконалення системи фізичного виховання та забезпечення індивідуального підходу до студентів. Даний аналіз спрямований на оцінку стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та рухових пріоритетів студентів, які вступили до ХНПУ імені Г.С. Сковороди у 2025 році. Отримані дані дозволять скорегувати та удосконалити поурочні програми, що відповідатимуть потребам і можливостям кожної групи. У своєму дослідженні О. Несен і В. Клименченко провели тестування з використанням нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України і зробили

аналіз динаміки зміни рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу вищого освітнього закладу [2]. У роботі Є. Попович комплексно проаналізовано стан рухової активності здобувачів вищої освіти та обґрунтовано ефективні шляхи її оптимізації. Встановлено, що недостатній рівень фізичної активності серед молоді обумовлений переважно суб'єктивними причинами: низькою мотивацією, труднощами з організацією часу, відсутністю потреби в русі та домінуванням інших пріоритетів у повсякденному житті [3]. У статті С. Сога та співавторів розглянуто питання організації оптимальної рухової активності студентської молоді. Визначено взаємозв'язок рухового режиму студентів зі станом їхнього здоров'я [4]. Проводячи педагогічне спостереження під часи пандемії та воєнного стану, В. Клименченко вказує на важливість анкетування. Аналіз анкетних даних допомагає визначити стан здоров'я, пріоритетні рухові активності здобувачів ХНПУ імені Г. С. Сковороди, і використати інформацію для удосконалення проведення навчальних занять з фізичного виховання на дистанційній платформі Moodle [1].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати відповіді на питання анкети першокурсників ХНПУ імені Г. С. Сковороди 2025 року вступу. Виявити групи за станом здоров'я, пріоритетні види рухової активності та визначити рівень мотивації до занять фізичними вправами.

Матеріали дослідження. У дослідженні прийняли участь 50 здобувачів вищої освіти 1 курсу факультетів іноземної філології та історії та права. За допомогою гугл форм проведено анкетування та аналіз відповідей вступників 2025 року. Анкета складається з загальних питань (вік, освіта, місце перебування); з питань про стан здоров'я, медичну групу; з питань про шкільну оцінку та самооцінку фізичної підготовленості; тренування у спортивних секціях та спортклубах; а також, про пріоритетні види рухових активностей. Для зручності наведення інформації, ключові питання було об'єднано у підгрупи.

І підгрупа: Аналіз стану здоров'я та медичних груп.

Питання 1. До якої групи здоров’я відноситеся?

Це питання є ключовим для медико-педагогічного контролю. Розподіл студентів на групи (основна, підготовча, спеціальна) безпосередньо впливає на інтенсивність, обсяг та характер фізичних навантажень.

Таблиця 1.

Медична група за станом здоров’я

Група здоров'я	% респондентів
Основна	88
Підготовча	12
Спеціальна	-

Питання 2. Чи маєте хронічні захворювання?

Наявність хронічних захворювань (особливо серцево-судинної, опорно-рухової систем) є визначальним фактором для зарахування до спеціальної медичної групи. Ця інформація дозволяє запобігти перевантаженням та уникнути погіршення стану здоров'я під час занять.

За результатами анкетування було визначено, що 88% здобувачів відноситься до основної медичної групи і не мають хронічних захворювань. А до спеціальної медичної групи взагалі ніхто не відноситься. Це дуже тішить. На основі цього показника можна зробити висновок, що тільки невелика частка студентів у підготовчій групі вимагає від викладачів особливої уваги і індивідуалізації завдань.

ІІ підгрупа: Аналіз рівня фізичної підготовленості та інтересів.

Питання 3. Чи займалися спортом і маєте спортивні досягнення?

Це питання визначає початковий рівень рухових навичок, сформованих інтересів та спортивного досвіду студентів. Здобувачі, які займалися спортом професійно чи на рівні секцій, мають високий рівень підготовленості, що дозволяє їм виступати за збірні команди факультетів та університету.

Таблиця 2.

Відношення до занять спортом і досягнення

Види діяльності	% респондентів
Так, займався/лася (є досягнення)	4
Займався/лася, але без досягнень	54
Ніколи не займався/лася	42

Питання 4. Які види рухової активності подобаються і були б в пріоритеті при можливості занять офф-лайн?

Забезпечення можливості вибору на основі пріоритетних видів спорту (наприклад, фітнес, волейбол, йога) значно підвищує відвідуваність та ефективність фізичного виховання. Ми визначили декілька найпопулярніших видів активності.

Таблиця 3.

Пріоритетні види рухової активності

Вид рухової активності	% респондентів
Тільки легка атлетика	10
Тільки волейбол	4
Йога, стретчинг	26
Багато напрямків	58
Ні яким	2

Питання 5. Причини чому не займаєтеся спортом?

Найчастіша відповідь на це питання «брак часу».

Таблиця 4.

Причини відмови від фізичних активностей

Типові відповіді	% респондентів
Брак часу	52
Не маю бажання	16
Військові дії	12
Інші причини	10
Займаюся активностями	8

За результатами відповідей цієї підгрупи можна сказати, що велике навчальне навантаження заважає першокурсникам виділяти час на активні рухові заняття. І це проблема не тільки вищого навчального закладу, а й шкіл.

Нажаль, заклади середньої освіти не змогли сформувати у молоді потребу у постійній руховій активності, а дуже низький відсоток студентів, що займаються активною фізичною діяльністю, свідчить про необхідність посиленої роботи над базовою підготовкою.

Висновки: Після аналізу отриманих відповідей, можна стверджувати, що більшість першокурсників належать до основної медичної групи і має гарний стан здоров'я. Найпопулярнішими видами рухової активності є йога і стретчинг, хоча більшість молодих людей не змогли обрати вид рухової активності і згодні займатися потроху будь яким напрямком. Результати анкетування є основою для вдосконалення навчального процесу та його адаптації до реальних потреб та стану здоров'я студентів 2025 року вступу.

Література:

1. Клименченко В. Аналіз рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти 1 курсу педагогічного закладу різних років вступу. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності : зб. наук. ст. IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 25 жовт. 2024 р. Харків : Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 24–30. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/16992 (дата звернення: 14.10.2025).
2. Несен О., Клименченко В. Оцінка фізичної підготовленості студенів закладу вищої освіти педагогічного профілю. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2020. С. 114–118.
3. Попович Є. П. Шляхи оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти: кваліфікац. робота бакалавра / Київ. столич. ун-т ім. Бориса Грінченка. Київ, 2025. 61 с.
4. Сога С., Михайленко В., Добровольський В. Шляхи оптимізації рухової активності студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. вип. 1(173). С. 137–139. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).30.

FEATURES OF USING RESISTANCE EXERCISES FOR THE PREVENTION OF SARCOPENIA

Kovalenko Andrii

H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Annotation. This article synthesizes evidence on how muscle hypertrophy mitigates sarcopenia and supports healthy aging. It defines sarcopenia as age-related declines in skeletal muscle mass, strength, and function that raise risks of falls, frailty, and disability. This article explains that muscle is highly metabolically active: its resting energy use is substantial and rises dramatically during activity, so losses of muscle decrease resting metabolic rate and insulin sensitivity, predisposing to fat gain [1; 4]. The centerpiece intervention is resistance training combined with adequate protein intake. Across the lifespan, progressive resistance training at least two times weekly targeting major muscle groups such as back, legs, chest, shoulders, maintains or increases muscle mass and functional capacity. Program design emphasizes two main factors: volume (exercises, sets, repetitions) and intensity (load).

Keywords: muscle hypertrophy, sarcopenia, resistance training, healthy aging, functional capacity, myokines; protein intake.

Introduction. With age, the human body undergoes significant physiological changes, among which one of the most common and critical is the loss of muscle mass, strength, and functional capacity — a condition known as sarcopenia. This phenomenon not only reduces physical performance but also increases the risk of falls, injuries, metabolic disorders, and an overall decline in quality of life. Considering that muscle tissue is one of the key components of human health, particular attention should be paid to effective methods for preventing and slowing the progression of sarcopenia. Among such methods, resistance (strength) training is the most scientifically supported and universal approach, proven to be effective in preserving and increasing muscle mass, enhancing metabolism, and maintaining health throughout the lifespan [3].

The purpose of the study is to examine the features of selection and use of resistance exercises for the prevention of sarcopenia.

Research material and methods. This article draws on open-access literature cited with emphasis on randomized controlled trials, systematic reviews, and meta-analyses available in PubMed Central (PMC). Sarcopenia is a progressive loss of

skeletal muscle mass, strength, and function, most often associated with aging. As we know, muscle is a vital component of human health. As we age, people lose muscle tissue unless they perform strength training with free weights and machines which also includes a proper diet with high protein food. Hence the only way not just to maintain but also to build muscle tissue is through resistance training [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Results of the study. Typical share of skeletal muscle in the body for adults is about 38–40% in men and 30–31% in women. If men or women don't carry out resistance training at all, the skeletal muscle in the body decreases over time. The less muscle people have, the less metabolism at rest people have and the more people intend to gain fat [3]. So that we could take advantage of resistance training to maintain and gain a normal level of skeletal muscles and prevent ourselves from sarcopenia, we have to use resistance training and control its two main factors that influence muscle growth: volume and intensity. Volume is how many exercises, sets and repetitions people do during the resistance training. Intensity is the weight with which people train [5].

The fitness industry standards claim that in order to progress with muscle hypertrophy, we need to train at least 2 times per week, 8 times per month, each muscle group has to train 2 times per week. The minimal amount of reps per muscle group is around 8 [5].

The exercises have to target the main muscle groups such as back, legs, chest, shoulders. These kinds of exercises create a V-like physical shape. Intensity (weights): the beginner has to use low weights (weights with which the beginner can do 15-20 repetitions) so that to learn a proper technique and build a brain-muscle connection in the first place, and only after it the weights might be taken heavier. If the beginner trains 2 times per week, the training has to target the whole body (back, legs, chest, shoulders) during the training. This type of training is called a full body as all muscle groups are trained in one training.

If the amount of trainings increases to 3-4 times per week, the training has to be divided into such parts as lower/upper exercises which are called splits. Split training is organizing your week, so different muscle groups (or movement patterns) are trained on

different days, instead of doing full body every session. This lets each muscle gets a more focused work while other muscles recover [3, 4, 5].

Table 1

Recommended exercises and their application guidelines for the prevention of sarcopenia

Muscle group	Exercise examples	Intensity (load)	Volume (sets × reps)	Application notes / recommendations
Lower body	Squats (bodyweight or dumbbells), leg press, forward lunges	Beginners: light loads, 15–20 reps; increase gradually	2–3 × 12–20	Develops large muscle groups (quadriceps, glutes); key for preventing age-related weakness
Back	Lat pulldown, back extensions, pull-ups (with band)	Moderate intensity; controlled movement without jerks	2–3 × 12–15	Supports posture; helps prevent loss of spinal stabilizers
Chest	Bench press / incline press, push-ups	Light/medium loads at the start	2–3 × 12–15	Builds upper-body/shoulder-girdle strength; may improve respiratory capacity
Shoulders	Seated dumbbell press; lateral raises; front raises	Light intensity with gradual progression	2–3 × 12–15	Maintains shoulder joint mobility; improves stability
Arms	Dumbbell biceps curls; cable triceps press-downs	Light loads; slow tempo	2–3 × 12–15	Helps maintain grip strength and everyday functional capacity
Core (trunk)	Plank; crunches; hanging leg raises	Body weight or light loading	2–3 × 15–20	Improves spinal stability; enhances balance and coordination

Conclusion. This synthesis confirms that resistance training is the primary, scalable strategy to prevent or attenuate sarcopenia and sustain health across the lifespan. Because skeletal muscle is metabolically active and central to function, preserving and expanding muscle mass improves resting energy expenditure, insulin sensitivity, mobility. Beginners should emphasize technique with lighter loads (15–20 repetitions), then progressively increase load while maintaining range of motion and control. With two sessions per week, full-body sessions are efficient; with three to four sessions, upper/lower split routines allow focused work and recovery. Lasting success comes from safe, consistent, and individualized training aligned with joint tolerance,

equipment availability, and preferences. In turn, resistance work sustains function, reduces muscle loss, and supports healthier composition and well-being.

Resources:

1. Brooks N, Layne JE, Gordon PL, Roubenoff R, Nelson ME, Castaneda-Sceppa C. Strength training improves muscle quality and insulin sensitivity in Hispanic older adults with type 2 diabetes. Int J Med Sci. 2006 Dec 18;4(1):19-27. doi: 10.7150/ijms.4.19. PMID: 17211497; PMCID: PMC1752232.
2. Burtscher J, Strasser B, D'Antona G, Millet GP, Burtscher M. How much resistance exercise is beneficial for healthy aging and longevity? J Sport Health Sci. 2023 May;12(3):284-286. doi: 10.1016/j.jshs.2022.11.004. Epub 2022 Nov 7. PMID: 36356853; PMCID: PMC10199130.
3. Cartee GD, Hepple RT, Bamman MM, Zierath JR. Exercise Promotes Healthy Aging of Skeletal Muscle. Cell Metab. 2016 Jun 14;23(6):1034-1047. doi: 10.1016/j.cmet.2016.05.007. PMID: 27304505; PMCID: PMC5045036. Chen N, He X, Feng Y, Ainsworth BE, Liu Y. Effects of resistance training in healthy older people with sarcopenia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur Rev Aging Phys Act. 2021 Nov 11;18(1):23. doi: 10.1186/s11556-021-00277-7. PMID: 34763651; PMCID: PMC8588688.
4. Niemann MJ, Tucker LA, Bailey BW, Davidson LE. Strength Training and Insulin Resistance: The Mediating Role of Body Composition. J Diabetes Res. 2020 May 8;2020:7694825. doi: 10.1155/2020/7694825. PMID: 32455135; PMCID: PMC7235686.
5. Schoenfeld BJ, Grgic J, Van Every DW, Plotkin DL. Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum. Sports (Basel). 2021 Feb 22;9(2):32. doi: 10.3390/sports9020032. PMID: 33671664; PMCID: PMC7927075.
6. Smart TFF, Doleman B, Hatt J, Paul M, Toft S, Lund JN, Phillips BE. The role of resistance exercise training for improving cardiorespiratory fitness in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. Age Ageing. 2022 Jun 1;51(6):afac143. doi: 10.1093/ageing/afac143. PMID: 35737600; PMCID: PMC9220026.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ

Рута Коваленко, Вікторія Спузяк

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій та інноваційних підходів у процес фізичного виховання підкреслюється необхідністю формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я. Практичний досвід здобувачів освіти підтверджує позитивний вплив занять, який проявляється у зростанні витривалості, нормалізації сну, покращенні загального самопочуття, а також зниженні рівня стресу та підвищенні внутрішньої гармонії. Ці приклади демонструють потенціал фізичної культури як джерела задоволення та засобу емоційного балансу. Успіх у формуванні позитивного ставлення до рухової діяльності значною мірою залежить від особистості викладача, його здатності мотивувати та надихати своїм прикладом.

Ключові слова: фізична активність, здобувачі освіти, мотивація, здоров'я, освітнє середовище.

Вступ. Сучасні дослідження підтверджують, що серед здобувачів освіти спостерігається зниження рівня рухової активності, що негативно позначається на загальному стані здоров'я, працездатності та емоційній рівновазі. Науковці та лікарі зазначають, що малорухливий спосіб життя призводить до погіршення функціонального стану організму, зростання рівня втоми та емоційного напруження [3].

Мета дослідження: Проаналізувати вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів освіти та визначити педагогічні шляхи підвищення їх мотивації до занять фізичною культурою.

Згідно з даними Ядвіги Ю.П. та співавторів, регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню психоемоційної стійкості, покращенню працездатності, уваги та самопочуття здобувачів освіти. Заняття спортом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної системи, зменшують рівень стресу і сприяють адаптації до навчальних навантажень [3].

Дяченко-Богун М. М. та Рибалко Л. М. акцентують увагу на важливості впровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти. Такі

технологіїї сприяють створенню комфортного освітнього середовища, формуванню у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я і розвитку мотивації до фізичної активності [2].

Абрамов С. А. і Гаврилова Н. Є. підкреслюють, що вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує використання сучасних методів та інноваційних підходів, спрямованих на підвищення мотивації молоді до занять і формування у них позитивного ставлення до фізичної культури [1, с. 9–11].

Позитивний вплив занять з фізичного виховання підтверджується і практичним досвідом самих здобувачів освіти. Так, одна зі здобувачок освіти зазначила, що завдяки регулярним тренуванням у межах навчального процесу помітно покращився загальний стан здоров'я, зросла витривалість та зникла втома після занять, нормалізувався сон.

Інший здобувач освіти зауважив, що під впливом фізичної культури у закладі освіти він став частіше відвідувати спортивні секції, а згодом почав систематично займатися у тренажерній залі, що сприяло підвищенню фізичної форми та розвитку самодисципліни.

Ще одна здобувачка освіти підкреслила покращення психоемоційного стану: після занять зникає напруження, зменшується рівень стресу, з'являється відчуття впевненості у собі та внутрішньої гармонії. За її словами, фізична активність стала способом підтримувати не лише тіло, а й емоційний баланс.

Такі приклади демонструють, що фізична культура може стати не лише навчальною дисципліною, а способом життя і джерелом задоволення. Успіх багато в чому залежить від особистості викладача, який здатний створити доброзичливу атмосферу, мотивувати, підтримувати й надихати своїм прикладом.

Висновки. Фізична активність є важливою складовою гармонійного розвитку здобувачів освіти, що забезпечує високий рівень працездатності, стресостійкості та позитивного емоційного стану. Для підвищення рівня активності необхідно впроваджувати здоров'язбережувальні технології,

вдосконалювати зміст занять з фізичного виховання та формувати позитивне ставлення здобувачів освіти до рухової діяльності через підтримку, індивідуальний підхід і приклад викладача.

Література:

1. Абрамов С. А., Гаврилова Н. Є. Вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91, Т. 1. С. 9–11.

2. Дяченко-Богун М. М., Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі закладу освіти. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Полтава, 2019. С. 387–389.

3. Ядвіга Ю.П. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09yypmtt.pdf (дата звернення: 21.10.2025).

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

Володимир Кондратюк, Ярослав Демченко

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. У статті обґрунтовується, що найбільш відповідними та ефективними методами для розвитку функціональної підготовленості військовослужбовців є функціональний тренінг та кросфіт. Представлено порівняльний аналіз цих систем, який демонструє їхні спільні риси (зокрема, використання багатосуглобових вправ, прикладний характер, розвиток психологічної стійкості) та відмінності (стандартизація і виражений змагальний компонент у кросфіті проти гнучкості та фокусу на специфічних патернах у функціональному тренінгу). На основі наукових досліджень показано, що кросфіт комплексно розвиває всі десять фізичних якостей, а функціональний тренінг забезпечує прицільний розвиток координаційних здібностей і спеціальної витривалості. Робиться висновок, що оптимальний розвиток військово-прикладних навичок досягається через інтегрований періодизований підхід, який поєднує високоінтенсивні фази кросфіту з фазами технічного удосконалення функціонального тренінгу для забезпечення максимальної боєготовності.

Ключові слова: функціональний тренінг, кросфіт, підготовка, військовослужбовець

Сучасна обстановка у світі та зростання загроз національній безпеці Україні, а саме повномасштабне вторгнення з боку рф, постійний тиск біля кордонів України з боку Білорусії актуалізують питання підвищення обороноздатності країни. Досвід ведення бойових дій з 2014 року на території Донбасу, а в 2022 році по всій Україні, показує, що невід'ємною частиною бойової готовності військ є загальна та спеціальна готовність безпосередньо кожного військовослужбовця. Фізична підготовка солдата є основою бойової готовності, яка пов'язує всі види бойової підготовки: тактичну, вогневу, інженерну, медико-санітарну, захист від зброї масового ураження, технічну.

Без хорошої фізичної підготовленості військовослужбовця стають марними будь-які геніальні тактичні задуми, застосування та використання найкращої зброї, марші та маневри, розвантаження боєприпасів та евакуація поранених, маскування та спорудження інженерних укриттів. Важливим є вихідний рівень

фізичної готовності військовослужбовця, чим більше багаж військово-ужиткових знань, рухових умінь і навичок, а також рівень розвитку військово-ужиткових фізичних якостей, тим більшого рівня готовності зможе досягти солдат у рамках освоєння програми бойової підготовки у військах. А вищий рівень готовності окремо кожного солдата відбивається на боєготовності підрозділу та сприяє підвищенню боєготовності військової частини (з'єднання) загалом. Тому важлива фізична підготовка допризовної молоді до захисту Батьківщини зі зброєю в руках, і не мала частина такої молоді є курсанти.

Функціональний тренінг являє собою систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, які безпосередньо використовуються в повсякденній та професійній діяльності. На відміну від класичного бодібілдингу або ізольованих силових вправ, функціональний тренінг передбачає виконання комплексних рухів, що залучають одночасно декілька м'язових груп та суглобів [1].

Найбільш близькими та відповідними за характерними особливостями фізичного навантаження у бойовій обстановці є фізичні вправи з кросфіту та функціонального тренінгу.

На сучасному етапі кросфіт є видом спорту, що представляє синтез різних високоінтенсивних вправ з важкої атлетики, гімнастики, легкої атлетики, пліометрики та інших видів спорту, які виконуються у певних просторово-часових умовах і відрізняються високою інтенсивністю. Це вправи на різні групи м'язів і потребують комплексних проявів фізичних здібностей, і навіть комплексу рухових умінь і навиків. Вони виконуються на місці та в русі, з обтяженням і без, з масою партнера та з масою власного тіла [4].

Кросфіт виховує максимально різнобічних військ, тобто вони повинні бути і сильними, і витривалими, швидкими, вибуховими, координованими, загалом готовими до будь–якого фізичного навантаження. Військовослужбовець отримує рівномірний та повноцінний фізичний розвиток.

Кросфіт – це кругове тренування (тобто, вправи постійно повторюються, як би замикаючись в ланцюжок), яке полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час [9].

Таблиця 1.

Спільні та відмінні риси кросфіту та функціонального тренінгу

Критерій	**Кросфіт**	**Функціональний тренінг**
СПІЛЬНІ РИСИ		
Розвиток функціональної підготовленості	Використання багатосуставних вправ	
Прикладний характер	Переноситься на військові завдання	
Психологічна стійкість	Робота на межі можливостей	
Принцип прогресивного перевантаження	Поступове збільшення навантаження	
Розвиток витривалості	Аеробна та анаеробна витривалість	
Комплексний підхід	Задіяння всіх систем організму	
ВІДМІННОСТІ		
Структура та методика	Стандартизована система WOD (Workout of the Day), чіткі протоколи тренувань	Гнучка система, адаптується під конкретні потреби та завдання
Інтенсивність	Висока та дуже висока інтенсивність, постійна робота на максимумі	Від помірної до високої, варіюється залежно від мети
Змагальний компонент	Виражений змагальний дух, часові обмеження, лідерборди	Мінімальний або відсутній, фокус на якості виконання
Обладнання	Спеціалізоване: штанги, гирі, турніки, веслувальні тренажери, assault bike	Мінімальне або підручні засоби: мішки з піском, TRX, шини, канати
Основні акценти	Максимальна потужність, швидкісно-силова витривалість, силові показники	Координація, баланс, специфічні рухові патерни, стабільність
Тривалість тренування	20-60 хвилин, високої інтенсивності	30-90 хвилин, різної інтенсивності
Характер вправ	Важка атлетика, гімнастика, кардіо у високому темпі	Природні рухи, багатоплощинні вправи, робота на нестабільних поверхнях

Технічна складність	Висока (ривок, поштовх, вихід силою)	Помірна (базові функціональні рухи)
Ризик травматизму	Вищий через високу інтенсивність та складність	Нижчий при правильній техніці
Вимоги до інфраструктури	Потребує спеціально обладнаного залу	Можливе проведення у польових умовах
Стандартизація вправ	Чітко визначені benchmark-тренування (Fran, Murph, Cindy)	Індивідуальні комплекси під конкретні завдання
Фокус розвитку	Загальна фізична підготовка, усі 10 фізичних якостей	Специфічні військово-прикладні навички
Можливість групового тренування	Висока, груповий формат є стандартом	Варіюється, можливі як групові, так і індивідуальні заняття
Адаптивність до умов	Потребує адаптації для польових умов	Легко адаптується до будь-яких умов
Час на освоєння методики	Тривалий (потрібне вивчення техніки складних вправ)	Короткий (базується на природних рухах)

З огляду на таблицю 1 ми змогли визначити спільні та відмінні риси даних явищ фізичної активності, і на основі зазначеного варто врешті решт сформувати яким чином відбувається розвиток військово-прикладних навичок.

Кросфіт як система високоінтенсивного функціонального тренування створює унікальні умови для комплексного розвитку фізичних якостей військовослужбовців. Грек Класманн, засновник кросфіту, у своїй статті «What is Fitness?» [8] визначив десять основних фізичних якостей, які розвиває кросфіт: серцево-судинна та респіраторна витривалість, м'язова витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, баланс та точність. Дослідження Heinrich та співавторів [10], опубліковане у «Journal of Strength and Conditioning Research», показало, що восьмитижнева програма кросфіт-тренувань призводить до статистично значущого покращення показників максимальної сили, швидкісно-силової витривалості та аеробної потужності. Механізм розвитку сили при цьому пов'язаний з адаптацією нервово-м’язового апарату, гіпертрофією м'язових волокон та покращенням міжм’язової координації.

Особливої уваги заслуговує розвиток швидкісно-силової витривалості через кросфіт-тренування. Сміт та колеги [13] виявили, що специфічні протоколи

високоінтенсивного інтервального тренування призводять до значних адаптацій як аеробної, так і анаеробної енергетичних систем. Це відбувається завдяки метаболічному стресу, який створюється під час виконання тренувальних комплексів, де необхідно підтримувати високу інтенсивність роботи протягом тривалого часу. Важливим аспектом є формування психологічної стійкості. Дослідження Crawford та співавторів [7], опубліковане у «Military Medicine», продемонструвало, що військовослужбовці, які регулярно займалися кросфітом, показували вищі рівні стресостійкості та кращі когнітивні функції під час виконання завдань у стресових умовах.

Функціональний тренінг відрізняється більш прицільним підходом до розвитку конкретних рухових патернів, необхідних для виконання військових завдань. Хуан Карлос Сантана у своїй книзі «Functional Training» [12] стверджує, що ключовою характеристикою функціонального тренінгу є принцип специфічності, згідно з яким тренувальні вправи повинні максимально точно відтворювати біомеханічні характеристики цільових рухів. Розвиток координаційних здібностей відбувається завдяки використанню багатоплощинних рухів та вправ на нестабільних поверхнях. Дослідження Behm та Anderson [2], опубліковане у «Canadian Journal of Applied Physiology», показало, що тренування на нестабільних поверхнях призводить до покращення пропріоцептивної чутливості та активації м’язів-стабілізаторів кора, що критично важливо для утримання рівноваги при пересуванні пересіченою місцевістю з повним спорядженням.

Спеціальна витривалість розвивається через специфічні протоколи функціонального тренінгу, які враховують темпоральні характеристики бойової діяльності. Дослідження O'Neal та співавторів [11], проведене з військовослужбовцями морської піхоти США, продемонструвало, що програми тренувань з тривалими функціональними вправами призводили до значного покращення показників витривалості при виконанні військово-прикладних завдань. Gray Cook у своїй концепції «Movement» [6] наголошує на важливості

розвитку витривалості постуральних м'язів, які забезпечують стабільність тіла під час виконання рухових дій.

Отже, оптимальний розвиток військово-прикладних навичок досягається через інтегрований підхід, який поєднує переваги обох методів. Дослідження Claudino та співавторів [5], опубліковані у «Sports Medicine», показали, що періодизовані програми, які чергують фази високоінтенсивного тренування з фазами технічного удосконалення, призводять до кращих результатів порівняно з монотонними програмами. Як зазначає Tudor Bompa у своїй класичній роботі «Periodization: Theory and Methodology of Training» [3], організм потребує як періодів високого стресу для стимуляції адаптаційних процесів, так і періодів технічної роботи для консолідації набутих навичок. Таким чином, розвиток військово-прикладних навичок через кросфіт та функціональний тренінг відбувається через комплексні механізми фізіологічної, нейром'язової, метаболічної та психологічної адаптації, які забезпечують підвищення боєготовності військовослужбовців.

Література:

1. Моргунов О. А., Бойко В.Л. Військово-прикладна фізична підготовка: сучасні підходи та методики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 3 (97). С. 82–86.
2. Behm D. G., Anderson K. The role of instability with resistance training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2006. Vol. 20, No. 3. P. 716–722.
3. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2018. 384 p.
4. Boyle M. Functional Training for Sports. 2nd ed. Human Kinetics, 2016. 368 p.
5. Claudino J. G., Gabbett T. J., Bourgeois F., Souza H. S., Miranda R. C., Mezêncio B., Soncin R., Cardoso Filho C. A., Bottaro M., Hernandez A. J., Amadio A. C., Serrão J. C. CrossFit overview: Systematic review and meta-analysis. Sports Medicine. 2018. Vol. 48, No. 6. P. 1249–1262.
6. Cook G. Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. On Target Publications, 2010. 406 p.
7. Crawford D. A., Drake N. B., Carper M. J., DeBlauw J., Heinrich K. M. Are changes in physical work capacity induced by high-intensity functional training related to changes in associated physiologic measures? Military Medicine. 2018. Vol. 183, No. 9–10. P. e446–e453.

8. Glassman G. What is Fitness? CrossFit Journal. 2002. P. 1–11.

9. Heinrich K. M., Spencer V., Fehl N., Poston W. S. C. Mission essential fitness: Comparison of functional circuit training to traditional Army physical training for active duty military. Military Medicine. 2012. Vol. 177, No. 10. P. 1125–1130.

10. Knapik J. J., Harman E. A., Steelman R. A., Graham B. S. A systematic review of the effects of physical training on load carriage performance. Journal of Strength and Conditioning Research. 2012. Vol. 26, No. 2. P. 585–597.

11. O'Neal E. K., Hornsby J. H., Kelleran K. J. High-intensity tasks with external load in military applications: A review. Military Medicine. 2016. Vol. 181, No. 11. P. e1418–e1428.

12. Santana J. C. Functional Training. Human Kinetics, 2015. 304 p.

13. Smith M. M., Sommer A. J., Starkoff B. E., Devor S. T. CrossFit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013. Vol. 27, No. 11. P. 3159–3172.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЛАНУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Геннадій Коник[1], Максим Маслов[2]

[1]Харківський національний імені В.Н.Каразіна
[2]Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У даній роботі розглядаються теоретичні засади швидкісно-силової підготовки легкоатлетів. Проаналізовано основні підходи до планування тренувального процесу. Особлива увага приділена традиційній та блоковій моделям періодизації. Ефективне формування зазначених фізичних якостей здійснюється шляхом інтеграції сучасних теоретичних концепцій і методичних підходів, що враховують закономірності адаптації м'язово-скелетної та нервової систем до фізичних навантажень, а також ґрунтуються на принципах специфічності, варіативності та системної періодизації тренувального процесу. Наголошується, що програми підготовки повинні бути одночасно безпечними та ефективними, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, застосовувати інтеграцію знань і методів з різних наукових і практичних дисциплін, а також здійснювати систематичний науково обґрунтований контроль за виконанням тренувальних завдань і впливом навантажень на організм.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, періодизація, пліометричні вправи, вибухова сила.

Вступ. Швидкісно-силові здібності посідають провідне місце у структурі фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів, стрибунів та спортсменів, діяльність яких характеризується виконанням інтенсивних прискорень у межах коротких і середніх дистанцій. Ефективне планування розвитку зазначених якостей передбачає інтеграцію сучасних теоретичних положень і практичних методичних рішень, що базуються на закономірностях адаптації м'язово-скелетної та нервової систем до фізичних навантажень, а також на принципах специфічності, варіативності й періодизації тренувального процесу.

Мета дослідження. На основі аналізу літературних джерел визначити стан та основні напрями планування швидкісно-силової підготовки легкоатлетів.

Методи дослідження: аналіз нормативної, науково-методичної та довідникової літератури. Бесіди з викладачами і тренерами.

Результати дослідження та їх обговорення. У праці Bompa та Gregory G. Haff представлено комплексну теоретико-методологічну основу періодизації тренувального процесу, яка стала однією з найвпливовіших у сучасній спортивній науці. Узагальнено класичні та сучасні концепції періодизації, сформульовано принципи структурного планування розвитку сили, швидкості та потужності, що становить науково-методичну основу сучасної швидкісно-силової підготовки легкоатлетів. Автори систематизують поняття періодизації, визначають її як основний механізм управління тренувальним процесом, що забезпечує довготривалу спортивну прогресію та профілактику перевтоми та детально описують ієрархічну будову тренувального циклу (мікроцикли, мезоцикли, макроцикли). Автори підкреслюють важливість чергування фаз гіпертрофії, максимальної сили, сили-швидкості та потужності, що створює поступовий розвиток м'язово-нервової системи та ефективну реалізацію вибухової сили у спортивній техніці [1].

У своїй праці В.Іссурін закладає науково-методичне підґрунтя сучасної блокової моделі підготовки спортсменів, яка нині широко застосовується у системі тренування висококваліфікованих легкоатлетів. Автор підкреслює, що блокова періодизація не заперечує основ традиційної теорії, а є її логічним розвитком, адаптованим до сучасних умов високих спортивних досягнень, де необхідна гнучкість, концентрованість і наукове управління адаптаційними процесами. Запропонована блокова періодизація забезпечує вищу ефективність у видах спорту з великим навантаженням на швидкісно-силові якості, таких як легка атлетика, плавання, веслування. Вона дозволяє краще узгоджувати тренувальні стимули з календарем змагань і скорочує ризик перевантаження [3].

Тривалість і співвідношення блоків коригуються залежно від віку, досвіду, тренувального стажу і календаря змагань [2].

У статті Slimani та співавт. науково доведено, що пліометричні вправи – це ключовий компонент швидкісно-силової підготовки спортсменів, який має бути системно інтегрований у програму тренувань легкоатлетів, особливо спринтерів і

стрибунів. Пліометричні програми істотно покращують вибухову силу нижніх кінцівок, показники стрибкової потужності, стартову швидкість і результати бігу на короткі дистанції. Регулярне використання пліометрії сприяє покращенню міжм'язової координації і скороченню часу реакції в циклі розтягування-скорочення. Пліометричне тренування є одним із найефективніших засобів розвитку швидкісно-силових якостей, сприяє поліпшенню спортивних результатів і може бути безпечним за умови правильного планування, контролю техніки та дотримання відновлення [4] .

Пліометричні вправи (підстрибування, стрибки в глибину, багатоскоки) є одним із провідних засобів розвитку реактивних і швидкісно-силових здібностей спортсменів. У їх основі лежить використання розтягувально-укорочувального циклу м'язів, який забезпечує ефективну трансформацію потенційної енергії розтягнення у кінетичну енергію скорочення [5].

Висновки. Планування швидкісно-силової підготовки легкоатлетів має ґрунтуватися на синтезі класичних принципів періодизації та сучасних підходів блокової послідовності стимулів, із широким використанням пліометричних і силових методик, продуманою прогресією навантаження і ретельним моніторингом адаптаційних реакцій. Безпечна і результативна реалізація таких програм вимагає індивідуалізації, мультидисциплінарного підходу і науково-обґрунтованого контролю виконання.

Література:

1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 411 p.
2. DeWeese, B. H., Sams, M. L., & Serrano, A. J. The nature of periodization and its application to sport. *Strength and Conditioning Journal*, 2014, vol. 36(6), pp. 34–43.
3. Issurin, V. B. Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2008, vol. 48, no. 1, pp. 65–75.
4. Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Chéour, F. Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: a systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 2016, vol. 53(1), pp. 231–247.
5. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. *Supertraining*. 6th ed. Rome: Verkhoshansky SSTM, 2009. 522 p.

РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ВТІЛЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФАХОВІЙ ПЕРЕДВИЩІЙ ОСВІТІ

Володимир Кононенко, Ігор Скребець, Світлана Дзюба

Відокремлений структурний підрозділ «Лубенський фінансово-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету»

Анотація. Подані матеріали охоплюють питання ефективної реалізації оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у системі фахової передвищої освіти в умовах зростаючого навчального та психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу, акцентуючи увагу на важливості трансформації окремих різнопланових заходів для здобувачів освіти і закладу освіти в цілому в цілісну систему. Авторами проаналізовано ключові аспекти системної реалізації оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій: організаційно-управлінський, освітньо-виховний та соціально-партнерський; розглянуто практичні заходи, запроваджені викладачами фізичного виховання з метою формування здоров'язбережувальної компетентності студентів фахових коледжів; запропоновано ідею оцінки впровадження технологій збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Спираючись на досвід упровадження оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у Відокремленому структурному підрозділі «Лубенський фінансово-економічний фаховий коледж Полтавського державного аграрного університету», автори публікації теоретично обґрунтували та окреслили практичні шляхи втілення системного підходу для забезпечення стійкого поліпшення здоров'я та підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців.

Ключові слова: системний підхід, оздоровчі технології, здоров'язбережувальні технології, фахова передвища освіта, освітнє середовище.

Актуальність проблеми зміцнення та збереження здоров'я учасників освітнього процесу в системі фахової передвищої освіти набуває особливої гостроти. Здобувачі освіти у фахових коледжах перебувають у віці формування професійної компетентності та активної соціалізації, пов'язаної зі значними розумовими, фізичними та емоційними навантаженнями. Забезпечення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді потребує не фрагментарних заходів, а цілісного, системного підходу до впровадження оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій. Системний підхід передбачає розгляд закладу освіти як відкритої соціально-педагогічної системи, всі елементи

якої функціонують злагоджено задля досягнення головної мети: формування культури здоров'я та збереження й зміцнення здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Питання системності оздоровлення та здоров'язбереження в освіті нашої країни досліджували науковці О.Д. Дубогай, Г.В. Безверхня, Н.М. Коваль, О.Г. Коломієць, М.М. Шпак, В.М. Платонов, О.О. Єжова та інші фахівці. Варто зазначити, що в освітніх системах різних країн спостерігаються актуальні для української освіти підходи у різних аспектах оздоровлення і здоров'язбереження. Фінляндія є одним із найпотужніших і найрелевантніших прикладів для України з точки зору системності, інтеграції та фокусу на добробуті (well-being) студентів; освіта в Німеччині акцентує увагу на охороні праці та ергономіці в професійній підготовці (duale Ausbildung); Канада демонструє приклад широкого впровадження програм Health Promotion та Campus Wellness, які активно використовують технології для самоконтролю та ментального здоров'я.

Питання реалізації системного підходу до втілення оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у фаховій передвищій освіті розкрито у взаємопов'язаних нормативно-правових документах України, які створюють комплексне правове поле. Наприклад, стаття 6 та стаття 25 Закону України «Про освіту» [1] безпосередньо вказують на обов'язок держави та закладів освіти дбати про фізичне і психічне здоров'я здобувачів освіти, створюючи для цього безпечні та нешкідливі умови. Це закладає загальний системний управлінський підхід. Закон України «Про фахову передвищу освіту» [2] визначає правовий статус, мету та принципи діяльності закладів фахової передвищої освіти, підтверджує загальні вимоги Закону «Про освіту» щодо здоров'язбереження як невід'ємної частини освітнього процесу. Законодавство України з питань охорони здоров'я [3] регулює медичне забезпечення та надання медичної допомоги у закладах освіти, що важливо для оздоровчої складової фізичного виховання та роботи зі спеціальними медичними групами. Заслуговує на увагу в зазначеному контексті Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і

спорту на період до 2030 року [4], яка визначає стратегічні напрями розвитку фізичної культури в усіх ланках освіти, виступаючи орієнтиром для втілення оздоровчих технологій. Перетворенню державних норм на реальне втілення системного підходу в конкретному закладі фахової передвищої освіти сприяють: *статут закладу*, який повинен містити положення про створення безпечного, здоров'язбережувального середовища; *положення про організацію фізичного виховання* з деталізацією програм, вимог та форм оздоровчої роботи; *план роботи* з фізичного виховання з переліком конкретних напрямів діяльності щодо моніторингу здоров'я, психологічної підтримки та оздоровчих заходів, що забезпечує системність та плановість роботи; *посадові інструкції* викладачів фізичного виховання та кураторів, де закріплено їхню відповідальність за реалізацію здоров'язбережувальних технологій.

Реалізація системного підходу до здоров'язбереження у фаховій передвищій освіті має ґрунтуватися на інтеграції трьох основних складових (рис.1).

Системний підхід забезпечує не просто тимчасове поліпшення показників, а стійку трансформацію освітнього середовища, що призводить до підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності студентів, зниження рівня захворюваності та втоми під час навчання, покращення психоемоційного стану та академічної успішності, формування в студентської молоді усвідомленої потреби у здоровому способі життя, що є критично важливим для подальшої професійної діяльності та життєвого успіху випускників закладу освіти.

Аналізуючи складові системної реалізації оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у фаховій передвищій освіті (рис. 1), зауважимо, що *організаційно-управлінський компонент* формує стратегічне, правове та матеріальне підґрунтя для успішної реалізації здоров'язбережувальної діяльності, оскільки визначає визначає, хто, як і за допомогою яких ресурсів забезпечує функціонування системи.

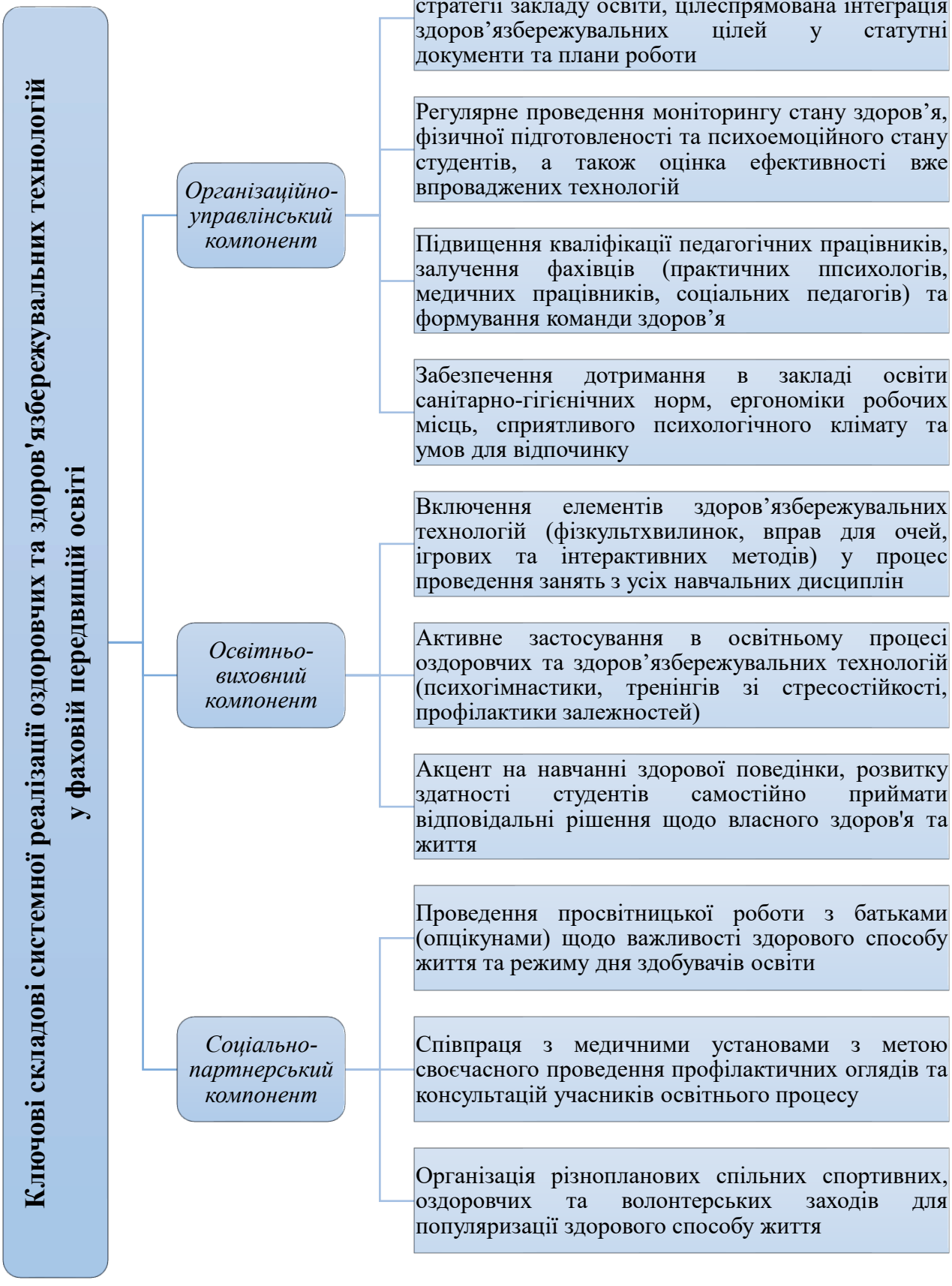


Рис.1. *Ключові складові системної реалізації оздоровчих*

Освітньо-виховний компонент фокусується на формуванні стійкої мотивації та практичних навичок здорового способу життя безпосередньо в освітньому процесі. Поряд з цим, наявність *соціально-партнерського компонента* забезпечує відкритість системи та її взаємодію із зовнішнім середовищем, що є необхідним для створення цілісного інформаційного та соціального поля здоров'я.

Наведені складові функціонують не ізольовано, а у вигляді цілісного механізму, де управлінські рішення підкріплюються освітньою діяльністю та соціальною підтримкою, забезпечуючи всебічну реалізацію здоров'язбережувальної ролі закладу фахової передвищої освіти. При цьому викладачі фізичного виховання у коледжі є ключовими суб'єктами реалізації системного здоров'язбережувального підходу.

Пропонуємо орієнтовний перелік заходів для втілення оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій, згрупованих за основним фокусом впливу.

Оздоровчо-руховий напрям (акцент на фізичне здоров'я учасників освітнього процесу) – заходи, спрямовані на підвищення функціональних резервів організму, корекцію фізичного розвитку та профілактику захворювань опорно-рухового апарату (табл. 1).

Таблиця 1.

Оздоровчо-руховий напрям у системі оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій

Запропоновані заходи	Технології та специфіка їх втілення
Індивідуалізація навчальних програм	Диференційоване навчання. Функціонування основної, підготовчої та спеціальної груп для занять з фізичного виховання. Розроблення і впровадження індивідуальних комплексів вправ для студентів усіх груп.
Ранкова гімнастика	Фізкультурно-оздоровча технологія. Стимуляція рухової активності перед навчанням, наприклад, у форматі онлайн-челенджів чи безпосередньо в студентському гуртожитку.
Динамічні фізкультхвилинки	Технології зняття втоми. Проведення під час тривалих занять за згодою викладачів експрес-комплексів для зняття напруги з очей, шийного відділу та плечового поясу.
Комплекси коригувальної гімнастики	Кінезіологічні технології. Впровадження вправ для зміцнення м'язів, корекції постави та профілактики плоскостопості.

Стретчинг	Технології підвищення гнучкості у вигляді вправ статичного та динамічного стретчингу з метою профілактики травм і поліпшення відновлення.
Аеробні тренування на витривалість	Включення елементів інтервального тренування, кросового бігу або скандинавської ходьби для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Психоемоційний напрям (акцент на здоров'язбереження) – заходи, спрямовані на зниження рівня стресу, поліпшення психологічного клімату та розвиток навичок саморегуляції (табл.2).

Таблиця 2.

Психоемоційний напрям у системі оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій

Запропоновані заходи	**Технології та специфіка їх втілення**
Релаксаційні практики	Психорегулюючі технології. Застосування елементів йоги, пілатесу, медитації або глибокого діафрагмального дихання наприкінці занять для зниження м'язового та нервового напруження.
Музичний супровід занять	Арт-терапевтичні елементи. Використання спокійної, класичної музики під час релаксаційних пауз, а ритмічної музики – у процесі активної діяльності.
Емоційне розвантаження	Ігротерапія у формі короткотривалих командних ігор з високим емоційним забарвленням (наприклад, волейбол, баскетбол) або рухливих естафет для зняття психологічного навантаження.
Комплекси для розумової працездатності	Технології підвищення концентрації. Виконання вправ для гармонізації роботи півкуль головного мозку (наприклад, перехресні рухи, асинхронні рухи, різноманітні вправи для пальців) перед активною розумовою діяльністю.
Туристичні походи та екскурсії	Організація пішохідних або велопоходів вихідного дня з метою емоційного відновлення та формування соціальної згуртованості.

Навчально-компетентнісний напрям (акцент на формування культури здоров'я) – заходи, покликані забезпечити формування компетенцій для самостійного ведення здорового способу життя випускниками закладу освіти (табл.3).

Таблиця 3.

Навчально-компетентнісний напрям у системі оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій

Запропоновані заходи	Технології та специфіка їх втілення
Вдосконалення освітнього контенту	Цифрові технології здоров'я. Розроблення та поширення навчальних відеороликів з питань оздоровлення та здоров'язбереження.
Створення паспорту здоров'я студента	Самоконтроль та моніторинг. Навчання студентів веденню щоденника самоконтролю (пульс, тиск, сон, відновлення), використання фітнес-трекерів та додатків.
Проєктна діяльність	Компетентнісний підхід. Розроблення та презентування здобувачами освіти індивідуальних проєктів (програм тренувань, комплексів вправ, денних і тижневих меню тощо).
Семінари-практикуми з питань раціонального харчування	Просвітницькі технології. Проведення колективних заходів з основ спортивного та раціонального харчування, важливості питного режиму.
Майстер-класи з надання першої допомоги	Превентивні технології. Відпрацювання навичок першої допомоги при спортивних травмах (розтягнення, вивихи) та невідкладних станах.
Організація спортивних гуртків та секцій	Технології позааудиторної роботи. Забезпечення роботи спортивних секцій, оздоровчих гуртків того

Щоб переконатися, що оздоровчі та здоров'язбережувальні технології дійсно впроваджені та функціонують у коледжі, необхідно провести комплексну оцінку, яка охоплює аналіз документації, спостереження за процесом та моніторинг результатів (стану здоров'я та компетентності студентів).

Реалізація системного підходу до втілення оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій у фаховій передвищій освіті є важливою умовою якісної підготовки фахівців будь-якого профілю. Це своєрідна і надзвичайно необхідна інвестиція в людський капітал, яка повертається підвищенням якості життя студентської молоді та суспільства в цілому. Заклади фахової передвищої освіти мають уособлювати в собі територію здоров'я, де кожна ланка освітнього процесу сприяє гармонійному розвитку особистості.

Література:

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (редакція від 31.10.2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення: 10.11.2025).

2. Закон України «Про фахову передвищу освіту» від 06.06.2019 № 2745-VIII (редакція від 31.10.2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text (дата звернення: 10.11.2025).

3. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-XII (редакція від 27.09.2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text (дата звернення: 10.11.2025).

4. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року (схвалено Постановою КМУ від 30.05.2025 № 525-р). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/525-2025-%D1%80#n11 (дата звернення: 10.11.2025).

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ, НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

Дмитро Кононенко, Тетяна Кравчук

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті перевірено ефективність комплексів вправ кросфіту у розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменок 10–12 років на етапі базової підготовки. У дослідженні взяли участь 18 спортсменок, розподілених на контрольну та експериментальну групи по 9 осіб. Протягом п’яти тижнів спортсменки експериментальної групи виконували комплекси вправ кросфіту два рази на тиждень. За результатами педагогічного експерименту встановлено, що в експериментальній групі спостерігалося статистично достовірне покращення більшості показників швидкісно-силової підготовленості, тоді як у контрольній групі зміни були незначними і недостовірними. Отримані результати свідчать про високу ефективність впровадження вправ кросфіту у тренувальний процес спортсменок зі спортивної аеробіки для вдосконалення їхньої швидкісно-силової підготовленості.

Ключові слова: спортивна аеробіка, кросфіт, швидкісно-силові здібності, розвиток.

Вступ. Спортивна аеробіка – це яскравий складнокоординаційний вид спорту, в якому спортсмени під час змагань демонструють композиції, що включають низку елементів, задекларованих в правилах змагань. Самими яскравими з них, на нашу думку, є елементи групи В – вправи, що виконуються в повітрі. Це стрибки різної форми, з різною технікою відштовхування та різними видами приземлення: на одну чи дві ноги, в шпагат або в упор лежачи на зігнутих руках. Зогляду на це тренери велику увагу приділяють розвиткові у спортсменів швидкісно-силових здібностей. Високу ефективність у вирішенні цього питання може мати використання засобів кросфіту, який неодноразово ставав предметом вивчення науковцями в галузі фізичного виховання і спорту [2, 3, 5, 6, 7, 8].

Мета дослідження - дослідити ефективність використання вправ кросфіту для розвитку та удосконалення швидкісно-силової підготовленості спортсменів у спортивній аеробіці на етапі базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники дослідження.* Всього у дослідженні взяло участь 18 спортсменок, що тренувалися в групах базової підготовки зі спортивної аеробіки (вік 10-12 років). Для проведення експерименту їх було поділено на дві групи по 9 осіб – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Спортсменкам, що увійшли до експериментальної групи було запропоновано у ході тренувань виконувати спеціальні комплекси вправ кросфіту, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей. Спортсменки, розподілені до контрольної групи тренувалися без використання вправ кросфіту.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування швидкісно-силових здібностей; методи математичної статистики.

Для оцінки рівня швидкісно-силових здібностей досліджуваних спортсменок ми обрали тести, орієнтуючись на нормативні вимоги навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної аеробіки [4] та дослідження науковців у галузі підготовки спортсменів з цього виду спорту [1, 7]. Зокрема спортсменкам пропонувалося виконати стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, почергові махи ногами вперед на 90°за 20 с.; згинання розгинання рук в упорі лежачи за 10 с; стрибки через скакалку за 30 с. та вистрибування з глибокого присіду (оцінювалася кількість).

Результати дослідження. Програма розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменок 10–12 років, що займаються спортивною аеробікою, засобами кросфіту передбачала п’ятитижневий цикл занять із частотою двічі на тиждень. Проводилися заняття у ході підготовчого періоду річного циклу підготовки як доповнення до основних тренувань. Тривалість одного заняття становила 30–40 хв і включала розминку, основну частину (комплекс вправ CrossFit-типу) та заминку.

Упродовж перших двох тижнів увага зосереджувалася на засвоєнні техніки базових рухів (присідання, випади, стрибки на скакалці, планка). На 3–4 тижнях навантаження поступово зростало за рахунок збільшення кількості повторень,

часу роботи та інтенсивності виконання, вводилися елементи вибухових рухів — присідання з вистрибуванням, випади з підскоком, «альпініст». На п’ятому тижні проводилися контрольні заняття з елементами змагальної естафети.

Аналіз результатів вимірювання рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменок обох груп на початку та вкінці педагогічного експерименту показав наступні результати. В експериментальній групі спостерігалося послідовне та статистично достовірне покращення майже у всіх запропонованих досліджуваним тестах. Незначні зміни в бік покращення відбулися і в контрольній групі, але вони не виявилися статистично вірогідними. Такий результат може свідчити про те, що стандартна підготовка або природний приріст за цей період не забезпечують такого рівня поліпшення, як спеціалізована інтервенція засобів кросфіту.

Слід зауважити, що найбільші відносні зміни в експериментальній групі спостерігалися у контрольних вправах, що потребували як силової, так і швидкісної компоненти: згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 10 с. (+29.0%), вистрибування з глибокого присіду (+30.1%). Такий результат узгоджується з тим, що силові вправи з високою інтенсивністю і пліометрика найефективніше розвивають саме ці якості.

Відсутність значущості в експериментальній групі спостерігалася лише за одним тестом - стрибком у висоту, який хоч і збільшився на 16% за середніми, але статистично невірогідно (табл. 1). Можлива причина цього у великій міжособистісній варіабельності у цьому тесті, або недостатніх часі чи обсязі впливу вправ кросфіту для стабільного зростання саме цього показника.

Тож інтеграція цілеспрямованих швидкісних, силових і пліометричних вправ кросфіту у спеціальну підготовку спортсменок зі спортивної аеробіки може значимо підвищити швидкісно-силові показники за відносно короткий період. Особливо ефективними будуть вправи, що імітують фази змагальних вправ (наприклад, вистрибування, згинання розгинання руку в упорі лежачи, різні варіанти стрибків на частоту рухів зі скакалкою і без) які виконуються за допомогою інтервального методу тренувань. Також важливою рекомендацією при

організації занять кросфітом є поступове підвищення навантаження, поєднання силової роботи з пліометрикою та роботою на розвиток швидкості.

Таблиця 1.

Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних контрольної (КГ, n = 9) та експериментальної групи (ЕГ, n = 9) на початку й наприкінці експерименту

№	*Показники*	*Гр.*	*До*	*Після*	*t*	*p*
1.	Стрибок у довжину з місця, см.	КГ	130,7±1,89	133,9±1,50	1,3	p>0,05
		ЕГ	130,0±1,85	135,4±1,43	2,3	p<0,05
2.	Стрибок у висоту з місця, см.	КГ	18,4±1,26	19,1±1,05	0,4	p>0,05
		ЕГ	17,9±1,24	20,8±1,39	1,5	p>0,05
3.	Почергові махи ногами на 90^0 вперед за 20 с.	КГ	23,6±0,89	23,9±0,65	0,3	p>0,05
		ЕГ	23,2±0,90	26,2±0,77	2,5	p<0,05
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, к-ть.	КГ	6,6±0,47	7,3±0,35	1,3	p>0,05
		ЕГ	6,2±0,46	8,0±0,35	3,1	p<0,02
5.	Стрибки через скакалку за 30 с, к-ть.	КГ	94,8±4,13	96,3±2,91	0,3	p>0,05
		ЕГ	95,7±3,93	106,0±2,77	2,2	p<0,05
6.	Вистрибування з глибокого присіду, к-ть	КГ	14,6±1,42	15,0±1,17	0,2	p>0,05
		ЕГ	14,3±1,43	18,6±1,21	2,3	p<0,05

Висновки. Таким чином, розвиток швидкісно-силових здібностей є важливою складовою підготовки спортсменок зі спортивної аеробіки, оскільки визначає якість виконання стрибкових та силових елементів композиції. Запропонована п’ятитижнева програма, побудована на засобах кросфіту, довела свою ефективність для статистично вірогідного покращення показників швидкісно-силової підготовленості спортсменок 10–12 років. Інтеграція кросфіт-комплексів у тренувальний процес спортсменів зі спортивної аеробіки може бути ефективним засобом розвитку їхніх швидкісно-силових здібностей, особливо у підготовчому періоді річного циклу тренувань.

Література:

1. Артем’єва Г. П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6(62). С. 21–22.

2. Грабик Н., Грубар І., Гулька О., Вовчанська В. Вплив кросфіт-тренувань на фізичний стан студентів-спортсменів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021. №4. С. 24-29.

3. Жук, В. Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2024126–141. https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/321444

4. *Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ, 2019.

5. Толчєва Г. В., Саєнко В. Г. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства.* 2025. № 1(37). С. 30–36. https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.05

6. Шинкарьова, О. Д. Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. (12). 99–102. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.99-102

7. Borras Pere A. 1-2, Herrera J., Ponseti F. Effects of crossfit lessons in physical education on the aerobic capacity of young students. *Journal of Physical Education & Health. 2017. vol. 6 (10), 5-11.*

8. Meier, N., Schlie, J., & Schmidt, A. CrossFit: 'Unknowable' or Predictable?-A Systematic Review on Predictors of CrossFit Performance. *Sports (Basel, Switzerland)*. *2023. 11*(6), 112. https://doi.org/10.3390/sports11060112

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ: ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

Віталій Коробейнік, Анастасія Гасан

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Процес розвиток витривалості у легкоатлетів супроводжується комплексними фізіологічними адаптаціями, що проявляються у вдосконаленні серцево-судинної та дихальної систем, підвищенні ефективності енергозабезпечення й загальної працездатності організму. Розвиток витривалості зумовлений анатомо-морфологічними передумовами, що зазнають якісних змін у процесі систематичного тренування. Провідне значення має морфофункціональна структура м'язових волокон та їх співвідношення. Формування фізіологічних механізмів витривалості супроводжується адаптивними змінами у серцево-судинній системі — збільшенням об'єму серця, розширенням судин і посиленням капіляризації м'язової тканини.

Ключові слова: витривалість, фізіологічні зміни, адаптація, функціональні можливості.

Вступ. Витривалість – це фізична якість, що відображає здатність організму спортсмена протистояти втомі в процесі м'язової діяльності та зберігати необхідну інтенсивність роботи протягом тривалого часу. Фізіологічна основа витривалості полягає у здатності серцево-судинної та дихальної систем забезпечувати м'язи достатньою кількістю кисню, а також у можливості організму ефективно використовувати енергетичні ресурси. Витривалі види спорту такі як легка атлетика, вимагають великого обсягу тренувань, тому на фоні цього може з'явитися синдром перетренованості, травми та захворювання пов'язані з перенавантаженням, тому підбираючи план тренування потрібно звертати особливу увагу на обсяги тренувань [1].

Мета роботи – на основі аналізу літературних джерел дослідити особливості розвитку витривалості у легкоатлетів та виявити фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі під впливом систематичних занять, спрямованих на підвищення витривалості.

Методи дослідження. Аналіз наукової, методичної та довідникової літератури. Бесіди з науково-педагогічними працівниками.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичний розвиток розглядається як сукупність морфологічних і функціональних характеристик організму, що визначають його здатність витримувати фізичні навантаження та адаптуватися до змін умов зовнішнього середовища без порушення стабільності основних фізіологічних констант. Це поняття можна трактувати як процес послідовних змін морфо-функціональних властивостей людини впродовж онтогенезу або як комплекс ознак, що відображають зовнішні параметри фізичного стану [4].

Рівень розвитку витривалості спортсмена визначається рельєфом і топографією його м'язів, їх будовою, функціональними можливостями серцево-судинної та дихальної систем, інтенсивністю та продуктивністю аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення, особливостями нейрогуморальної регуляції та узгодженістю роботи різних систем організму у відповідь на фізичне навантаження [2].

Становлення витривалості базується на анатомо-морфологічних передумовах, які у процесі систематичного тренування зазнають якісного удосконалення. Ключове значення в цьому аспекті має морфо функціональна організація м'язових волокон, їхній склад та співвідношення. Формування фізіологічних основ витривалості супроводжується суттєвими змінами у функціонуванні провідних систем організму: у серцево-судинній системі спостерігається збільшення об'єму серця, розширення просвіту аорти й венозних судин, а також інтенсифікація капіляризації м'язової тканини. Поряд із цим частота серцевих скорочень у стані спокою стабілізується на рівні близько 40 уд/хв і нижче, тоді як при максимальному фізичному навантаженні вона зростає. Гіпертрофія міокарда забезпечує більш ефективне наповнення пульсу та підвищує функціональну продуктивність серця. Паралельно з цим знижується артеріальний тиск і частота дихальних рухів. Така взаємопов'язана сукупність змін – гіпертрофія серцевого м'яза, редукція артеріального тиску та зменшення частоти дихання.

Зі зростанням рівня тренованості в організмі спортсмена відбуваються характерні адаптаційні зміни: у крові підвищується вміст еритроцитів, що зумовлює зростання здатності до зв'язування та транспортування кисню. Водночас збільшується запас глікогену в м'язах і печінці, а також кількість внутрішньом'язового жиру, який використовується як додаткове джерело енергії. При цьому вміст підшкірного жиру істотно зменшується: у провідних спортсменів-чоловіків він становить менш як 6% від маси тіла, а у жінок – менш як 15% [3].

Із зростанням тривалості безперервної роботи під час бігових вправ значущість витривалості дедалі більше залежить від узгодженої діяльності опорно-рухового апарату, функціонування внутрішніх органів, а також від оптимальної роботи серцево-судинної та дихальної систем, які забезпечують стабільне надходження кисню до клітин, де відбуваються окислювально-відновні реакції в умовах формування кисневого боргу. У подібних видах навантаження провідне місце посідає аеробна система енергетичного забезпечення. На прикладі безперервного бігу чітко простежується обернена залежність між швидкістю та тривалістю рухів: із подовженням часу виконання швидкість знижується, а підвищення швидкості, особливо понад критичний рівень (при якому споживання кисню сягає максимуму), призводить до значного скорочення тривалості роботи [2].

Висновок. Таким чином, розвиток витривалості у легкоатлетів супроводжується глибокими фізіологічними змінами в організмі, зокрема вдосконаленням роботи серцево-судинної та дихальної систем, підвищенням кисневої ємності крові й ефективності енергозабезпечення. Систематичні тренування сприяють адаптації організму до тривалих навантажень, покращують функціональні можливості м'язів і підвищують загальну працездатність спортсмена.

Література:

1. Blagrove Richard C., Хоу Луї П., Howatson Glyn, Хейс Філіп Р. Силові та кондиційні тренування для підлітків-бігунів на витривалість. *Журнал силової та кондиційної підготовки* 42(1): С. 2-11 лютого 2020 р. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000425

2. Скачедуб Н., Лазоренко С., Сергієнко В. Методичні основи розвитку витривалості та її вплив на функціональні можливості бігунів на середні дистанції. Освіта. *Інноватика. Практика*, 2025. Том 13. № 2. С. 94-99. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-013.

3. Гладченко В. Розвиток витривалості у циклічних видах спорту. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації* : мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15-16 квітня 2021 р.). Полтава : Сімон, 2021. 228 с.

4. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7-17 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (162) 2023. С. 69.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ У ПІДГОТОВЦІ БІГУНІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Віталій Коробейнік, Даніел Махмудов

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди,

Анотація. У роботі розглянуто питання оптимізації тренувальних мікроциклів у підготовці бігунів на довгі дистанції. Визначено основні тенденції у формуванні мікроциклів, а саме: співвідношення навантаження та відновлення, застосування високої інтенсивності в коротких блоках і роль контролю функціонального стану бігунів. Особливу увагу приділено ролі таких параметрів: обсяг, інтенсивність, частота й щільність тренувального процесу, котрі власне й визначають характер адаптаційних реакцій організму. Визначено доцільність використання цифрового моніторингу функціональних показників для підвищення ефективності індивідуального планування навантаження. Аналіз отриманих результатів показує, що блокова побудова мікроциклів із послідовним чергуванням днів високої інтенсивності та активного відновлення забезпечує стійке зростання рівня витривалості без проявів перенавантаження й негативних фізіологічних реакцій.

Ключові слова: тренувальний мікроцикл, біг на довгі дистанції, функціональний стан, навантаження, відновлення.

Вступ. Підготовка бігунів на довгі дистанції вимагає від них достатнього рівня розвитку аеробної витривалості, оптимальної побудови тренувального процесу, а також раціонального поєднання навантаження разом з відновленням. Ефективність тренувань передусім визначається структурою мікроциклів, які своєю чергою формують короткотривалі функціональні адаптації, що закладають основу для розвитку спортивної форми в межах мезо- та макроциклів.

Мета дослідження. На основі аналізу літературних джерел визначити оптимальну побудову тренувальних мікроциклів у підготовці бігунів на довгі дистанції.

Методи дослідження. Аналіз нормативної, науково-методичної та довідникової літератури. Бесіди з науково-педагогічними працівниками, тренерами. Спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Мікроцикл є базовою структурною одиницею тренувального процесу, тривалістю від 5 до 10 днів, і

поєднує різні види тренувальних впливів для забезпечення цілеспрямованої адаптації організму. Оптимізація мікроциклів у бігунів на довгі дистанції передбачає вибір таких параметрів навантаження, які забезпечать позитивну динаміку функціонального стану, проте без ознак перевантаження.

Сучасні дослідження вказують на ефективність блокової побудови мікроциклів. Відтак, Solli G. S., Odden I., Sælen V., Hansen J., Mølmen K. S. та Rønnestad B. R. довели, що 6-денний мікроцикл високої інтенсивності із подальшим 6-денним блоком активного відновлення призводить до достовірного покращення показників VO_2max і швидкісної витривалості порівняно зі звичайним рівномірним навантаженням [1]. Дослідники Strepp T., Blumkaitis J. C., Sareban M., Stöggl T. L. та Haller N. встановили, що збільшення часу у «червоній зоні» (> 90 % HRmax) у 7-денному «шок-мікроциклі» позитивно корелює з поліпшенням результатів тестів витривалості [4].

Для спортсменів середнього рівня підготовленості ефективним є поєднання тренувань низької (Z1) та середньої інтенсивності (Z2), тоді як надмірна кількість тренувань у зоні високої інтенсивності (Z3) може призводити до зниження функціонального стану. Дослідження впливу різного розподілу інтенсивності тренувань у бігунів-аматорів показало, що моделі розподілу інтенсивності 77/3/20 та 40/50/10 дають схожі результати покращення витривалості, проте з меншими ризиками перевантаження у варіанті з домінуванням Z1 [3].

На основі аналізу сучасних підходів до побудови тренувальних програм пропонується модель семиденного мікроциклу, спрямовану на оптимізацію функціонального стану бігунів на довгі дистанції:

- дні 1–2: аеробна робота низької інтенсивності (Z1), тривалістю 90-120 хв.;
- день 3: темпове тренування середньої інтенсивності (Z2), 20-30 хв. темпового бігу;
- день 4: інтервальне тренування (Z3) – 4×5 хв. при 90–95 % VO_2max із 3 хв. відновлення;

- день 5: активне відновлення (Z1, обсяг зменшено на 50 %);
- день 6: комбіноване тренування (Z1+Z2), включаючи технічну роботу;
- день 7: тестовий біг або відновлювальна серія при 60 % HRmax.

Контроль функціонального стану здійснюється за показниками частоти серцевих скорочень, варіабельності серцевого ритму, концентрації лактату, а також суб'єктивними шкалами сприйняття навантаження. Зниження варіабельності серцевого ритму більш ніж на 15 % від базового рівня є підставою для корекції наступного мікроциклу.

Дослідження польських науковців свідчать, що чергування блоків високої інтенсивності з періодами активного відновлення сприяє мітохондріальним адаптаціям, підвищує ефективність енергозабезпечення організму та позитивно впливає на результати спортсменів у змагальній діяльності [2].

Оптимізація тренувальних мікроциклів бігунів на довгі дистанції полягає у гнучкому поєднанні навантаження, контролі функціонального стану та своєчасній корекції обсягу й інтенсивності тренувань, а індивідуальний підхід, базований на цифровому моніторингу, забезпечує більш точне регулювання тренувального процесу, зменшує ризик перевантаження та підвищує стійкість до втоми.

Висновки. Отже, отримані дані свідчать, що побудова мікроциклів потребує не лише дотримання загальних рекомендацій, а й гнучкого підходу до чергування днів інтенсивної роботи та активного відновлення. Навіть невеликі зміни у співвідношенні цих компонентів можуть суттєво впливати на функціональний стан бігунів. Регулярний контроль функціональних показників допоможе уникнути перевтоми і дозволить своєчасно коригувати план тренувань відповідно до поточного рівня адаптації бігунів.

Зазначена модель семиденного мікроциклу, спрямована на підвищення ефективності тренувального процесу, може бути використана як практичний орієнтир для тренерів і спортсменів у процесі підготовки до змагань, але її слід

коригувати відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів, етапу підготовки та цілей змагального сезону.

Література:

1. Luca Festa, Cantor Tarperi, Kristina Skroce, Antonio La Torre, Federico Schena. Effects of Different Training Intensity Distribution in Recreational Runners. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2019. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2019.00070/full (дата звернення: 03.11.2025).
2. Jerzy A. Zoladz, Joanna Majerczak, Lukasz Galganski, Marcin Grandys, Justyna Zapart-Bukowska, Justyna Zapart-Bukowska, Justyna Zapart-Bukowska, Dorota Szymoniak-Chochół. Endurance Training Increases the Running Performance of Untrained Young Men: Mitochondrial Adaptations. *International Journal of Molecular Sciences*. 2022. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.mdpi.com/1422-0067/23/18/10843 (дата звернення: 01.11.2025).
3. Solli G. S., Odden I., Sælen V., Hansen J., Mølmen K. S., Rønnestad B. R. A microcycle of high-intensity short-interval sessions induces improvements in indicators of endurance performance compared to regular training. *Frontiers in Physiology*. 2024. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11680548/ (дата звернення: 01.11.2025).
4. Strepp T., Blumkaitis J. C., Sareban M., Stöggl T. L., Haller N. Training Intensity Distribution of a 7-Day HIIT Shock Microcycle: Is Time in the “Red Zone” Crucial for Maximizing Endurance Performance? *Sports Medicine – Open*. 2024. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11377407/ (дата звернення: 02.11.2025).

ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНІСТЬ І НАСТРІЙ СПОРТСМЕНОК У ПОВІТРЯНІЙ ГІМНАСТИЦІ В ХОДІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

Тетяна Кравчук, Каміла Назирова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті представлено результати педагогічного експерименту, спрямованого на визначення ефективності застосування вправ стретчингу для корекції психологічного стану спортсменок, які спеціалізуються у повітряній гімнастиці, під час підготовки до змагань. Дослідження проводилось упродовж трьох етапів передзмагального періоду, протягом яких спортсменки експериментальної групи виконували спеціально розроблену програму стретчингу з використанням дихальних, фасціальних та релаксаційних технік. Показники самопочуття, активності й настрою визначалися за методикою САН. Результати продемонстрували статистично значиме покращення всіх складових психофізіологічного стану в експериментальній групі порівняно з контрольною. Застосування стретчингу позитивно вплинуло на адаптацію до навантажень, зниження рівня передзмагального стресу та стабілізацію емоційної сфери спортсменок. Отримані дані підтверджують ефективність розробленої методики як засобу психорегуляції у складнокоординаційних видах спорту.

Ключові слова: повітряна гімнастика, стретчинг, самопочуття, активність, настрій, передзмагальна підготовка, психорегуляція, складнокоординаційні види спорту.

Вступ. Більшість складнокоординаційних видів спорту, серед яких і повітряна гімнастика висувають високі вимоги як до стану фізичної і технічної підготовленості спортсменок, так і до їхнього психічного стану, який може стати визначальним для перемоги чи поразки під час змагань. Фахівці ведуть тривалі пошуки шляхів зниження тривожності та покращення самопочуття спортсменок у процесі підготовки та безпосередньо під час змагань. На нашу думку одним із дієвих засобів позитивного впливу на психологічний стан спортсменок у повітряній гімнастиці може бути використання спеціальних вправ стретчингу. Науковцями неодноразово було доведено, що стретчинг, особливо у форматі релаксуючих, дихальних та фасціальних технік, має виражений психорегуляційний ефект і може сприяти покращенню відчуття власного тіла,

зниженню рівню кортизолу, регуляції ритму дихання, підвищенню здатності до концентрації та контролю емоцій [3, 4, 5, 6].

Мета дослідження – перевірити ефективність вправ стретчингу для поліпшення самопочуття, активності і настрою спортсменок у повітряній гімнастиці під час їхньої підготовки до змагань.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь спортсменки, що спеціалізуються з повітряної гімнастики (вік 13-15 років). Для проведення експерименту було сформовано дві групи контрольну і експериментальну групи (КГ і ЕГ) по 10 осіб в кожній. Для спортсменок експериментальної групи у процесі їхньої підготовки до змагань регулярно використовувалися вправи стретчингу за спеціально розробленою програмою. Гімнастки контрольної групи тренувалися за традиційною методикою.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літератури з теми дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення самопочуття, активності й настрою за методикою САН; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Метою використання вправ стретчингу в підготовці повітряних гімнасток експериментальної групи було підвищення їхньої психологічної стійкості, зменшення рівня змагального стресу та оптимізація емоційного стану у передзмагальному періоді.

Вправи стретчингу включалися до процесу підготовки гімнасток поетапно: всього передбачалося 3 етапи які співпадали з різними періодами підготовки спортсменок до змагань Перший етап – регуляційний починався за 3–4 тижні до старту і мав на меті зниження фонового стресу, підвищення адаптаційних резервів. Основними засобами цього етапу були вправи динамічного стретчингу з контролем дихання, фасціальне розтягування (міофасціальний реліз) та дихальні техніки (квадратне дихання, дихання 4-7-8). Тривалість цих вправ на регуляційному етапі становила 20-25 хвилин після тренування три рази на тиждень. Приклади вправ: м’яке розтягування м’язів спини та стегон у режимі 30–

40% зусилля; розтягування плечового поясу у повільному ритмі; робота з ролом для фасцій + повільне діафрагмальне дихання; вправа «хвиля хребтом» у поєднанні з видихом.

Другий етап – антистресовий починався за 7-10 днів до змагань. Метою другого етапу було зниження передзмагального напруження, стабілізація емоційної сфери. Серед засобів цього етапу був стретчинг у статичному режимі (тривале утримання пози 40–60 с); техніки релаксації м'язів обличчя, шиї, плечового поясу; вправи з елементами йога-стретчингу. Слід відмітити що всі вправи ми намагалися поєднувати з аудіосупроводом (спокійна музика 60–70 bpm). Тривалість сесій вправ стретчингу 15-20 хв щоденно, або через день також в кінці тренування. Серед типових вправ цього етапу: «поза дитини» + глибоке дихання; розтягування задньої поверхні стегна лежачи з ременем; поза «метелика» з розслабленням м'язів тазу; розтягування грудних м'язів + повільне видихання через губи.

Третій етап – передстартовий починався в день змагань, або за день до виступу. Метою його була швидка корекція психологічного стану, зняття надлишкової напруги, стабілізація концентрації. Для цього використовувалися наступні засоби: короткочасний статичний та PNF-стретчинг помірної інтенсивності; дихальна релаксація 1:2 (дихання довший видих); короткі вправи на розслаблення кистей, плечей, грудного відділу. Тривалість вправ на передстартовому етапі – 8-12 хв. Серед вправ: «кішка-корова» у дуже повільному темпі (1 хв); розслаблення плечового поясу в нахилі; PNF стретчинг на задню поверхню стегна (10 с напруга + 20 с розслаблення); серія дихальних вправ: вдих 4 с – видих 8 с (8 циклів).

До основних принципів виконання вправ можна віднести повільність та плавність рухів, що є ключовим механізмом активації парасимпатичної системи. При виконанні вправ спортсменки мали тримати фокус на тілесних відчуттях. Вправи стретчингу гармонійно поєднувалися з дихальними практиками для зниження частоти серцевих скорочень. Важливим також було застосування

візуалізації розслаблення – уявлення тепла, м'якості, «розтікання» м'язів. Між вправами використовувалися м'які переходи (уникнення різких змін стану). Обов'язковим також був принцип «комфортного розтягнення», що досягався завдяки уникнення інтенсивного болю чи дискомфорту.

Вимірювання самопочуття, активності і настрою досліджуваних обох груп проводилося паралельно після кожного з етапів використання вправ стретчингу в експериментальній групі. Динаміка змін показників самопочуття, активності і настрою досліджуваних представлена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка показників САН досліджуваних контрольної і експериментальної групи протягом експерименту

Показники САН	КГ	ЕГ	Ступінь вірогідності (tp)	P
На початку експерименту (за 3-4 тижні до старту)				
Самопочуття, бали	4,5 ± 0,38	4,4 ± 0,40	tp= 0,2	p>0,05
Активність, бали	4,5 ± 0,45	4,4 ± 0,33	tp = 0,2	p>0,05
Настрій, бали	4,4 ± 0,35	4,4 ± 0,33	tp= 0,0	p>0,05
Після 3-4 тижнів використання вправ стретчинг. (вкінці 1 етапу)				
Самопочуття, бали	4,6 ± 0,29	5,5 ± 0,26	tp= 2,3	p<0,05
Активність, бали	4,3 ± 0,30	5,1 ± 0,26	tp = 2,1	p>0,05
Настрій, бали	4,3 ± 0,29	5,0 ± 0,28	tp = 1,7	p>0,05
Після 7-10 днів вправ стретчингу рекомендованих до використання на 2 етапі. (вкінці 2 етапу)				
Самопочуття, бали	4,3 ± 0,39	5,7 ± 0,13	tp= 3,5	p<0,001
Активність, бали	4,2 ± 0,24	5,3 ± 0,22	tp = 3,2	p<0,01
Настрій, бали	4,3 ± 0,26	5,2 ± 0,23	tp = 2,6	p<0,05
Під час змагань				
Самопочуття, бали	4,2 ± 0,28	5,4 ± 0,20	tp= 3,4	p<0,01
Активність, бали	4,3 ± 0,18	5,2 ± 0,17	tp = 3,6	p<0,02
Настрій, бали	4,1 ± 0,17	5,4 ± 0,19	tp = 5,2	p<0,001

Математична обробка результатів дослідження показала, що на старті експерименту обидві групи мали однаковий психофізіологічний стан, що підтверджує коректність подальших порівнянь. Після впровадження стретчингу в ЕГ спостерігалося стійке покращення всіх параметрів САН, тоді як у КГ показники або залишалися незмінними, або навіть знижувалися ближче до старту.

Найбільш виражені позитивні зміни в експериментальній групі відбулися у самопочутті та настрої, що на нашу думку пов'язано з відновлювально-емоційним впливом стретчингу. У ході змагань спортсменки ЕГ продемонстрували значно кращий психофізіологічний стан, що прямо підвищує якість виконання складнокоординаційних елементів. Отримані значення p (<0,05; <0,01; <0,001) свідчать про високу ефективність розробленої методики як засобу корекції самопочуття, активності й настрою спортсменок.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали, що застосування спеціально розробленої програми стретчингу у підготовці спортсменок з повітряної гімнастики забезпечує статистично значиме покращення показників самопочуття, активності та настрою за методикою САН. На відміну від контрольної групи, у якій значних позитивних змін не виявлено, спортсменки експериментальної групи продемонстрували підвищення психофізіологічної стійкості на всіх етапах передзмагальної підготовки та під час змагань. Це підтверджує ефективність стретчингу як засобу поліпшення психічного стану спортсменів та доцільність його впровадження у тренувальний процес у повітряній гімнастиці.

Література:

1. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посіб. / Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. Київ, 2008. 64 с.
2. Білецька В.В. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В.В. Білецька, Ю.О. Усачов, Л.В. Ясько. Київ: НАУ, *2015*. 44 с.
3. Григор'єва І., Кравчук Т., Санжарова Н. Особливості впливу вправ стретчингу на відновлення спортсменок після тренувальних навантажень на етапі базової підготовки в спортивній аеробіці. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності:* збірка тез доповідей IV науково-практичної конференції, 25 жовтня 2024 року, Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2024. С.39-45.
4. Andersen J.C. Stretching Before and After Exercise: Effect on Muscle Soreness and Injury Risk. *Journal Athletic Training* [Internet] 2005 Jul-Sep
5. Arntz F., Markov A., Behm, D.G. *et al.* Chronic Effects of Static Stretching Exercises on Muscle Strength and Power in Healthy Individuals Across the Lifespan: A Systematic Review with Multi-level Meta-analysis. *Sports Med* 53, 723–745 (2023). https://doi.org/10.1007/s40279-022-01806-9

6. Sands W.A., Mcneal J.R., Murray S.R., Ramsey M.W., Sato K., Mizuguchi S., Stone M.H. Stretching and Its Effects on Recovery: A Review. *Strength and conditioning* Wilkinson A. Stretching the truth. A review of the literature on muscle stretching. *Australian Journal of Physiotherapy* [Internet] 1992 *journal* [Internet] 2013

ПОБУДОВА ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗЗСО З ФЕХТУВАЛЬНОГО СПОРТУ

Ірина Кривенцова, Вікторія Клименченко, Богдан Свічкар

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розглядаються можливості варіативних модулів фехтувального спорту щодо фізичного, розумового, інтелектуального, психічного та морально-вольового виховання особистості. Зазначаються модулі «Фехтування», «Хортинг фехтування» та «Хортинг. Розділ – фехтування» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» та модуль «Фехтування» навчальної програми «Фізична культура. 10-11 класи», Рівень стандарту, як ефективні засоби секційної, гурткової та урочної роботи. Запропоновано схему змісту програми за розділами підготовки й темами.

Ключові слова: фехтування, хортинг-фехтування, програма підготовки, школярі.

Вступ. Тривалий воєнний стан в Україні потребує термінового вирішення питань щодо підвищення рухової активності, загальної та прикладної фізичної підготовки; покращення стану фізичного та психічного здоров'я населення. Реалізація цих завдань має сприяти ефективній підготовленості населення до виконання своєї діяльності (навчальної, професійної, спортивної), а також до захисту країни.

Фізичне виховання школярів закладає базу формування особистості через фізичні вправи, види рухової активності та спорту. Фехтувальний спорт, як один з прадавніх прикладних та олімпійських видів має значні можливості щодо фізичного, інтелектуального, розумового, психічного, морального й патріотичного виховання людини. Як зазначають дослідники фехтування (Бріскін Ю., Бусол В., Дьоміна О., Кривенцова І., Семеряк З., Шуберт В. та ін.), вік для занять цим видом спорту необмежений, фехтуванням можна займатися у різному віці, від 7-9 років до участі у змаганнях ветеранів.

Сучасні програми для ЗЗСО мають варіативні модулі фехтувального спорту. Так навчальна програма Рівня стандарту «Фізична культура. 10-11 класи» (2022) передбачає модуль «Фехтування», а модельна програма «Фізична культура. 5-9

класи» (2024) серед 75 варіативних модулів вже має три варіанти, які пов'язані із фехтувальним спортом: «Фехтування», «Хортинг фехтування», «Хортинг. Розділ – фехтування» [2]. У нашій попередній роботі [2] доведено що, фехтування можна впроваджувати у секціях позашкільної освіти, спортивних гуртках позакласної роботи, в уроках фізичної культури. Наявність бажання та професійних навичок вчителя, матеріальна база (спортивна зала, екіпіровка, інвентар, обладнання), вибір модуля учнями, їхня мотивація до занять, а головне – творчій підхід вчителя до викладання фехтувального спорту сприятимуть ефективній підготовці здобувачів освіти до майбутніх викликів життя. Розробка навально-тренувальної програми з фехтувального спорту з урахуванням можливостей та особливостей роботи закладу освіти є актуальною.

Мета роботи – довести ефективність фехтування у підготовці до виконання професійних обов'язків та захисту країни, а також розробити схему навчальної програми з варіативних модулів фехтувального спорту.

Виклад основного матеріалу. Спортивні секції з фехтування в Україні працюють за Навчальною програмою авторства відомого львівського науковця, заслуженого працівника фізичної культури і спорту Василя Бусола [4]. Розробкою авторських програм щодо викладання фехтування займалися Ірина Кривенцова [3], Михайло Бочаров із співавторами [5]. Навчальна програма гурткової роботи з хортингу складена Едуардом Єрьоменко [1].

Всі програми, які розробляються вчителем, мають базуватися на дотриманні дидактичних принципів навчання (свідомості й активності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; наочності; міцності та науковості тощо). Програма має передбачати інваріантну складову (теоретичну та загальну-фізичну підготовку), а також практичну складову, яка пов'язана з особливостями викладання варіативних модулів фехтувального спорту. У програмі має бути передбачений контроль за рівнем підготовленості вихованців. Слід пам'ятати про систематичного здійснення засобів контролю від оперативного до підсумкового.

При вивченні варіативних модулів слід дотримуватися наступної послідовності:

- ознайомлення з прийомом (теоретичне та практичне з використанням засобів та методів наочності);

- вивчення його у спрощених умовах;

- вдосконалення прийму в умовах близьких до змагальної діяльності (робота в парах, навчально-бойова та бойова практики);

- закріплення вивченого прийому в ігровій та змагальній діяльності.

До змісту програми мають бути включені наступні розділи й теми:

1. Вступне заняття (ознайомлення з видом спорту, правилами безпеки);
2. Історія та філософія виду спорту (зародження та розвиток виду спорту, традиції, виховні вимоги, правила тощо);
3. Загальна фізична підготовка (вправи на розвиток фізичних якостей та зміцнення статури тощо);
4. Технічна підготовка (основні рухи, пересування, тримання зброї, керування зброєю, позиції, захисти, відповіді тощо);
5. Рухливі ігри з елементами фехтування (рухливі ігри загально-розвиваючого характеру, спеціально-прикладного та сюжетного характеру, командні естафети, конкурси, ігрові вправи тощо);
6. Спеціальна фізична підготовка (вправи для розвитку фізичних здібностей зі зброєю та без зброї, спеціально-підготовчі, імітаційні вправи тощо);
7. Тактична підготовка (раціональне застосування технічних прийомів та бойових дій);
8. Бойова практика (участь у двобіях);
9. Участь у показових виступах та змаганнях;
10. Суддівська та інструкторська практика (знання правил виду спорту, видів та способів проведення змагань, обов’язків суддів, уміння самостійно проводити розминку тощо);

11. Складання контрольних нормативів (оцінка фізичної, технічної тактичної підготовленості).

Висновки. Запропонована схема вивчення варіативних модулів фехтувального спорту має враховувати матеріальну базу та традиції закладу освіти, форму навчання, спрямованість на оздоровчий та розвиваючий характер програми, а також базуватися на творчому підході вчителя до впровадження даних варіативних модулів (видів спорту).

Перспективами подальших досліджень вважаємо впровадження фехтувального спорту в навчальну та спортивну діяльність учнівської молоді та визначення динаміки їхньої підготовленості до активного життя.

Література:

1. Єрьоменко Е. А. Навчально-тренувальна програма гурткової роботи з бойового хортингу для проведення занять з учнями старших класів загальноосвітньої школи : навч. програма. Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. ГС «НФБХУ», 2021. 120 с. URL: https://combat-horting.org.ua/sites/default/files/eduard_yeromenko_tutorial_144.pdf
2. Кривенцова І. В., Свічкар Б. Ю. Особливості впровадження фехтувального спорту у заклади базової середньої освіти в Україні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : матеріали XXI міжнар. наук. конф., 7 лют. 2025 р. Харків, 2025. С. 33-36. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/items/b51619c7-86fa-4f34-abd5-eedcc2847f60
3. Кривенцова І. В. Поурочна програма навчального курсу фехтування. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2010. (2). С.19-28.
4. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, ШВСМ та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання / В. А. Бусол. Київ. 2025. 64с. URL: https://www.nffu.org.ua/wp-content/uploads/2025/03/Навчальна_Програма_з_фехтування-1.pdf
5. Bocharov M., Korobeynikov G., Kryventsova I., Klymenchenko V., Vypasniak I. The individualization of the educational and training process in fencing in the context of improving efficiency and health of young athletes of different ages. *Pedagogy of Health*. 2024. 3(1). 24-30. https://doi.org/10.15561/health.2024.0104

КОМПЛЕКСИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ДЕМЕНЦІЇ

Ірина Кривенцова[1], Світлана Семашко[2], Олена Крівєнцова[2]

[1]Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
[2]Харківський національний університет радіоелектроніки

Анотація. В роботі наведено розроблені комплекси терапевтичних вправ для пацієнтів з проявами деменції, які знаходяться на ліжковому режимі. Розглянуто основні симптоми прояву захворювання. Означені причини виникнення деменції у людей різного віку в результаті травм головного мозку, інсультів, тромбозів, цукрового діабету тощо. Надані практичні рекомендації задля зниження ризиків розвитку деменції, покращення якості життя пацієнтів за допомогою лікувальних фізичних вправ, розумової роботи та позитивних настанов.

Ключові слова: терапевтичні вправи, деменція, ліжковий режим.

Вступ. Деменція це синдром стійкого зниження когнітивних функцій, який перешкоджає веденню звичного способу життя та значно погіршує його якість. Вона виникає в результаті органічного ураження головного мозку, що викликає порушення уваги, пам’яті, мислення, мовлення, орієнтації у просторі. У людей похилого віку деменція часто виникає в наслідок хвороби і має прогресуючий стан. Деменція може бути наслідком важких черепно-мозкових травм (ЧМТ), особливо, коли вони мають повторний характер. Причина розвитку деменції – загибель клітин головного мозку. Серед захворювань та станів, які її викликають: хвороба Альцгеймера, інсульти, атеросклеротичні ураження судин шиї та головного мозку, тромбози, нейроінфекції, пухлини головного мозку, цукровий діабет тощо. В умовах воєнного стану, коли в арифметичній прогресії зростає кількість механічних та баротравм голови, контузій, суттєво збільшується ризик проявів деменції не тільки у літніх людей, а й у людей будь-якого віку. Реабілітація травмованих в ході воєнних дій набуває великого значення для фахівців медичного та фізкультурного профілів.

Деменція має три ступені тяжкості: легка, середньоважка та важка. Сучасні дослідження (Траверсе Г. М., Горошко В. І., Мизгіна, Т. І., Романів О.П. та ін.)

свідчать, що повністю вилікувати деменцію вкрай складно, проте існують комплексні методики, які уповільнюють цей негативний процес. Почавши лікування якомога раніше та змінивши спосіб життя можна допомогти пацієнтам знизити ризик її прогресування.

Мета роботи – розробити ефективні комплекси терапевтичних вправ для пацієнтів з проявами деменції, які знаходяться на ліжковому режимі.

Результати дослідження. Як зазначають Рудас та ін., 2024, черепно-мозкові травми визнані основними пораненнями військових у XXI столітті [3], що може викликати деменцію, як ускладнення.

Макєєва М.А., 2016, наголошує, що при роботі з хворими на інсульти, судинні захворювання та ЧМТ слід якомога раніше активізувати їх через рух. Протипоказаннями до активної роботи з ЛФК є ознаки набряку мозку, пригнічення свідомості [2].

Симптомами деменції є: зниження короткочасної пам’яті; утруднення сприйняття нової інформації та навчанню нових навичок; в’язкість мислення; невиразна мова та проблеми з підбором слів; порушення координації рухів та дрібної моторики; хиткість ходи; неадекватна поведінка (агресивність, млявість або інші прояви); дезорієнтація у просторі та часі.

Для уповільнення розвитку деменції важливу роль відіграє створення сприятливих умов у знайомому середовищі, наприклад удома, де все знайоме та викликає відчуття самостійності. Важливо уникати з’ясування стосунків з хворим, не доводити йому його неправоту, а якщо конфлікт усе ж виник, слід перевести його настрій у стан: «Усе добре», «Усе під контролем», «Ти в безпеці». Будь-який стрес провокує розвиток деменції. У звичних домашніх умовах пацієнту легше вибудовувати нові нейронні ланцюги. Дослідженнями лікарів та реабілітологів підтверджено, що найкращих лікувальних ефектів пацієнти досягали саме вдома, у знайомій атмосфері, яка позитивно впливає на почуття та адекватну самооцінку людини.

Лікування деменції залежить від ступені важкості пацієнту. У стані важкої деменції пацієнт перебуває на ліжковому режимі. У цьому стані важливим для запобігання та уповільнення розвитку деменції є покращення загального кровообігу й забезпечення кращого притоку крові до мозку, а також усунення застійних явищ у шийно-комірцевій зоні (ділянці шиї та плечей). Корисно робити легку гімнастику для шиї, масаж або просто підтримувати правильну поставу. Для підтримання роботи мозку дуже важливо, щоб кровообіг був активним і рівномірним. Коли покращується кровопостачання до головного мозку, нейрони отримують більше кисню й поживних речовин, що допомагає сповільнити дегенеративні процеси, пов'язані з деменцією.

Загальні рекомендації для виконання вправ: всі вправи мають виконуватися повільно, без різких рухів. Якщо у пацієнта з'являється біль або запаморочення, виконання вправи слід припинити. Тривалість заняття складає 10-15 хвилин і виконується 1-2 рази на день. Задля досягнення більш позитивного впливу заняття краще виконувати вправи після легкого масажу чи зміни положення тіла.

Таблиця 1.

Пасивна гімнастика для пацієнтів, які знаходяться на ліжковому режимі

№	Назва вправи	Опис виконання вправи	Лікувальний ефект
		Вправи у вихідному положенні лежачи	
1	Розминка стоп	Почергово рухати носки стоп на себе та від себе; зводити носки разом і розводити в сторони; виконувати кругові оберти стопами	Покращує кровообіг у ногах, запобігає застою крові та набрякам
2	Згинання ніг у колінах	Почергово згинати ноги в колінах і повертати у вихідне положення	Активує кровообіг у нижніх кінцівках, підтримує рухливість суглобів
3	Розведення колін	Стопи разом, ноги зігнуті в колінах; розвести коліна в сторони, на видиху з'єднати у вихідне положення	Зміцнює м'язи стегон і покращує рухливість тазостегнових суглобів
4	Повороти корпусу на бік	Обережно перекочувати пацієнта з одного боку на інший (особливо зручно на функціональному ліжку)	Запобігає утворенню пролежнів, покращує роботу дихальної системи

5	Плавні повороти голови	Повільно повернути голову вліво, потім вправо, без різких рухів.	Підтримує рухливість шийних м'язів, покращує притік крові до мозку
6	Перекочування голови	Повільно перекочувати голову від одного плеча до іншого через грудну клітку	Знімає напругу в шиї, стимулює роботу вестибулярного апарату
7	Підтягування коліна до грудей	Почергово підтягувати коліно до грудей, допомагаючи руками	Активізує кровообіг у нижній частині тіла, тренує суглоби й м'язи живота
Вправи у вихідному положенні сидячи			
1	Розтирання рук, імітація миття	Розтерти долоні одна об одну, виконати рухи, схожі на миття рук	Покращує кровообіг, розігріває м'язи, підвищує рухливість пальців
2	Повороти голови	Плавно повертати голову вправо-вліво	Знімає напруження м'язів шиї, покращує рухливість шийного відділу
3	Підйом і нахил голови	Піднімати підборіддя вгору, потім опускати до грудей	Покращує еластичність м'язів шиї, сприяє кровопостачанню мозку
4	Колові рухи підборіддям	Описувати підборіддям коло в обидва боки	Розвиває координацію, розслабляє шийно-комірцеву зону
5	Розтирання пальців	Розтирати пальці однієї руки від основи до кінчиків, потім іншої	Активізує кровообіг у кистях, покращує дрібну моторику
6	Плескання долонями	Плескати долонями в середньому темпі	Стимулює нервові закінчення, активізує роботу серця
7	Імітація ходьби ногами	По черзі піднімати та опускати ноги, імітуючи кроки	Покращує кровообіг у нижніх кінцівках, запобігає застою крові
8	Імітація бігу	Виконувати швидкі рухи ногами імітуючи біг	Підвищує тонус м'язів ніг, активізує серцево-судинну систему
9	Махи ногами вперед	Почергово піднімати ноги вперед	Зміцнює м'язи стегон і живота, покращує координацію
10	Присідання на стілець	Повільно вставати й сідати на стілець	Зміцнює м'язи ніг і сідниць, тренує рівновагу
11	З'єднання пальців	Почергово з'єднувати великий палець з іншими пальцями	Розвиває дрібну моторику, координацію та чутливість пальців
12	Стискання кулаків	Стискати руки в кулак і розпрямляти пальці	Зміцнює м'язи кисті, покращує кровообіг
13	Постукування кулаками	Постукувати внутрішніми сторонами кулаків одна об одну	Активізує кровообіг, знімає напруження кистей

14	Постукування ребрами долонь	Постукувати ребрами долонь одна об одну	Покращує гнучкість зап'ястків, стимулює нервові закінчення
15	Кулак – долоня	Одна рука в кулак ребром долоні вертикально, інша рука – долонею вниз; зміна положення рук	Розвиває координацію, тренує дрібні м'язи кистей

Висновки. Терапевтичні вправи застосовуються на всіх етапах фізичної реабілітації людей, які мають ризики до розвитку деменції з метою поліпшення регуляторної функції ЦНС, набуття нових умовних рефлексів, напрацювання втрачених функцій пам'яті. За допомогою лікувальних фізичних вправ відбувається поліпшення газообміну, гемодинаміки, потенціалу м'язів, покращується самопочуття та настрій, що сприяє активній залученості пацієнтів у процес реабілітації.

Література:

1. Макєєва М.А. Застосування лікувальної фізичної культури у хворих неврологічного профілю. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* № 1. 2016. С. 55-60.

2. Рудас І., Матвєєнко М., Гладких, Ф. Поширеність, біомеханіка та нейрометаболічний каскад черепно-мозкової травми: фокус на посткомоційний синдром. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, *11*(3(25), 2024. С.317-337. https://doi.org/10.26565/2312-5675-2024-25-09

3. Траверсе Г. М., Горошко В. І., Мизгіна, Т. І. Механізми покращення пам'яті та когнітивних функцій осіб похилого віку під впливом фізичних вправ. *Rehabilitation and Recreation*, (14), 2023. С.121-126. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.13

4. Черненко І.І. Особливості реабілітації хворих після бойової черепно-мозкової травми. Неврологія. Вип. 20. 2022. С.19-24. DOI: 10.26565/2312-5675-2022-20-03

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПРОСТІР ЦИФРОВОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Роман Курило

Нововодолазький ліцей №3 Нововодолазької селищної ради Харківської області

Анотація. У статті досліджено роль фізичної культури у формуванні цифрової та психоемоційної стійкості школярів у складних реаліях сьогодення — під час війни, цифровізації освіти та соціальних трансформацій. Висвітлено особливості впливу війни на емоційний стан учнів і вчителів, розглянуто статистику зростання тривожності серед дітей, проаналізовано роботи українських науковців, які досліджують взаємозв'язок фізичної активності, психологічної стійкості та освітніх інновацій. Представлено власний педагогічний досвід організації уроків фізичної культури в умовах дистанційного та змішаного навчання, окреслено виклики та перспективи розвитку навчального предмета в післявоєнний період.

Ключові слова: учні, фізична культура, цифровізація, досвід роботи

Питання збереження фізичного та психічного здоров'я дітей під час війни є одним із найактуальніших викликів сучасної освіти. Воєнні дії, тривалі повітряні тривоги, відключення електроенергії, нестача спорядження та зменшення рухової активності призводять до значного зростання рівня стресу й тривожності серед учнів і педагогів [1, 3].

За даними українських психологів, рівень тривожних станів у школярів під час війни зріс майже на 40–45%, а прояви емоційного виснаження серед педагогів сягнули 35% [4]. Ці тенденції свідчать про необхідність нових підходів до навчання, зокрема через фізичну культуру як потужний інструмент відновлення психоемоційної рівноваги.

Фізична культура в умовах війни та цифрових трансформацій — це не лише засіб підтримки фізичного здоров'я, а й ефективний ресурс психологічної адаптації. Вона сприяє емоційному розвантаженню, формує стійкість, дисципліну та відчуття безпеки [2, 6].

Водночас у сучасній школі спостерігається зниження зацікавленості учнів традиційними видами спорту. Частина дітей через стрес або тривале дистанційне навчання втратила мотивацію до рухової активності.

Із власного педагогічного досвіду помітив, що після тривалих періодів онлайн-уроків частина учнів стала менш активною, швидше втомлюється, має нижчий рівень витривалості та інтересу до фізичних вправ.

Це вимагає зміни підходів — створення модульної системи занять, де учень може самостійно обирати вид активності (руханки, фітнес, йога, кросфіт, туристичні ігри). Такий підхід дає відчуття свободи вибору, підвищує мотивацію і водночас розвиває самостійність [7].

Науковці (І. Бех, С. Дорошенко, Л. Сущенко) наголошують, що фізична активність є одним із ключових чинників зниження стресу, підвищення настрою та нормалізації психофізіологічних процесів [1, 3]. І. Бех вважає, що педагог має створити умови для формування внутрішнього ресурсу дитини, що допомагає їй долати труднощі, зберігаючи позитивне ставлення до життя [1].

Психоемоційна стійкість формується не лише через вправи, а й через атмосферу підтримки, довіри, діалогу. Урок фізичної культури — це простір, де дитина може вільно виражати емоції, відчувати командний дух, відновлювати віру у власні сили.

І. В. Волкова підкреслює, що сучасна школа має забезпечити не лише фізичну підготовленість, а й розвиток емоційно-вольових якостей, здатність дитини до саморегуляції та рефлексії [11]. Саме вчитель фізичної культури сьогодні стає носієм нової парадигми здоров’язбережувальної освіти, яка поєднує рухову активність, психологічну підтримку й цифрову грамотність.

У контексті цифровізації освіти важливим стає впровадження інноваційних інструментів: мобільних застосунків, відеоуроків, інтерактивних ігор. За даними І. В. Шевченка, гейміфікація підвищує залученість учнів на 30–35%, а регулярне використання відеоінструкцій допомагає адаптувати навчання до різних рівнів підготовки [6].

Разом з тим, цифрові технології мають використовуватись помірковано — як допоміжний засіб, а не заміна живого руху. Надмірне сидіння за екранами поглиблює гіподинамію, тому завдання педагога — знайти баланс між технологічністю і природною активністю.

Війна кардинально змінила освітній простір. Часті повітряні тривоги, евакуації, дистанційне навчання та нестача безпечних умов збільшили рівень тривожності. За даними Українського інституту соціальних досліджень (2023), понад 60% школярів відчувають хронічну втому, а кожен третій учитель повідомляє про ознаки професійного вигорання [5]. Такі фактори впливають на успішність, увагу та мотивацію.

У своїй роботі спостерігаю, що навіть короткі руханки під час онлайн-уроків помітно покращують емоційний стан учнів. Просте 3–5-хвилинне дихальне тренування допомагає дітям розслабитись, нормалізує дихання та знижує тривожність.

У своїй роботі дотримуюся принципу гуманної взаємодії. Починаю кожен урок із короткої бесіди: «Як ваш настрій?», «Що хотіли б сьогодні зробити?», «Як почуваєтесь після попереднього заняття?».

Такий діалог формує зворотний зв’язок, підвищує залучення та допомагає мені адаптувати програму під стан учнів.

Під час повітряних тривог завжди повідомляю учнів про необхідність перейти у безпечне місце. Якщо можливо, заняття продовжуються онлайн. У період масштабних тривог — урок переривається до відбою. Це створює атмосферу безпеки та взаємної довіри.

Серед методів, які я активно використовую:

- дихальні вправи на розслаблення та зняття стресу;
- руханки під музику (іноді діти самі обирають мелодії);
- інтерактивні вправи через онлайн-застосунки (Wordwall, Kahoot, LearningApps);
- сімейні онлайн-змагання «Рухаймося разом»;

- патріотичні активності — військово-спортивна гра «Джура», естафети під гаслом «Україна єдина».

Ці заходи підвищують емоційний фон, створюють командний дух і формують почуття гордості за країну.

Висновки:

1. Війна суттєво вплинула на психоемоційний стан учнів і педагогів, підвищивши рівень стресу та тривожності.
2. Фізична культура виступає ключовим чинником підтримки емоційної рівноваги й соціальної адаптації учнів.
3. Використання цифрових технологій і гнучких навчальних форматів підвищує мотивацію та залученість дітей до рухової активності.
4. Педагогічна майстерність, гуманізм і патріотизм учителя є основою формування стійкої, здорової й свідомої молоді.
5. Майбутнє фізичної культури — у поєднанні інновацій, духовності, спорту й національної єдності.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості в умовах суспільних трансформацій. Київ: Либідь, 2022. 45 с.
2. Сущенко Л. П. Фізична культура як чинник соціальної стабільності молоді в умовах війни. Педагогічний альманах, 2024, №2. С.28-30.
3. Дорошенко С. Психоемоційна стійкість школярів у післявоєнний період: роль учителя фізичної культури. Освіта та розвиток, 2023. С.21-24.
4. Волкова І. В. Розвиток психоемоційної компетентності педагога в умовах Нової української школи. Харків: ХАНО, 2023. С.1-3.
5. Український інститут соціальних досліджень. Вплив війни на психологічний стан учнів і педагогів. Аналітичний звіт, Київ, 2023. 14 с.
6. Освіта в умовах воєнного стану: виклики, розвиток, повоєнні перспективи: Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2023. 64 с.
7. Шевченко В. М. Цифровізація освіти і формування здоров’язбережувальних компетентностей учнів. Освітній простір, 2022.
8. Кривенцова І. В. Гейміфікація як засіб підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Вісник педагогічних досліджень, 2024. С.34-43
9. Костенко Т. Соціально-емоційне навчання як складова уроків фізичної культури. Освітологічний дискурс, 2025. С.34-43

10. Цимбалюк Ж. О. Психологічна підтримка учнів засобами фізичної культури. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. 34 с

11. Українська федерація «Спорт заради розвитку». Фізична культура в умовах воєнного стану: аналітичний звіт. Київ, 2024. 25 с.

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З УРАХУВАННЯМ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Владислав Лебедь, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В роботі розкрито зміст і логіку сучасної військово-патріотичної підготовки старшокласників у контексті повномасштабної війни, гібридних загроз і оновлення шкільної освіти. Підкреслено, що ефективна підготовка поєднує навчальну, виховну та мотиваційну складові на основі компетентнісного, діяльнісного й аксіологічного підходів. Окреслено інтеграцію курсу «Захист України» з фізичною культурою, домедичною допомогою, цивільним захистом, інформаційною та медіаграмотністю (включно з елементами OSINT), а також позаурочними практиками («Джура», військово-спортивні ігри, туризм). Зроблено висновок про необхідність системної моделі військово-патріотичної підготовки, яка формує готовність молоді до захисту держави, психологічну стійкість, командну взаємодію та відповідальне громадянство.

Ключові слова: військово-патріотична підготовка; Захист України; компетентності; домедична допомога; цивільний захист; медіаграмотність; фізична культура; мотивація.

Формування готовності молоді до захисту держави вимагає переосмислення шкільної військово-патріотичної підготовки (ВПП) як цілісного процесу, що поєднує навчання, виховання й мотивацію до суспільно значущих дій. В умовах воєнного стану і прискореної трансформації безпекового середовища зміст підготовки виходить за межі суто «військових» тем, включаючи правові основи захисту України, основи цивільного захисту, домедичну допомогу, поведінку під час загроз, елементи тактичної підготовки, кібер- та інформаційну безпеку. Водночас не менш важливими є ціннісно-смислові орієнтири: гідність, свобода, відповідальність, повага до військових, критичне мислення та культура безпеки у повсякденному навчанні старшокласників [1, 2].

У центрі ВПП − компетентнісний результат: знання, практичні уміння і ставлення, що перевіряються не лише тестами, а й різноманітними ситуаціями на практиці. Дієвим є поступовий перехід від пояснювально-ілюстративних форм до тренінгів, ситуативних вправ, квестів, рольових ігор і симуляцій з прийняттям

рішень з застосування умов невизначеності. Такий підхід сприяє розвитку стійкості до стресу, командної взаємодії, лідерства, самоконтролю й базових командних процедур [3]. Значущим чинником успіху є єдність ВПП із фізичною культурою: прикладна фізична підготовка (витривалість, силова й координаційна підготовка, смуги перешкод, стройові вправи, плавання, легка атлетика) підсилює здатність діяти у складних умовах, допомагає формувати дисципліну, взаємопідтримку та волю до подолання труднощів [4].

Оновлена логіка курсу «Захист України» передбачає модульність і міжпредметні інтеграції. По-перше, модуль домедичної допомоги доцільно подати через алгоритм MARCH, роботу з турнікетами, тампонаду ран, евакуацію пораненого й основи тактичної медицини із суворим дотриманням безпеки. По-друге, модуль цивільного захисту має містити аналіз ризиків, укриття, евакуаційні маршрути, поведінку під час обстрілів, мінну безпеку та природні/техногенні загрози. По-третє, модуль інформаційної та медіаграмотності доцільно пов’язати з історією, громадянською освітою та інформатикою: базові прийоми перевірки джерел, робота з фото/відео-свідченнями, розпізнавання фейків і маніпуляцій, елементи OSINT на відкритих даних із дотриманням етики та приватності [1, 3]. По-четверте, базові тактичні теми (спостереження, маскування, пересування малими групами у безпечному шкільному форматі, орієнтування на місцевості) мають підкріплюватися чіткими інструкціями з безпеки й узгоджуватися з матеріально-технічними можливостями закладу [5].

Важливо забезпечити педагогічні й ресурсні умови. Матеріально-технічна база має включати тренажери для домедичної допомоги (манекени, джгути-турнікети, бандажі та інше), навчальні муляжі поранень, засоби індивідуального захисту для практичного використання, прості макети для тактичних вправ, туристське спорядження. Цифрові ресурси – відеосимуляції, віртуальні тренажери, інтерактивні карти, безпечні навчальні застосунки – підсилюють наочність і дозволяють тренувати алгоритми роботи в групі [1]. Професійний розвиток учителя («освітні рішення першої допомоги», «безпечна організація

практик», «інтеграція ВПП із фізичною культурою») є передумовою якості. Партнерства з військовими частинами, ВВНЗ, підрозділами ДСНС, медичними й молодіжними організаціями наповнюють зміст реальним досвідом, формують шляхи профорієнтації та шефської співпраці [2, 3].

Позаурочна активність є органічним продовженням уроків: гра «Джура», військово-спортивні багатоборства, туризм і національно-патріотичні походи, волонтерські ініціативи, проєкти на користь громади. Такі формати зміцнюють зв'язок цінностей і дій, посилюють мотивацію до служби, формують культуру співдії «учень − клас − громада» [2].

Оцінювання результатів ВПП доцільно здійснювати за трьома взаємопов'язаними напрямами. Когнітивний − розуміння правових засад, алгоритмів безпеки, домедичної допомоги, базових тактичних і комунікаційних принципів. Емоційно-ціннісний − патріотична свідомість, відповідальність, повага до військових, готовність діяти на користь громади, стійкість до інформаційних маніпуляцій. Діяльнісний − здатність застосовувати алгоритми на практиці, працювати в команді, комунікувати, ухвалювати рішення в умовах невизначеності; для цього корисні чек-листи, рубрики, само- та взаємооцінювання, спостереження у тренінгових ситуаціях, мікропроєкти та підсумкові практичні заліки [1, 5].

Таким чином, сучасна ВПП − це системна, модульна й практикоорієнтована модель, в якій поєднуються навчання, виховання й мотивація, а інструменти фізичної підготовки, домедичної допомоги, цивільного захисту, інформаційної безпеки та громадянської активності працюють на спільну мету − готовність молоді до захисту України, збереження життя й відповідальне громадянство. Її стійкість забезпечують професійна спільнота вчителів, партнерства з реальним сектором безпеки та послідовна державна політика національно-патріотичного виховання.

Література:

1. Бех І.Д., Журба К.О., Канішевська Л.В., Комаровська О.А., Литовченко О.В., Малиношевський Р.В., Морін О.Л., Окушко Т.К., Рагозіна В.В., Рейпольська О.Д., Тимчик М.В., Толочко С.В., Харченко Н.В. Військово-патріотичне виховання дітей та учнівської молоді в системі освіти України: стратегічні напрями / за ред. І.Д. Беха, Р.В. Малиношевського. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 32 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/736802/

2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М.Д. Зубалій, В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик, Б.Б. Шаповалов, З.М., Діхтяренко, І.П. Білоцерківець. Київ: ПАЛИВОДА А.В., 2016. 225 с.

3. Остапенко О.І. (ред.), Тимчик М.В., Зубалій М.Д., Журба К.О., Бінецький Д.О., Касіч Н.П., Кузора І.В. Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації: навчально-методичний посібник Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 165 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0054022.pdf

4. Тимчик М.В. (ред.), Остапенко О.І., Бінецький Д.О., Касіч Н.П. Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 91 с.

5. Гуз К.Ж., Кононець Н.В. Військово-патріотична підготовка старшокласників у сучасному освітньому просторі. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 1 (196). С. 77–81. DOI: 10.33272/2522-9729-2021-1(196)-77-81

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

Ігор Левкопулос, Тетяна Кравчук

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуто ефективність використання вправ силового фітнесу в процесі спеціальної фізичної підготовки спортсменок, що спеціалізуються в спортивній аеробіці. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок віком 17-20 років, розподілених на контрольну та експериментальну групи в кожній по 10 осіб. Протягом восьми тижнів в експериментальній групі впроваджувалися комплекси вправ силового фітнесу, адаптовані до біомеханічних характеристик змагальних елементів аеробіки. Результати порівняльного аналізу засвідчили достовірне покращення показників динамічної та статичної сили, швидкісних та швидкісно-силових здібностей і витривалості в експериментальній групі. У результаті дослідження було доведено ефективність вправ силового фітнесу як засобу удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці.

Ключові слова: спортивна аеробіка, силовий фітнес, спеціальна фізична підготовка, силові здібності.

Вступ. Силовий фітнес сьогодні є одним із найпопулярніших напрямів сучасної фітнес-культури та ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості осіб різних вікових груп вцілому і зокрема спортсменів [3, 5, 7]. Відмінною особливістю цього виду фітнесу є використання різних видів силових вправ, що виконуються з обтяженнями або із застосуванням власної маси тіла, гумових амортизаторів, набивних м’ячів, гантелей, штанг, а також на спеціальних тренажерах [4]. Завдяки своїй універсальності силовий фітнес може бути успішно адаптований до завдань спеціальної фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки.

Мета дослідження - виявити можливості використання вправ силового фітнесу з метою удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці.

Матеріал і методи дослідження

Учасники дослідження. Всього у дослідженні взяло участь 20 студенток (вік 17-20 років), які входили збірної університету зі спортивної аеробіки. Учасниці дослідження були поділені на дві групи, контрольну та експериментальну в кожній по 10 осіб. Метою дослідження була перевірка дієвості засобів силового фітнесу для удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменок, що спеціалізуються зі спортивної аеробіки. З цією метою було складено 3 комплекси вправ силового фітнесу, які почергово пропонувалися дівчатам, що входили до експериментальної групи протягом 8 тижнів. Спортсменки, які увійшли до контрольної групи тренувалися за стандартними планами й методиками.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей; методи математичної статистики.

Комплекс тестів для оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок було сформовано на основі навчальної програми для ДЮСШ зі спортивної аеробіки (2019) [6] та наукових праць Г. Артем'євої, І. Бодренкової, Т. Мошенської, В. Тодорової [1, 2, 8]. Гнучкість оцінювалася за допомогою двох тестів: перехід через поперечний шпагат і обертання у повздовжньому шпагаті (оцінка за 5-бальною шкалою). Сила – згинання-розгинання рук в упорі лежачи та утримання кута в упорі сидячи (фіксувався час утримання). Швидкісно-силові здібності – стрибок із поворотом навколо вертикальної осі (результат у градусах). Рівновага – статична (за методикою Бондаревського) та динамічна (поворот на одній нозі). Також оцінювалися координація рухів – виконання аеробної доріжки на 16 рахунків (5-бальна шкала); частота рухів – кількість піднімань-опускань рук за 10 с.; витривалість — за індексом Гарвардського степ-тесту (оцінка функціонального стану серцево-судинної системи).

Результати дослідження. Вправи силового фітнесу є одними з найбільш ефективних і широко використовуваних в сфері фізичного виховання і спорту. Проте, зважаючи на велику кількість таких вправ, важливо правильно їх підбирати з урахуванням мети та завдань заняття або розвитку різних фізичних здібностей.

На нашу думку, вони будуть найбільш ефективними для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості в спортивній аеробіці якщо відповідатимуть біомеханічним характеристикам змагальних вправ або їх окремим фазам. Враховуючи це, нами було складено спеціальні комплекси силових вправ, які використовуються в кросфіті (табл. 1). Причому варіативність тренувань в цьому виді діяльності дозволяє поступово збільшувати обсяг і інтенсивність навантаження, а більшість вправ може сприяти розвитку саме тих здібностей, які необхідні для виконання більшості змагальних вправ зі спортивної аеробіки.

Таблиця 1.

Програма занять вправами силового фітнесу для спортсменок експериментальної групи

Комплекс / День	Особливості виконання	Вправи раунду	Примітки / Навантаження
Комплекс №1 (Понеділок)	Перший місяць – 5 раундів без урахування часу, перерва між раундами ≤ 2 хв. З другого місяця – 5 раундів безперервно з фіксацією часу.	1. Стрибки зі скакалкою або біг на місці з високим підніманням колін – 1 хв. 2. Глибокі присідання, руки за головою (з 2-го місяця – з набивним м'ячем 6 кг) – 20 разів. 3. Вправа «книжка» - 20 повторень. 4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – 10 разів.	Удосконалення загальної витривалості, швидкісної сили й координації.
Комплекс №2 (Середа)	Перший місяць – 6 раундів без урахування часу, перерва між раундами ≤ 2 хв. З другого місяця – безперервне виконання з фіксацією часу.	1. Вправа «бурпі» - 10 разів (з 2-го місяця – із застрибуванням на тумбу 50 см). 2. Підйом і скручування корпусу з положення лежачи - 10 разів (вправо-вліво – 1 раз; з 2-го місяця – з набивним м'ячем). 3. Випади вперед – 40 разів (по 20 на кожну ногу).	Розвиток силової витривалості, стабілізації корпусу, координації та балансу.
Комплекс №3 (П'ятниця, самостійно)	Без урахування часу, не менше 4 раундів. Перерви між раундами 1–2 хв поєднуються з переходом між вправами.	1. Біг навколо стадіону – 1 коло. 2. Підйом колін на турніку або шведській стінці – 10 разів. 3. Стрибки в довжину з місця (у пісок) – 10 разів. 4. Віджимання від поперечини (висота – до рівня колін) – 20 разів.	Підтримка фізичної форми, розвиток витривалості, координації, сили верхнього плечового поясу.

Для визначення ефективності застосування вправ силового фітнесу у спортивній аеробіці ми вимірювали показники рівня спеціальної фізичної

підготовленості досліджуваних контрольної і експериментальної групи на початку та вкінці експерименту. Аналіз динаміки отриманих показників, засвідчив позитивні зрушення як у контрольній (КГ), так і в експериментальній групі (ЕГ). Проте ступінь змін в експериментальній групі був більш вираженим, що свідчить про ефективність застосування засобів силового фітнесу у процесі спеціальної фізичної підготовки.

У показниках гнучкості відзначено тенденцію до покращення в обох групах, однак статистично достовірних змін не зафіксовано ($p>0,05$). Це може бути пов'язано з високим початковим рівнем розвитку даної якості у спортсменів, що спеціалізуються у спортивній аеробіці. Більш суттєві зміни спостерігалися у розвитку силових здібностей. В експериментальній групі показник згинання-розгинання рук в упорі лежачи зріс з 8,8±0,84 до 13,0±0,94 ($t=3,3$; $p<0,01$), а тривалість утримання упору кутом – з 7,3±0,82 до 9,9±0,81 с ($t=2,3$; $p<0,05$). У контрольній групі ці зміни були недостовірними. Отже, вправи силового фітнесу ефективно вплинули на розвиток як динамічної, так і статичної сили.

Серед швидкісно-силових здібностей статистично вірогідне покращення ($p<0,05$) виявлено в ЕГ у тесті «почергові махи ногами на 90° вперед за 20 с.». Показники координаційних здібностей покращилися в обох групах, але без статистичної значущості ($p>0,05$). Це може бути пов'язано з тим, що вправи силового фітнесу мали переважно вплив на силову та швидкісну складові, тоді як координаційні якості потребують більш спеціалізованих засобів тренування.

Значущі покращення ($p<0,05$) також зафіксовано в експериментальній групі у розвитку прудкості (піднімання рук за 10 с.) та витривалості, де індекс Гарвардського степ-тесту зріс з 69,1±2,97 до 78,3±2,57 ум. од. (див. табл. 2). Це свідчить про позитивний вплив засобів силового фітнесу на функціональний стан серцево-судинної системи та загальну працездатність спортсменів.

Таблиця 2.

Показники рівня розвитку фізичних здібностей досліджуваних контрольної (КГ, n = 10) та експериментальної групи (ЕГ, n = 10) на початку й наприкінці експерименту

№	*Показники*	*Гр.*	*До*	*Після*	*t*	*p*
			Гнучкість			
1.	Перехід через поперечний шпагат, бали	КГ	3,7±0,27	4,0±0,22	0,8	p>0,05
		ЕГ	3,7±0,35	4,3±0,22	1,4	p>0,05
2.	Обертання в повздовжньому шпагаті, бали	КГ	3,8±0,26	4,2±0,21	1,2	p>0,05
		ЕГ	3,7±0,27	4,3±0,22	1,7	p>0,05
			Силові здібності			
3.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, к-ть	КГ	8,5±0,72	9,1±0,51	0,7	p>0,05
		ЕГ	**8,8±0,84**	**13,0±0,94**	**3,3**	**p<0,01**
4.	Упор кутом, сек.	КГ	7,6±0,98	8,7±0,75	0,9	p>0,05
		ЕГ	**7,3±0,82**	**9,9±0,81**	**2,3**	**p<0,05**
			Швидкісно-силові здібності			
5.	Вертикальний стрибок з поворотом, к-ть обертань в градусах	КГ	522±50,60	540±37,42	0,3	p>0,05
		ЕГ	513±51,09	603±34,79	1,5	p>0,05
6.	Почергові махи ногами на 90^0 вперед за 20 сек.	КГ	24,9±0,95	25,5±0,69	0,5	p>0,05
		ЕГ	**24,4±1,14**	**27,6±0,69**	**2,4**	**p<0,05**
			Координаційні здібності			
7.	Рівновага Бондаревського із закритими очима, сек.	КГ	13,1±1,56	14,2±1,37	0,5	p>0,05
		ЕГ	12,9±1,68	16,0±1,34	1,4	p>0,05
8.	Поворот зігнувши ногу, к-ть обертань в градусах	КГ	882±52,54	900±56,57	0,2	p>0,05
		ЕГ	846±63,56	936±47,33	1,1	p>0,05
9.	Аеробна доріжка, бали	КГ	3,9±0,25	4,3±0,22	1,2	p>0,05
		ЕГ	4,0±0,27	4,5±0,18	1,5	p>0,05
			Швидкісні здібності (частота рухів)			
10	Піднімання і опускання прямих рук в о.с. за 10с., к-ть	КГ	17,4±1,26	18,5±1,03	0,7	p>0,05
		ЕГ	**17,6±0,65**	**19,5±0,39**	**2,5**	**p<0,05**
			Витривалість			
11	Гарвардський степ-тест (ІГСТ) ум.од.	КГ	67,9±2,60	72,3±2,31	1,3	p>0,05
		ЕГ	**69,1±2,97**	**78,3±2,57**	**2,3**	**p<0,05**

Таким чином, використання вправ силового фітнесу в процесі спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці забезпечує ефективне

удосконалення їхніх силових, швидкісних, швидкісно-силових і витривалих характеристик.

Висновки. Вправи силового фітнесу можуть бути ефективно інтегровані у процес спеціальної фізичної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці за умови врахування їх біомеханічної відповідності змагальним вправам. Застосування вправ силового фітнесу в ході навчально-тренувального процесу в спортивній аеробіці може сприяти достовірному покращенню показників сили, швидкісно-силових здібностей і витривалості спортсменок. Отримані результати підтверджують доцільність використання засобів силового фітнесу як одного із шляхів підвищення ефективності тренувального процесу в спортивній аеробіці.

Література:

1. Артем'єва Г. П. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6(62). С. 21–22.
2. Артем'єва Г., Бодренкова І., Мошенська Т. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5. С. 76–81. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_5_15.
3. Бейгул І. О., Бейгул О. М., Гладощук О. Г., Падалко В. І. Силовий фітнес як ефективний засіб покращення психоемоційного стану здобувачів ЗВО. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025. № 1. Режим доступу: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.2.
4. Войчун О., Твеліна А., Слободський Ю. Основні компоненти фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 3(161). С. 51–54. Режим доступу: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).11.
5. Рєпко О., Тімко Є., Томіліна О. Використання силового фітнесу ABS в тренувальному процесі футболістів 11–12 років. *Спортивні ігри*. 2023. № 2(20). С. 92–99. Режим доступу: https://doi.org/10.15391/si.2021-2.09Б.
6. *Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Київ, 2019.
7. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. Т. 1, № 3. С. 231–234.

8. Тодорова В., Бодренкова І., Мошенська Т. Моделювання річного циклу підготовки спортсменів з аеробної гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 83(3). С. 33–40.

PHYSICAL TRAINING GOALS FOR MILITARY PERSONEL

Olesandr Lemberskyi

Naval Institute of National university «Odesa maritime academy»

Abstract. An important element of the conceptual foundations of physical training of military personnel is its tasks. Tasks specify and detail the goal of physical training. At the same time, each task contains a corresponding part of the target setting for improving one of the directions of physical training. For example: the formation of military-applied motor skills; the education of willpower; the improvement of significant physical qualities; etc. In the system of physical training of military personnel, two groups of tasks are distinguished: general and special. The general tasks of physical training of military personnel are defined by the main program and regulatory documents. In particular, the general tasks of physical training include: development and constant improvement of endurance, strength, speed and agility; the formation of basic motor skills in walking, running, jumping, climbing; the education of personal moral and psychological qualities; improvement of indicators of physical condition, strengthening of health, etc.

The 20 special tasks include: mastering the skills of moving over rough terrain on foot and on skis; overcoming natural and artificial obstacles; developing hand-to-hand combat skills; mastering the technique of military-applied swimming; increasing the body's resistance to the effects of adverse factors of military activity.

Keywords: physical education, skills, directions, goals, principles.

Presentation of the main material. Physical training of military personnel, like any other pedagogical process, should be carried out on the basis of certain scientifically substantiated and clearly formulated principles. A principle translated from Latin means the beginning, that which underlies a certain set of facts. This is a kind of starting point, a prerequisite for certain actions that should provide the desired result. They are also called basic, fundamental statements, the leading starting point of any scientific system, theory, ideological direction. These statements can be the main arguments, initial ideas, characterized by universality and general significance. It can also be a statement that is perceived as the main, important, essential, indispensable or, at least, desirable. In part, the concept of «principle» means a causal relationship between purposeful actions and their result. Among the principles of physical training of military personnel that have practical significance are the most general, pedagogical, and specific. The most general

principles were familiarized with during the study of the discipline «Theory and Methods of Physical Education». Therefore, this time the emphasis will be on familiarizing ourselves with groups of pedagogical and specific principles.

Physical exercises are considered the main means of physical training of military personnel. Most specialists in physical culture and sports consider physical exercises to be the main means of physical education. However, this statement is a subjective opinion. In fact, the physical training system is an integral structure in which all elements interact together. Each of the elements of the system performs its important mission. The absence of any element in the system leads to its collapse. The allocation of physical exercises among others as the main means is actually conditional. However, this allows us to better study the role of physical exercises, understand their meaning, content and form of functioning in the system of physical training of military personnel. In scientific and educational and methodological literature, there are many definitions of the term «physical exercises». Let us give a few of them as an example: physical exercises are motor actions that are performed as necessary for the implementation of physical education tasks; physical exercises this is motor activity organized in accordance with the regularities of the process of physical education; physical exercises elementary movements, motor actions composed of them and their complexes, systematized for the purposes of physical development.

Principles are considered an important structural element of the system of physical training of military personnel. It has been proven that physical training, like any other pedagogical process, should be carried out on the basis of scientifically substantiated and clearly formulated principles. The principles of physical training are understood as particularly important theoretical and practical rules that reflect the general patterns of the process of physical improvement and, therefore, serve as the main guidelines for all participants on the way to the goal. Also, the concept of "principles" in the special literature indicates key, initial provisions, a verbal form of systematization of knowledge. The system of principles of physical training includes three groups of elements - general, pedagogical and specific [1, p.124].

The general principles include: the principle of comprehensive and harmonious development of the personality; connection with labor and military practice; the principle of health-improving orientation. The pedagogical principles include: the principle of independence and activity; strength and thoroughness; connection of theory with practice; educational nature, scientificity, individual approach, accessibility and consistency. The specific principles include: the principle of applicability, subordination, complexity, systematicity, optimality, and concreteness [2, p.38]. The principles are based on objective, regularities. This means that no one can independently come up with their own rules for conducting classes or sports training. When formulating principles, specialists are obliged to be guided by all previous proven experience in organizing physical training and the rules and regulations for its implementation developed over a long historical period. Neglecting the principles of physical training will lead, at best, to failure to achieve the desired result, at worst, to unpredictable consequences. This is because the principles of physical training reflect certain objective, independent of the will of one person, regularities of the process of physical improvement of military personnel independent work. An important task is the formation of knowledge of the methodology for improving motor skills, rational technique for performing motor tasks, provided for by the guidelines and relevant programs for physical training. Team cohesion, which usually occurs during the performance of special group exercises that help establish relationships between servicemen, improves the coordination of actions of military units. Such exercises form skills of coordination in joint collective actions, as the result of their performance depends on group cohesion in work, mutual assistance and mutual assistance. Performing special group exercises also has a positive effect on improving social and communicative abilities, namely: the ability to establish friendly relations with comrades, to adhere to the rules of subordination with their commanders, to show tolerance and respect for all participants in the process of physical training, respect for civilian population. Joint group exercises form the ability to correctly solve personal problems during service, subordinate personal interests to the interests of the team,

resolve conflict situations, and show patience and endurance. Thus, each of the four components of the physical training system of military personnel, namely training, development, education and collective (group) cohesion, are important independent elements of a holistic training system. Despite the fact that in the behavior of military personnel, all components are manifested only together, influencing each other. In practice, they need to be developed separately. This is because the technologies for improving each component of physical training have their own characteristics and require specific methods of development. An important role in ensuring the combat readiness of troops belongs to special physical training, which is aimed at acquiring and consolidating applied skills in military personnel through the use of military-applied exercises and actions in overcoming general, special, tactical and psychological obstacle courses, accelerated movement over rough terrain in full equipment with shooting, hand-to-hand training, applied swimming, grenade throwing, and strength exercises. Special physical training is carried out during the restoration of combat readiness and coordination in the form of accompanying physical training to fulfill physical training standards. Practicing special exercise complexes during accompanying physical training will allow military personnel to acquire the appropriate level of physical readiness that every serviceman of the modern Armed Forces must possess [3, p.126].

Among the specified needs, the following should be highlighted: further development and improvement of the system of physical training and sports; ensuring priority scientific research and its coordination in the field; analysis and generalization of domestic and world physical culture and sports experience among personnel; clarification of the features, trends and patterns of evolution of physical training and sports of personnel in different historical periods; taking into account historical heritage for the implementation of state policy in the field; preservation of physical culture and sports heritage, national traditions of the field and their multiplication; creation of appropriate conditions for the formation of the personnel potential of the field of physical culture and sports of personnel for the needs of the Ministry of Defense system and other components of the state defense forces; popularization of physical culture and

sports and a healthy lifestyle among personnel. These needs are relevant from the point of view of outdated stereotypes regarding the place and role of physical training and sports of personnel in the system of their military and professional activities.

Hygiene in the physical training of military personnel plays an important role in maintaining health, increasing training efficiency, and preventing injuries and diseases. Compliance with hygiene requirements contributes to strengthening the body, improving performance, and faster recovery after physical exertion. The main hygienic factors in physical training include: personal hygiene and hygiene of sportswear and footwear; hygiene of physical exertion; hygiene of places where physical training and sports are held; hygiene of nutrition. Personal hygiene of a military personnel includes regular washing of the body, especially areas that sweat actively (armpits, feet), keeping hands and nails clean, using personal hygiene products (towel, soap, toothbrush), and proper care of hair, skin, eyes, and ears. Hygiene of sportswear and footwear, which requires that the clothing be comfortable, appropriate for the weather conditions, and well ventilated. It should be made of natural fabrics or modern "breathable" materials. Sports shoes should be appropriate for the sport, absorb the load, and fix the foot. Regular washing of sportswear, airing of shoes to prevent fungal infections. Hygiene of physical activity involves a rational combination of stress and rest, proper warm-up before training and cool-down after it, avoiding overload and over fatigue, and getting enough sleep [4, p.70].

Conclusions. Thus, the system of physical training of military personnel, like any other pedagogical process, should be carried out on the basis of certain scientifically substantiated and clearly formulated principles. The basis of physical training of military personnel is physical exercises. Physical exercises in combination with auxiliary means play an important role in forming the readiness of military personnel to participate in combat operations, as they contribute to increasing their endurance, strength, speed, coordination of movements, psychological stability, and the body's resistance to adverse service conditions. Military-applied physical exercises are also effective and accessible tools for physical training of military personnel. They improve the health indicators and

physical readiness of military personnel for combat operations. In physical training, specific methods are usually used – «methods of physical exercise». Non-specific methods are also used. Non-specific methods include: pedagogical-game, competitive, word and visual action methods. Each group of methods has its own characteristics. However, their application is complex. The unifying factor of the methods is a common goal - the physical training of a serviceman.

Література:

1.Чудик А.В. Фізична підготовка військовослужбовців у бойових умовах / А.В. Чудик, О.Л. Токовенко, Є.Г. Хотін: Академічні бачення, Випуск 40. 025. С. 124.

2. Товт В.А., Дуло О.А., Маріонда І.І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Підручник. Ужгород: ПП «Графіка», 2022. С. 38.

3.Нечипоренко Л. А., Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України: [навчально-методичний посібник]. Черкаси: Національний університет України імені Б. Хмельницького, 2023. С. 126.

4.Товт В.А., Сусла В.Я. Теорія та практика національної системи спорту для всіх. Підручник. жгород: ПП «Данило С.І.». 2025 С. 70.

ІНТЕГРАЦІЯ STEAM-ПІДХОДІВ У РЕАЛІЗАЦІЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олексій Листопад

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Анотація. Розглядаються можливості інтеграції STEAM-підходів у процес реалізації здоров'язбережувальної освіти дітей дошкільного віку. Акцентується увага на тому, що використання міждисциплінарного підходу, який поєднує науку, технології, інженерію, мистецтво та математику, сприяє формуванню у дітей цілісного бачення світу, розвитку пізнавальної активності, творчості та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. Описано педагогічні умови ефективного впровадження STEAM-освіти у здоров'язбережувальне середовище закладу дошкільної освіти, наведено приклади інтегрованих занять, що формують навички здорового способу життя через дослідницьку, ігрову та творчу діяльність. Підкреслюється значення співпраці педагогів, батьків і дітей у створенні інноваційного освітнього простору, орієнтованого на розвиток особистості, здатної дбати про власне фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Ключові слова: STEAM-освіта, здоров'язбережувальна освіта, дошкільний вік, інтеграція, інноваційні підходи, розвиток дитини, здоровий спосіб життя.

Сучасна система дошкільної освіти орієнтована на розвиток гармонійної, творчої та соціально активної особистості, здатної дбати про власне здоров'я. У контексті модернізації освіти особливого значення набуває впровадження інноваційних підходів, що забезпечують цілісність і практичну спрямованість освітнього процесу. Одним із таких підходів є STEAM-освіта. Інтеграція STEAM у здоров'язбережувальну освіту дозволяє не лише підвищити інтерес дітей до пізнання, а й сформувати у них усвідомлене ставлення до власного здоров'я через практичні, дослідницькі та творчі форми діяльності. Здоров'язбережувальна освіта у цьому контексті постає не як окремий напрям, а як складова комплексного розвитку дитини, що поєднує фізичне, емоційне, інтелектуальне та соціальне благополуччя [6].

Не можна не зважати на те, що STEAM-підхід базується на міждисциплінарності, практикоорієнтованості та розвитку критичного мислення.

Для дітей дошкільного віку означені принципи реалізуються через гру, експериментування, художньо-творчу діяльність, проєкти та моделювання життєвих ситуацій. Здоров'язбережувальна освіта спрямована на формування у дітей знань, умінь і навичок, необхідних для збереження фізичного та психічного здоров'я, її мета – виховання культури здоров'я, розвиток відповідальності за власне благополуччя [2].

Результати дослідження підтверджують справедливість твердження, що інтеграція STEAM і здоров'язбереження дозволяє розглядати здоров'я як цілісний феномен, який охоплює природничі знання про тіло людини, технологічні способи зміцнення здоров'я, інженерні рішення для безпечного середовища, мистецькі засоби вираження емоцій та математичну логіку для аналізу результатів власної діяльності. Для ефективного впровадження інтегрованого підходу важливо створити відповідне освітнє середовище, що включає: організацію простору для дослідницької діяльності (куточки експериментування, лабораторії для сенсорних дослідів); використання проблемно-пошукових методів (створення ситуацій, у яких діти самостійно шукають способи збереження здоров'я); інтеграцію різних видів діяльності – рухової, пізнавальної, художньої, ігрової; партнерську взаємодію педагогів і дітей, що сприяє розвитку самостійності та відповідальності; залучення батьків до спільних STEAM-проєктів на тему здорового способу життя [3].

У цьому аспекті варто взяти до уваги, що успішна реалізація STEAM-підходів можлива за умови використання ігрових технологій, коли дитина виступає активним дослідником, а не пасивним спостерігачем. Гра-дослідження, рольові ситуації, міні-проєкти («Будуємо міст здоров'я», «Як росте корисна їжа», «Мандрівка до Країни чистоти», «Подорож до Міста Здоров'ятка», «Таємниці веселого вітамінчика», «Школа маленьких здоров'ят», «Стежинка доброго самопочуття», «Пригоди зубної щіточки», «Краплинка чистоти», «День без хворобки», «Сад здорової їжі») сприяють поєднанню знань із практикою [1].

Приклади інтегрованих занять: дослід «Чисті руки – здорові руки», діти досліджують, як мікроби передаються через дотики, спостерігають зміни при митті рук з милом, обговорюють результати, роблять висновки про важливість гігієни; проєкт «Веселковий раціон», діти дошкільного віку створюють кольорову модель «тарілки здорового харчування», добираючи продукти різних груп, рахують кількість порцій, розвивають уявлення про збалансованість раціону; гра «Спортивна лабораторія», діти вимірюють свій пульс до і після рухливих ігор, аналізують зміни, роблять висновки про користь фізичної активності; творча майстерня «Здорова планета», під час спільного малювання чи конструювання з вторинних матеріалів діти усвідомлюють важливість екологічного способу життя як складової здоров'я людини [4].

Є впевненість у тому, що педагог у цьому процесі виступає не лише джерелом знань, а й фасилітатором, організатором пізнавального простору. Його завдання – створити умови для ініціативи дітей, підтримувати дослідницький інтерес, сприяти співпраці в групі. Важливо, щоб педагог мав сформовану цифрову та методичну компетентність, умів поєднувати STEAM-інструменти (мультимедійні ресурси, конструктори, прості експериментальні набори) з традиційними формами роботи. Від професійної майстерності вихователя залежить, наскільки ефективно діти зможуть усвідомити взаємозв'язок між знаннями та здоровим способом життя [5].

Відтак, можна впевнено стверджувати, що інтеграція STEAM-підходів у здоров'язбережувальну освіту дітей дошкільного віку відкриває нові можливості для розвитку їхньої пізнавальної активності, креативності та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. STEAM-освіта дозволяє поєднати навчання й практику, створює умови для формування компетентної особистості, здатної робити вибір на користь здоров'я, екологічності та безпеки. Отже, реалізація STEAM-підходу в дошкільному освітньому середовищі сприяє формуванню покоління дітей, які не лише мають знання про здоров'я, а й практично вміють застосовувати їх у повсякденному житті.

Література:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2025. 426 с.

2. Листопад О. А., Мардарова І. К. Здоров'язбереження в освітньому процесі закладу освіти: цифровий та інноваційний вимір. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»)*. 2025. № 7 (53). С. 586–597. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-586-597

3. Листопад О. А., Мардарова І. К., Гуданич Н. М. Підготовка студентів до валеолого-педагогічної діяльності в умовах ЗДО: теоретичний і практичний аспекти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 64. С. 121–133. DOI : https://doi.org/10.31909/26168812.2023-(64)-14

4. Тітаренко С. А. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2020. №8. С. 147–153. DOI: https://doi.org/10.28925/2414-0325.2020.8.13

5. Lystopad O, Mardarova I., Kniazheva I, Kudriavtseva O. Formation of the Operational Skills of Using Information and Communication Technologies in the Professional Activity of a Future Pedagogue. *Arab World English Journal (AWEJ)* Special Issue on CALL Number 9. July 2023 P.320–339. DOI: https://dx.doi.org/10.24093/awej/call9.22

6. Semeniako Y., Mardarova I., Lystopad O., Rybak O., Samoilenko V. & Hrechanovska O. Strengthening students' proficiency in digital technologies and the SMART society. *Revista Românească pentru Educaţie Multidimensională,* 2024. 16 (1), 608–622. DOI: https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/840

ТАНЕЦЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Ганна Литвин, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. В роботі розглянуто танець як ефективний інструмент корекції та розвитку у фізичному вихованні дітей із порушенням слуху. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку інноваційних засобів адаптивної фізичної активності, які одночасно сприяють фізичному, емоційному та соціальному розвитку дітей із сенсорними порушеннями. Проведено аналіз сучасних досліджень, що підтверджують позитивний вплив танцювальних програм на рівновагу, координацію, силу, витривалість та мотивацію до рухової активності. Визначено, що латинські, ритмічні та адаптовані сучасні танці сприяють покращенню вестибулярних функцій і розвитку відчуття ритму завдяки поєднанню візуально-тактильних сигналів і рухових завдань. Запропоновано педагогічні умови впровадження танцювальних методик у корекційне фізичне виховання: використання візуальних сигналів, жестової мови, вібраційних пристроїв для передачі ритму та метафоричних рухових вправ. Підкреслено необхідність підготовки педагогів до роботи з дітьми із порушеннями слуху, застосування мультисенсорного підходу та індивідуалізації навчання. Зроблено висновок, що танцювальні засоби є потужним компонентом комплексної програми фізичного виховання, спрямованої на розвиток моторики, самовираження та комунікації дітей із порушенням слуху.

Ключові слова: танець; адаптивне фізичне виховання; порушення слуху; координація рухів; мотивація.

Тема дослідження є актуальною, адже діти з порушенням слуху зіштовхуються з труднощами у моторному розвитку, координації, здатності підтримувати рівновагу, а також із соціально-психологічними бар’єрами. Згідно з дослідженнями, рівень рухової активності у дітей з порушенням слуху зазвичай нижчий порівняно з дітьми без порушень слуху [6]. Програми адаптивного фізичного виховання здатні мінімізувати ці відмінності [5]. Один із перспективних методів – це застосування танцювальних занять як синтезу фізичної активності, естетичного самовираження та мотивуючого впливу.

Метою роботи є обґрунтування теоретичних засад і представлення результатів практичного застосування танцювальних методик у корекційному фізичному вихованні дітей із порушенням слуху.

В ході дослідження застосовано теоретичні методи, а саме проведено систематичний аналіз науково-методичної літератури з міжнародних баз даних, таких як PubMed, Scopus і Web of Science, із використанням ключових слів: hearing impairment, physical education, dance therapy, deaf children.

Теоретична база включає підходи адаптивного фізичного виховання, теорію рухового розвитку та психолого-педагогічні концепції корекційної педагогіки.

В результаті теоретичного аналізу визначено особливості рухового розвитку дітей із порушенням слуху. У дітей із сенсоневральними чи кондуктивними порушеннями слуху часто спостерігається порушення функції вестибулярного апарату, що впливає на здатність утримувати рівновагу й стабільність [4]. Існують труднощі з координацією рухів, гнучкістю, швидкістю та силовими показниками [5]. Рівень фізичної активності значно нижчий через соціальні та комунікаційні бар’єри [6].

Визначено один з підходів до використання танців як корекційної технології. Програма із заняттями ча-ча тривалістю 12 тижнів показала значне покращення сили м’язів нижніх кінцівок, гнучкості та витривалості [2]. Заняття латинськими танцями сприяли покращенню функції вестибулярної системи й балансу у статичних і динамічних умовах у дітей із сенсоневральними порушеннями слуху. Адаптований хіп-хоп позитивно вплинув на розвиток рівноваги після 8 танцювальних занять [3]. Робота Dance therapy in the rehabilitation of hearing impaired children описує методики танцетерапії, що впливають на моторні, емоційні й соціальні аспекти [1].

Найбільш поширеними методами навчання та адаптації при роботі з дітьми, що мають порушення слуху, було визначено: використання візуальних сигналів, жестикуляції та жестової мови разом з аудіо- і вібраційними підсилювачами [3]; застосування метафоричних рухових вправ для стимулювання творчого й

сенсорно-моторного сприйняття; використання вібраційних пристроїв для передачі ритму через тактильні відчуття.

В ході літературного аналізу встановлено переваги цих підходів, а саме: танцювальні засоби є дієвим інструментом активізації мотивації до рухової активності, а також сприяють розвитку самовираження, формуванню творчих здібностей і досягненню емоційної релаксації. Крім того, поєднання ритмічних рухів, моторної активності та візуально-тактильного сприйняття створює передумови для подолання слухових бар'єрів і застосування багаточуттєвого підходу в процесі занять. Належна організація таких активностей сприяє загальному покращенню балансу, координації рухів, стабільності тіла й фізичної форми в цілому, що особливо важливо для осіб із порушеннями слуху.

Незважаючи на зазначені переваги, існують певні обмеження. Насамперед це стосується недостатньої кількості якісних рандомізованих досліджень, які залучали б широкі вибірки учасників: більшість досліджень наразі мають високий ризик упередженості у своїх результатах і методології (як показують огляди в галузі танцювальної терапії). Складнощі також виникають при адаптації аудіоконтенту, що потребує використання спеціалізованих технологій підтримки, таких як пристрої для передачі вібрацій або підсилювачі звуку. Значна увага вимагається до професійної підготовки педагогів, оскільки вони мають володіти навичками невербального спілкування, жестовою мовою та методами адаптації навчання. Окрім того, значною мірою посилює виклики неоднорідність рівнів слухових порушень, вікових категорій і моторних здібностей учасників, що вимагає індивідуального підходу до кожного.

Висновки. На основі наявних даних доведено, що танцювальні засоби можуть ефективно доповнювати комплекс корекційного фізичного виховання у дітей із порушенням слуху. Їхній позитивний вплив включає покращення рівноваги, координації та мотивації до рухових активностей.

Визначено важливість адаптації методик за допомогою візуальних сигналів, пристроїв із вібрацією й метафоричних вправ як ключових складників успіху.

Зроблено класифікацію переваг (мультисенсорний підхід, розвиток мотивації, підтримка самовираження) і існуючих обмежень (методологічні недоліки і дефіцит досліджень у сфері).

Висунуто аргумент про необхідність проведення майбутніх досліджень із контролем змінних у рамках великих вибірок, а також вивчення довготривалих ефектів таких методик.

Практичні рекомендації включають розробку адаптованих програм танцю для дітей із певними потребами. Також визначено потребу в підготовці кваліфікованого педагогічного персоналу та застосування сучасних технологічних засобів, таких як системи передачі вібрації або мультимедійні інструменти як допоміжні елементи освітнього процесу.

Література:

1. Barladyn O., Vakulenko L., Khrabra S., Veremchuk O., Verbovetskyi M. Dance therapy in the rehabilitation of hearing impaired children. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports,.* 2022. 7(152). P. 24-29. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).06 URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/841/827

2. Li H., Kim Y., Zhou Z., Qiu X., Kim S. Effects of Cha-Cha Dance Training on Physical-Fitness-Related Indicators of Hearing-Impaired Students: A Randomized Controlled Trial. *Bioengineering (Basel, Switzerland),* 2023. 10(9). P. 1106. URL: https://doi.org/10.3390/bioengineering10091106

3. Ritzel Rebecca. Dancing While Deaf. *Dance Magazine*, January 1, 2020. URL: www.dancemagazine.com

4. Seibt V., Cândido B.C., de Carvalho D., Pereira S.M., Pinto M. de O. DANÇA COMO ESTRATÉGIA PARA MELHORAR O EQUILÍBRIO EM JOVENS COM SURDEZ. *LUMEN ET VIRTUS*, 2024. 15(42). P. 7458-7468. https://doi.org/10.56238/levv15n42-068

5. Stewart D.A., Ellis M.K. Physical education for deaf students. *American annals of the deaf*, 1999. 144(4). P. 315–319. URL: https://doi.org/10.1353/aad.2012.0285

6. Xu W., Li C., Wang L. Physical Activity of Children and Adolescents with Hearing Impairments: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 2020. 17(12). P. 4575. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph17124575

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Ольга Матвійчук

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. У роботі розкривається важливість збереження та зміцнення здоров'я особистості в освітньому процесі і значення інтеграції питань здоров'язбереження у зміст програм різних навчальних дисциплін. Охарактеризовано види діяльності, що сприяють застосуванню здоров'язбережувальних технологій на заняттях англійської мови, а саме: використання ігрових методів, вправ на релаксацію (фізкультхвилинки, руханки, звукова і дихальна гімнастика), мультимедіа, музики, сторітеллінгу тощо; застосування психологічних та релаксаційних методів (релаксаційні паузи, ігри, читання і прослуховування казок та історій з реального життя, застосування елементів мистецтва), виконання яких здійснюється англійською мовою; використання мультимедіа та інших ресурсів; використання інформації з питань здоров'я, ведення здорового способу життя під час занять з англійської мови.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальні технології, англійська мова, інтеграція, методи, мультимедіа.

Збереження і зміцнення здоров'я особистості є одним з ключових завдань освіти, що висуваються перед педагогами у процесі їхньої професійної діяльності. Водночас, важливим є не лише створення сприятливого здоров'язбережувального середовища закладу освіти, а й розвиток стійкої мотивації учасників освітнього процесу до ведення здорового способу життя, формування їхнього свідомого ставлення до здоров'я.

У цьому процесі важливе значення має формування цілісного світогляду учасників освітнього процесу, що реалізується, зокрема, шляхом інтеграції питань здоров'язбереження у зміст програм різних навчальних дисциплін. Це дозволяє здобувачам освіти побачити взаємозв'язки, що існують між різними науками, сформувати їхню цілісну картину світу і комплексно вплинути на особистість, її мотивацію і готовність вести здоровий спосіб життя тощо.

Так застосування здоров'язбережувальних технологій на заняттях англійської мови включає такі види діяльності [1, 2, 3, 4]:

– використання ігрових методів, вправ на релаксацію (фізкультхвилинки, руханки, звукова і дихальна гімнастика), мультимедіа, музики, сторітеллінгу тощо з метою зменшення втоми, заспокоєння та підвищення концентрації уваги здобувачів освіти, покращення їхнього фізичного та психічного самопочуття, активізації процесу навчання, рівномірного впливу на всі сфери особистості тощо. Усі ці вправи виконуються англійською мовою і допомагають підвищити зацікавленість у навчанні, покращити мовленнєві навички і самопочуття особистості. Так, звукова гімнастика спрямовується на розвиток артикуляції та покращення вимови здобувачів, що може бути пов'язано з вивченням і покращенням вимовляння окремих звуків англійської мови;

– застосування психологічних та релаксаційних методів, виконання яких так само здійснюється англійською мовою. До таких методів належать: релаксаційні паузи (застосування музики (наприклад, звуків природи) для зняття стресу і відпочинку); ігри, що використовуються для закріплення й удосконалення навчального матеріали, підвищення інтересу учнів до навчання, зменшення емоційного навантаження на учасників освітнього процесу тощо; читання і прослуховування казок та історій з реального життя, що сприяє розвитку уяви здобувачів освіти, розширенню їхнього словникового запас, вихованню моральних цінностей; застосування мистецтва (наприклад, різних мистецьких технік) для розслаблення та розвитку творчих здібностей особистості;

– використання елементів мультимедіа та інших ресурсів, що включає: музичний супровід занять (застосування для створення певного настрою або для виконання вправ під ритм); засоби мультимедіа (використання презентацій, відеоматеріалів, інтерактивних додатків та різних ресурсів цифрових технологій) для урізноманітнення занять, підвищення зацікавлення здобувачів освіти в навчальній діяльності; виготовлення та застосування стендів і наочних матеріалів, зокрема на оздоровчу тематику або з елементами англійської мови для оформлення класної кімнати;

– використання інформації з питань здоров'я, ведення здорового способу життя під час занять з англійської мови.

Варто відмітити, що іноземна мова належить до групи навчальних предметів, які вимагають значного психічного, інтелектуального напруження здобувачів освіти. Заняття з англійської мови характеризуються значною інтенсивністю та вимагають від здобувачів концентрації уваги, посиленої інтелектуальної діяльності, напруження сил, оскільки у великій кількості використовуються різноманітні тренувальні вправи [1].

Отже, використання ігрових методів, вправ на релаксацію (фізкультхвилинки, руханки, звукова і дихальна гімнастика), мультимедіа, музики, сторітеллінгу, психологічних та релаксаційних методів (релаксаційні паузи, ігри, читання і прослуховування казок та історій з реального життя, застосування елементів мистецтва), виконання яких здійснюється англійською мовою, мультимедіа та інших ресурсів, інформації з питань здоров'я, ведення здорового способу життя під час занять з англійської мови сприяє як покращенню рівня знань здобувачів освіти з англійської мови, так і формуванню їхньої обізнаності з питань здоров'я та оздоровлення, стійкої мотивації та готовності дотримуватися правил здорового способи життя.

Література:

1. Бас А. Здоров'язберігаючі технології на уроках англійської мови. 2020. URL: https://vseosvita.ua/blogs/zdoroviazberihaiuchi-tekhnolohii-na-urokakh-anhliiskoi-movy-21688.html (дата звернення: 09.11.2025).

2. Будко Т. Застосування інтерактивних фізкультурно-оздоровчих вправ на уроках англійської мови: метод. реком. вчителям, які викладають у початковій школі). 2020.

3. Попова С. Центр розвитку дитини. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес. Глухів. URL: https://naurok.com.ua/materiali-do-seminaru-kerivnikiv-znz-zdorov-yazberigayuchi-tehnologi-216783.html (дата звернення: 10.11.2025).

4. Здоров'язберігаючі технології навчання в освітньому процесі. URL: https://naurok.com.ua/zdorov-yazberigayuchi-tehnologi-navchannya-v-osvitnomu-procesi-14199.html (дата звернення: 09.11.205).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

Лідія Момот, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У роботі розкрито вплив настільного тенісу як ефективного засобу зміцнення здоров'я дітей та гармонійного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Підкреслено, що систематичні заняття цим видом спорту позитивно впливають на функціональний стан організму, формують рухові навички, розвивають увагу, мислення, координацію й емоційну стійкість. Настільний теніс є доступним, цікавим і безпечним видом рухової активності, який сприяє формуванню позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою.

Ключові слова: настільний теніс; діти; фізичний розвиток; координація; здоров'я.

Настільний теніс − це не просто спортивна гра, а універсальний засіб фізичного і розумового розвитку дитини. Його особливість полягає у поєднанні високої рухової активності з необхідністю швидко мислити, передбачати дії суперника й миттєво реагувати на зміну ситуації [2].

Розвиток дитини через настільний теніс має багатовекторний характер. З одного боку, це сприяє формуванню основних фізичних якостей – сили, спритності, швидкості, витривалості, а з іншого – стимулює розвиток пізнавальних процесів і психоемоційної стабільності. Під час гри дитина постійно аналізує ситуацію, приймає рішення та виконує рухові дії з високою точністю, що розвиває сенсомоторну координацію та логічне мислення [2].

Наукові дослідження свідчать, що заняття настільним тенісом ефективно розвивають рухові здібності молодших школярів і сприяють формуванню правильної постави, гнучкості та рівноваги [4]. Цей вид спорту також допомагає подолати гіподинамію, яка є актуальною проблемою сучасних дітей, адже ігрова форма занять створює позитивне емоційне середовище та підвищує інтерес до фізичної активності.

Важливо зазначити, що настільний теніс має значення і з точки зору педагогічного підходу. Згідно з Платоновим В.М., систематичність, послідовність і правильна організація тренувального процесу є ключовими чинниками для досягнення стабільних результатів та гармонійного розвитку особистості спортсмена [3]. Цей принцип можна адаптувати до занять із дітьми, оскільки він забезпечує раціональне дозування навантажень та формує в учнів свідоме ставлення до тренувань.

Регулярні заняття настільним тенісом позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи, стимулюють кровообіг, покращують роботу легень і підвищують загальну витривалість організму. Постійна зміна положення тіла та активна робота м’язів рук, спини й ніг забезпечують гармонійний розвиток опорно-рухового апарату [3].

Особливу роль відіграє розвиток координаційних здібностей і швидкості реакції. Дитина вчиться точно узгоджувати рухи зорового, слухового та моторного аналізаторів, що сприяє вдосконаленню дрібної моторики та просторового орієнтування. Такі навички корисні не лише у спорті, а й у повсякденному житті − вони покращують навчальну успішність і пізнавальну активність [4].

Не менш важливий і психологічний аспект. Під час гри дитина навчається контролювати емоції, концентруватися, діяти впевнено та приймати рішення в умовах змагання. Настільний теніс виховує самостійність, цілеспрямованість і вміння співпрацювати, що позитивно впливає на розвиток особистості [2].

Крім того, цей вид спорту має оздоровче й профілактичне значення. Помірні навантаження сприяють зміцненню імунітету, профілактиці порушень постави та нормалізації маси тіла. Настільний теніс доступний практично кожній дитині, не вимагає складного обладнання та створює умови для активного й безпечного дозвілля [4].

Настільний теніс виконує й соціальну функцію: діти навчаються правилам чесної гри, командній взаємодії, вмінню поважати суперника та контролювати

власні емоції. Такі навички сприяють формуванню етичної поведінки та відповідального ставлення до навчання і спорту загалом. Це узгоджується з сучасною освітньою парадигмою Нової української школи, де фізичне виховання розглядається як важливий компонент всебічного розвитку дитини [1].

Таким чином, настільний теніс є дієвим засобом всебічного розвитку дитини. Він поєднує гру, рух і мислення, формує стійку мотивацію до занять фізичною культурою та сприяє формуванню здорового способу життя з раннього віку [3].

На нашу думку, заняття настільним тенісом сприяють гармонійному фізичному розвитку дітей і зміцненню їхнього здоров'я. Під час гри активно формуються координаційні, швидкісні та психомоторні якості. Регулярні тренування покращують увагу, реакцію, мислення й емоційну стійкість. Настільний теніс — це доступний, цікавий і ефективний спосіб залучення дітей до активного та здорового способу життя [2].

Підсумовуючи, можна зазначити, що настільний теніс є не лише видом спорту, а й ефективним педагогічним інструментом, який поєднує фізичну, психологічну та соціальну складові розвитку. Він формує у дітей навички саморегуляції, підвищує рівень концентрації уваги та створює позитивний емоційний фон, що робить його надзвичайно корисним засобом виховання здорової, активної та гармонійно розвиненої особистості [4].

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с. https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984
2. Павленко І. Психофізіологічні особливості розвитку дітей у процесі занять настільним тенісом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я.* 2021. № 4. С. 67–72. https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/405
3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с. https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportsmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teoria_i_ee_prakticeskie_prilozenia
4. Рибак Л. І. Настільний теніс як засіб розвитку рухових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми*

фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 52–58. https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/2224

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ

Владислав Новіков, Людмила Шестерова, Дмитро Аксьонов

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Анотація. В роботі розглядаються питання загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років. **Мета дослідження** – дослідити зміни загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років на основі даних етапного контролю. **Матеріал і методи дослідження**. Дослідження проводилося протягом вересня – жовтня 2025 років. В ньому брали участь юні футболісти Харківського фахового коледжу спорту віком 13-14 років. Заняття проводилися на базі спортивного гуманітарного центру АКВАРЕНА м. Харків. Під час дослідження застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел та інформації з глобальної мережі «Інтернет»; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. За запропонованою методикою в зміст тренувань на загально підготовчому етапі підготовчого періоду були включені легкоатлетичні та силові вправи. Отримані наприкінці дослідження результати свідчать про підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів, а запропоновані програми можуть бути використані в підготовці спортсменів 13-14 років.

Ключові слова: футбол; юні спортсмени; загальна фізична підготовка; спеціальна фізична підготовка.

Сучасний футбол вирізняється зростаючої інтенсифікацією гри, високим рівнем індивідуальної техніко-тактичної майстерності гравців, високим ступенем імпровізацій, широким арсеналом тактичних засобів ведення боротьби, домінуванням атакуючих дій над оборонними. Це призвело до значного зростання вимог до рівня фізичної підготовленості гравців, що відображається у розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили.

Відомо, що спортивна майстерність футболістів в багатьом залежить від рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Виявлення причин, що стримують зростання майстерності футболістів, на думку тренерів-практиків,

допомагає визначити практичні заходи для поліпшення ефективності управління підготовкою юних футболістів.

Питання підготовки юних футболістів розглядалося в роботах багатьох фахівців. Так, Г. Лісенчук, О. Попов, О. Хоменко [6], Л. Є. Шестерова, Я. Б. Крайник [9], Я. Б. Крайник із співавторами [3], Г. П. Грибан, В. І. Мухін [1], М. С. Крикун, Л. Є. Шестерова, В. В. Аксьонов [4], О. П. Хриплюк, А. С. Крот, О. І. Вегнер [7] вивчали фізичну підготовку футболістів; методиці навчання техніки гри у футбол присвячені дослідження В. В. Шаленка [8], Р. С. Коса, А. М. Улана [2]; врахування ігрових амплуа під час тренувань висвітлено в роботі С. І. Лебедєва, О. Ю. Тюрина [5].

Разом з тим, питання загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів 13-14 років, на наш погляд, розглянути недостатньо, що робить актуальною тему дослідження.

Мета дослідження – дослідити зміни загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів 13-14 років на основі даних етапного контролю.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося протягом вересня – жовтня 2025 років. В ньому брали участь юні футболісти Харківського фахового коледжу спорту віком 13-14 років. Всі юні спортсмени, які брали участь у дослідженні, були здорові й знаходилися під наглядом лікаря. Заняття проводилися на базі спортивного гуманітарного центру АКВАРЕНА м. Харків.

Під час дослідження застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел та інформації з глобальної мережі «Інтернет»; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. В процесі змагальної діяльності на організм спортсменів діють значні за величиною і тривалістю навантаження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Тому, поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, важливим завданням

тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є раціональний підбір засобів і методів загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів [1, 4, 9].

Показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів на початку дослідження свідчать про задовільний її стан, що потребує цілеспрямованого втручання в процес спортивного тренування.

Структура загально підготовчого етапу підготовчого періоду складалася з втягуючого та базового мезоциклів. Відповідно до цього підбиралися засоби та методи тренування.

Зміст втягуючого мезоцикла здебільшого був спрямований на розвиток витривалості та сили. Фахівці вважають, що витривалість є базовою якістю, на основі показників якої планується розвиток всіх інших фізичних якостей. Тому саме засобам розвитку витривалості приділялася особлива увага. Разом з тим, недостатній розвиток сили, особливо ніг, негативно впливає на розвиток інших фізичних якостей. Тому тренерами було прийняте рішення зосередити увагу на розвитку саме цих рухових якостей.

Враховуючи вище викладене та дії гравців в умовах змагань, більшою мірою запроваджувалися бігові навантаження у вигляді рівномірного бігу (кросовий біг, біг на довгі дистанції на стадіоні). Виконання бігової роботи на стадіоні обумовлено тим, що, по-перше, тренер міг контролювати тривалість і темп бігу, по-друге, спостерігати за функціональним станом спортсменів. Розташування стадіону давало можливість використовувати під час тренувань біг в гору по серпантину і стрибки в гору по сходинках. Крім цього, використовувалися комплекси легкоатлетичних вправ з різноманітними варіантами рухових дій, в тому числі, і силовими.

В зміст базового мезоцикла крім вправ загальної фізичної підготовки включалися і вправи спеціальної фізичної підготовки, а саме: бігові вправи – «фартлек», скиппінг, прискорення, ривки, різновиди бігу (правим і лівим боком, спиною вперед, змійкою), звертаючи увагу на частоту і техніку виконання рухів;

стрибкові вправи та їх комбінації з біговими вправами та ударами по м'ячу ногами і головою. Використовувалися стрибкові вправи з різним їх виконанням у сполученні з біговими вправами та єдиноборствами і подальшим веденням, і передачею м'яча.

Спеціалізовані бігові, стрибкові та силові вправи, що використовувалися на тренуваннях протягом загально підготовчого етапу підготовчого періоду, позитивно вплинули на результати всіх тестів як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. Разом з тим, слід відзначити, що результати в бігу на 15 м з місця, човниковому бігу 3×10 м, 5-кратному стрибку, удару по м'ячу на дальність у повторному тестуванні залишаються нижче нормативних. В інших тестах спостерігалося перевищення нормативних показників. Лише в бігу на 30 м з веденням м'яча результати точно дорівнюють нормативним.

Порівняння результатів в тестах на початку та наприкінці загально підготовчого етапу підготовчого періоду свідчить про значні зміни в фізичній підготовленості юних футболістів. Так, в бігу на 15 м з ходу ($t=2,2$; $p<0,05$), в бігу на 30 м ($t=3,44$; $p<0,01$), в бігу на 50 м ($t=2,11$; $p<0,05$), в човниковому бігу 7×50 м ($t=5,0$; $p<0,001$), в бігу на 100м ($t=2,11$; $p<0,05$), в стрибках у довжину з місця ($t=9,6$; $p<0,001$), у потрійному стрибку ($t=4,75$; $p<0,001$), у 5-кратному стрибку ($t=2,74$; $p<0,05$) та у стрибку вгору ($t=4,26$; $p<0,01$).

Позитивні і достовірні зміни відбулися і в результатах тестів, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість. Так, достовірно змінилися результати удару по м'ячу на дальність ($t=2,74$; $p<0,05$) та жонглювання ($t=9,73$; $p<0,001$).

Висновки:

1. Визначення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості на початку дослідження дозволило встановити, що практично всі результати в контрольних вправах, крім результатів в бігу на 100 м та 15 м з ходу, нижчі за нормативні. У вправах, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість футболістів, показники також низькі: біг 30 м з веденням м'яча –

5,78±0,21 с, удар по м'ячу на дальність – 47,9±0,45 м. Результати, що майже дорівнювали нормативним, спостерігалися у вкиданні м'яча – 16,9±0,23 м, а в жонглюванні вони відповідали нормативним – 50±0,46 разів.

2. В ході дослідження були розроблені програми загальної та спеціальної фізичної підготовки юних футболістів 13-14 років з використанням різноманітних легкоатлетичних та силових вправ, які були впроваджені в тренувальний процес на загально підготовчому етапі підготовчого періоду – вересень, жовтень. Основною особливістю методики тренувань за цими програмами було застосування їх елементів наприкінці кожного тренування в залежності від завдань технічної і тактичної підготовки, що вирішувались на конкретних заняттях.

3. У результаті впровадження програм з блоками легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ та вправ силового спрямування показники рівня розвитку рухових якостей юних футболістів позитивно змінилися.

5. Контроль фізичної підготовленості юних футболістів є основним засобом управління тренувальним процесом на загально підготовчому етапі підготовчого періоду. Динаміка показників загальної і спеціальної підготовленості дозволяє коригувати процес тренування стосовно величини і спрямованості навантажень, що відбивається на становленні спортивної майстерності юних спортсменів.

Література:

1. Грибан Г. П., Мухін В. І. Основи розвитку фізичних якостей юних футболістів. *Спортивні ігри*. 2021. № 3(21). С. 31-40.
2. Кос Р. С., Улан А. М. Технічна підготовленість футболістів-початковців з урахуванням раннього початку занять спортом. *Фізичне виховання та спорт*. 2024. № 3. С. 91-96.
3. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С .С., Федорина Т. Є. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників-футболістів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип.2(122). С. 77-81.
4. Крикун М. С., Шестерова Л. Є., Аксьонов В. В. Вплив легкоатлетичних вправ на фізичну підготовленість футболістів збірної команди академії. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. мат-лів II

Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. (01 грудня 2021 року). Полтава, 2021. С. 203-206.

5. Лебедєв С. І., Тюрін О. Ю. Вплив тренувального процесу за програмою дитячо-юнацької середньої школи на психо-фізіологічні якості футболістів 10-12 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2016. № 1(51). С. 38–42.

6. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2013. № 3. С. 21-23.

7. Хриплюк О. П., Крот А. С., Вегнер О. І. Фізична підготовленість футболістів-початковців на етапі базової підготовки. *Олімпійський та паралімпійський спорт.* 2025. Вип. 1. С. 134-138.

8. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків : ХДАФК, 2005. 20 с.

9. Шестерова Л. Є., Крайник Я. Б. Зміна рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2019. Вип. 3 (111). С. 196-199.

МІСЦЕ І РОЛЬ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО БАГАТОБОРСТВА У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дар'я Ольховська, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В роботі розкрито значення засобів військово-спортивного багатоборства як інноваційного компонента системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Обґрунтовано потенціал цього виду діяльності у формуванні фізичної підготовленості, морально-вольових та соціальних якостей школярів. Військово-спортивне багатоборство, що включає елементи ударної техніки руками та ногами, боротьби, стрільби з пневматичної гвинтівки, має значний виховний потенціал у розвитку дисциплінованості, патріотизму, відповідальності та готовності до взаємодії. Зазначено педагогічні умови впровадження: диференціація навчання, модульна побудова занять, використання інтерактивних методів і формувальне оцінювання. Визначено роль військово-спортивного багатоборства у реалізації компетентнісного підходу та окреслено перспективи його інтеграції в шкільну фізкультурну освіту.

Ключові слова: військово-спортивне багатоборство, фізичного виховання, фізична підготовленість, морально-вольові якості, соціальні якості.

Сучасна школа стикається з проблемами зниження рівня фізичної підготовленості, недостатньої мотивації учнів до рухової активності та переважання пасивного дозвілля. Одним із ефективних засобів вирішення цих проблем є військово-спортивне багатоборство (ВСБ), що поєднує фізичну, технічну, морально-вольову й патріотичну підготовку. Дослідження українських учених [4, 5] доводять, що систематичні заняття ВСБ сприяють підвищенню показників сили, витривалості, координації рухів, формують готовність діяти в умовах стресу та взаємної підтримки.

ВСБ може бути інтегроване в освітній процес через три рівні:

– як змістовий модуль у програмі уроків фізичної культури (ударна техніка, елементи боротьби, стрілецька вправа в безпечних умовах);

– як секційна або позакласна форма роботи (факультативи, гуртки, спортивні клуби);

– як елемент патріотичного виховання, що розвиває громадянську компетентність.

Включення елементів військово-спортивних дисциплін урізноманітнює навчальний процес, підвищує мотивацію та сприяє формуванню активної життєвої позиції школярів [1].

Заняття ВСБ формують у школярів комплекс ключових компетентностей:

– фізичну – здатність ефективно діяти у різних рухових ситуаціях;

– здоров'язбережувальну – усвідомлення значення регулярної фізичної активності;

– соціальну – уміння співпрацювати, взаємодіяти, допомагати іншим;

– громадянську та патріотичну – готовність до служіння суспільству, відповідальність, самодисципліна.

За даними Откидача і Золочевського (2018) військово-спортивні дисципліни позитивно впливають на формування колективних цінностей і командного духу [3].

Для ефективної реалізації ВСБ у школі важливо забезпечити наступні умови [2]:

– диференційований підхід залежно від віку та рівня підготовленості учнів;

– модульну структуру занять із поступовим ускладненням завдань;

– інтерактивні методи (парна та групова робота, ігрові ситуації, міні-змагання);

– використання формувального оцінювання, самооцінки та рефлексії;

– відповідне матеріально-технічне забезпечення (м'які килими, пневматичні тренажери, макети зброї).

За результатами досліджень ряду вчених, впровадження ВСБ у шкільне фізичне виховання сприяє: підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів; формуванню дисципліни, витривалості, самоконтролю; підвищенню мотивації до

занять фізичною культурою; розвитку комунікативних навичок і командної взаємодії; посиленню патріотичного та громадянського виховання молоді.

Отже, військово-спортивне багатоборство є перспективним напрямом розвитку сучасної системи фізичного виховання школярів. Його впровадження дозволяє не лише розвинути рухову сферу, а й забезпечити формування ціннісних орієнтацій, соціальної зрілості й готовності до відповідальної діяльності. ВСБ може стати ефективним педагогічним засобом інтеграції фізичного, патріотичного та морально-етичного виховання, що відповідає стратегічним завданням Нової української школи.

Література:

1. Бородай Є. Військовоприкладні види спорту як ефективні засоби допризовної підготовки старшокласників. *Педагогічні науки*, 2019. URL: https://pednauki.pnpu.edu.ua
2. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 1431 від 08.03.2024 р. «Про проведення чемпіонату України з військово-спортивних багатоборств». URL: https://mms.gov.ua
3. Откидач В., Золочевський В. Розвиток військово-спортивних багатоборств у системі підготовки фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2018, т. 1. URL: https://journals.uran.ua
4. Откидач В. та інші. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на розвиток основних показників воїнів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2023, № 1(61). С. 64–70. URL: https://www.researchgate.net/publication/372973057_Vpliv_zanat_vijskovo-sportivnim_bagatoborstvom_na_rozvitok_osnovnih_pokaznikiv_voiniv
5. Хоменко О., Рибалко П. Ефективність застосування засобів військово-спортивного багатоборства у фізичному вихованні студентів аграрних спеціальностей. *Спортивна наука України*, 2018, № 4(86). С. 51–58. URL: https://repository.ldufk.edu.ua

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ

Валерій Пліско[1], Ростислав Радзієвський[2]

[1]Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
[2]Інститут Управління державної охорони КНУ імені Тараса Шевченка,

Анотація. Дослідження пов'язане з проблемою подолання відчуття страху (несподівано неприємного спонтанного очікування) в моментах якоїсь незвичайної для людини дії. Дослідниками зазначено, що прояв страху – це природнє явище (якщо захисна реакція), може бути емоційним, де дії не несуть ніяких ризиків та стресів, у яких можуть виникати ризики для здоров'я (життя).

Адаптуватися до відчуття страху складно, бо це природня реакція. Люди за характером різні, є ті, які від природи (генетично) мають бійцівський характер (якості), та ті, які, незважаючи на «атлетизм», піддаються явищу сильніше.

Психологічна витримка (стійкість) більшою мірою залежить від середовища, в якому формувалася людина.

Важливу роль у формуванні (адаптуванні) студентів до стресостійкості відіграють фізичні вправи (впливи) з нестандартними підходами в їх виконанні, незвичними для освоєння, та в яких присутні моменти подолання психологічного бар'єру. Психологічна стійкість залежить не тільки від координаційних можливостей, а й від наявності природних здібностей (обдарованості) людини реагувати за часом в незручній позиції. Системне випробування студентів на психологічну стійкість засобами фізичних впливів дозволить загартувати їх під час перебування в різних умовах екстремальних ситуацій або надзвичайного (воєнного) стану. Позитивним буде втілювати подолання психологічного бар'єру в навчальний процес у вигляді змагальних заходів. Головні чинники – наявність переломного моменту в подоланні психологічного бар'єру та надійна підстраховка.

Ключові слова: студенти, психологічні бар'єри, психологічна стійкість, якості.

Актуальність: результати дослідження з проблем підготовки студентів до дій в екстремальних умовах можуть розширити навчальну програму з нової дисципліни «Захист України». Випробування та навчання студентів у подоланні психологічного бар'єру засобами фізичних вправ розширює сам процес навчання, втілення і пошук творчих підходів, самооцінку і власні можливості, а головне – дає можливість за рахунок накопичення адаптації, сили волі, подолання відчуття страху в досягнені мети підвищити власний рейтинг, набути впевненості й

рішучості.

Дослідження в цьому напрямку дозволить визначити рівень психомоторних здібностей. При слабкому прояві психомоторики компенсується розвитком інших якостей: комунікабельність – сприяє своєчасному виявленню загроз; творчі здібності – пошуку варіантів виходу з критичної ситуації; рухова чутливість, воля, силові зусилля, гнучкість.

Стійкість разом з вищевказаними розвинутими якостями надає рішучості у прийнятті рішень, впевненості.

Мета: обґрунтувати доцільність спеціальних вправ, спрямованих на вироблення психологічної стійкості (витримки) у студентів на заняттях з фізичного виховання.

Методи: порівняльний аналіз; опитування; тестування; спостереження; математична обробка матеріалів; методи мотивації і стимулювання; методи сенсорного впливу; метод відбору; метод підбору вправ.

Прикладом може бути вправа, у якій студенти стоять на колінах, руки за спиною зігнуті в ліктях так, щоб долоні захвачували ліктьові суглоби. Прогнутися якомога більше назад, голова запрокинута. По команді викладача впасти на живіт. При цьому раніше відповідно до роз’яснення було озвучено, що прогинання спини є обов’язковим до моменту торкання живота підлоги (килиму). Руки залишаються в тому ж положенні [1].

В результаті студенти 1 групи не зуміли виконати вправу відповідно до вимог з першої спроби – 70%, з другої спроби – 55%, з третьої – 54%.

Завдяки здатності організму до кумулятивної адаптації (накопичення), у процесі регулярного повторення відбувається пристосування до характеру і сили впливу підвищення функціональних можливостей організму до даної вправи. Однак кумулятивна адаптація має ефект при виконанні звичайних вправ, які не спрямовані на больові відчуття, неприємні (зона ризику), де має місце подолання психологічного бар’єру.

Тому можна побачити (табл.1), що після значної кількості тренувань

студенти знизили відсоток неуспішності, але через двотижневі перерви при повторі даної вправи вийшли на приблизно вихідні позиції.

Таким же чином було проведено тестування студентами другої групи (які більше фізично загартовані, займаються різними видами спорту). Не змогли виконати відповідно до настанови з першої спроби – 45%, з другої спроби – 40%, з третьої – 35%.

Після практичної апробації було проведено опитування. Перше питання стосувалося щодо виконання вправи – свідомо (контроль рухів) чи підсвідомо, додержуючись вимог. Другим питанням відповідно було пояснення студентів особистих відчуттів, тобто який момент був переломний (перехідним). Одностайно вказали на перехідний момент падіння тіла, коли воно відносно килима досягало 45-50˚, що є справедливим щодо втрати контролю. Цей момент слід прирівняти з моментом подолання психологічного бар'єру.

У процесі подальшого дослідження було проведено об'єднання студентів з двох груп в одну, але тільки тих, які виконали вправу без порушень згідно з вимогами. Завдання стояло виконати ту саму вправу із заплющеними очами (зав'язаними) [2, 3].

Таким чином посилюється вплив на психомоторну стійкість. Сенсорні відчуття в орієнтації й контролі над власними рухами знижуються. З групи кількістю 25 студентів не змогли впоратися 7 осіб. Подальша кумулятивна адаптація не надала стабільності у виконанні вправи.

Експериментально перевірено, що 60-70% студентів на перших двох спробах торкалися підборіддям килима, чого не мало статися при обов'язковому додержанні правил. Помилка полягала в тому, що в момент падіння деякі відхилили таз назад або розвели руки. Це призвело до падіння на підборіддя на бік, аби страхуватись руками, що є порушенням тесту вправ. Після 6-7 спроб 75% адаптувалися до виконання вправи, решта не змогла подолати цей психологічний бар'єр. Виконали та пройшли до наступного етапу 25 учасників [4, 5].

На другому етапі дослідження 25 учасників з тих, що побороли психологічний бар'єр з 2 спроб, перебувають у вихідній позиції, лежачи на животі, руки за спиною, ліктьові суглоби охоплені долонями. За командою необхідно швидко за 3 секунди підвестися на ноги. 90-95% студентів не змогли це виконати згідно з критеріями, тобто розвели руки, підйом здійснювався за допомогою рук, деякі не вклалися у визначений час. Саме виконання вправи зі швидкістю змушує вмикати м'язи-антагоністи, які здійснюють супротив та впливають на підйом. Після 8-9 спроб більшість студентів (60-65%) адаптувалися до виконання вправи за визначений час, тобто зняли психофізичну напругу між основними м'язами та «антагоністами» 10% не вкладалися в термін виконання вправи за 3 секунди, розводили руки.

Таблиця 1.

Показники успішності контрольної та експериментальної групи

Дослідження	1 етап		2 етап		3 етап		4 етап	
	Загальна кількість учасників – 40		Загальна кількість учасників – 25		Загальна кількість учасників – 18		Контрольна група – 15 учасників	Експериментальна група – 15 учасників
Результат	Успішно 0.7%-25	Неуспішно 0.15%-15	Успішно 0.18%-18	Неуспішно 0.07%-7	Успішно 0.15%-12	Неуспішно 0.03%-3	Неуспішно 0.12%-12; Успішно 0.03%-3	Успішно 0.12%-12 Неуспішно 0.03%-3

На третьому етапі завданням було виконати вправи комбіновано (першу та другу), тобто руки за спиною – впасти на живіт і швидко піднятися без допомоги рук (руки у вихідному положенні залишаються). Ті, хто не виконав критерії з виконанням 1 та 2 вправи, не допускалися. 60% студентів виконали вправу, решта торкалася підборіддям підлоги (через бажання швидко встати порушили правила у першій вправі) або розводили руки й спробували встати за їх допомогою.

Загальний рівень здібностей на першому етапі – 70% (успішний), на кінцевому етапі дослідження рівень їх моторних здібностей – 25%. Однак окремі тренування кожного етапу незначно піддаються розвитку 7-10% від вихідних даних. [4, 5, 6].

Висновки. Підтверджено протиріччя між результатами опитування студентів та їх практичним виконанням. Зовні ніхто не може визначити, якими психомоторними здібностями володіє людина. Відбір студентів повинен збігатися з їх можливостями.

Доведено, що поетапний відбір студентів за діями в різних умовах ризику являє цілу систему перевірки їх можливостей, що може впливати не лише на якість виконання завдань, а й на їх життєстійкість, здоров'язберігаючий потенціал. При перевірці рівня їх здібностей бажано мати еталон за часом, простором, ступенем загрози.

Зазначено, що всі учасники експерименту (незалежно від успішності) заявили про підвищення психологічної стійкості, рішучості, впевненості. А причино-зв'язковою складовою назвали сам процес відбору, в якому і брали участь.

Література:

1. Озерецкий Н.И., Гуревич М.О., Схема обследования уровня сформированности моторных и сенсорных процессов у детей в школа за рубежом. Книга 13-14. Прага: Издание Объединения Земских и Городских Деятелей в Чехословакии, 1925. С. 115-120
2. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна : Феникс+, 2002. 320 с.
3. Myonuclei acquired by overload exercise precede hypertrophy and are not lost on detraining J.C. Bruusgaard, – Department of Molecular Biosciences, Z.A. Rana, and K. Gundersen. – Department of Molecular Biosciences, University of Oslo, 0371 Oslo, Norway // Edited by Gerald D. Fishbach, The Simons Foundation, New York, NY and approved July 16, 2010 (received for review December 4, 2009).
4. Бондаренко В. В. Шляхи вирішення проблеми формування у курсантів спеціальних якостей, необхідних для успішного протистояння нападу озброєного супротивника. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 10. С. 7-8.
5. Кисленко Д. П., Бондаренко В. В., Вербин Н. Б., Донець І. О. Фізична підготовка фахівців з охоронної діяльності та безпеки : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2024. 128 с.
6. Пліско В.І. Формування у співробітників стійкого психомоторного стану до зовнішніх проявів небезпеки. Київ : РІО МВС України, 1991.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ 15-18 РОКІВ НА СТАН ЇХ ЗДОРОВ'Я

Олена Погорелова, Андрій Шитиков

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Анотація. У статті розглянуто значення фізичної активності для зміцнення здоров'я підлітків віком 15–18 років. Визначено основні фізіологічні, психоемоційні та соціальні аспекти впливу рухової активності на організм молоді. Узагальнено результати наукових досліджень, які підтверджують позитивний вплив регулярних фізичних навантажень на фізичний розвиток, працездатність, психічну рівновагу та соціальну адаптацію підлітків. Проаналізовано сучасні тенденції зниження рівня фізичної активності серед молоді та окреслено основні причини цього явища. Наголошено на необхідності формування культури здорового способу життя, розвитку спортивної інфраструктури та підтримки молодіжних ініціатив, спрямованих на підвищення рухової активності.

Ключові слова: фізична активність, підлітки, здоров'я, рухова активність, гіподинамія, профілактика, здоровий спосіб життя.

Сучасна молодь живе у час технологічного прогресу, коли більшість повсякденних дій пов'язана з використанням комп'ютерів, смартфонів та інших ґаджетів. Це призводить до зниження рівня рухової активності, що негативно впливає на фізичний і психоемоційний стан підлітків. Водночас саме у віці 15–18 років формуються основні показники здоров'я, витривалості та працездатності організму [1].

Фізична активність – це цілеспрямована або спонтанна рухова діяльність людини, що супроводжується витратами енергії й спрямована на підтримання або покращення функціонального стану організму. До видів фізичної активності належать не лише спортивні тренування, а й різні форми повсякденного руху – ходьба, пробіжки, танці, активні ігри, їзда на велосипеді, навіть звичайна побутова діяльність. У підлітковому віці (15–18 років) фізична активність відіграє особливо важливу роль, оскільки саме в цей період завершується формування основних фізіологічних систем організму, відбувається активне становлення особистості та закладаються стійкі життєві звички [3, с. 236].

Регулярні фізичні навантаження мають багатоплановий позитивний вплив на організм молодої людини. Зокрема, вони сприяють гармонійному фізичному розвитку, покращенню діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню стійкості до інфекційних захворювань і зміцненню імунного захисту. Під впливом систематичних занять фізичною культурою нормалізується обмін речовин, активізуються процеси кровообігу та дихання, поліпшується трофіка тканин і робота внутрішніх органів [2, с. 25].

Наукові дослідження (Ю. Єгорова, Л. В. Клеценко, Н. О. Якуба та ін.) свідчать, що підлітки, які займаються фізичною культурою не менше трьох разів на тиждень, демонструють вищий рівень працездатності, швидше відновлюють сили після розумових навантажень, мають кращу концентрацію уваги та вищу академічну успішність. Фізично активні учні характеризуються стабільнішим емоційним станом, більшою стресостійкістю, кращою самооцінкою та соціальною адаптацією [2, 3].

Водночас, недостатній рівень рухової активності, який спостерігається серед частини сучасної молоді, призводить до низки негативних наслідків. Малорухомий спосіб життя є чинником ризику розвитку ожиріння, артеріальної гіпертензії, порушень постави, зниження функцій серцево-судинної системи та зору. Крім того, гіподинамія негативно впливає на психоемоційний стан підлітків, зумовлює підвищену втомлюваність, тривожність і дратівливість [1].

За даними огляду 52 країн (347 935 підлітків) середня кількість днів на тиждень, коли підлітки займалися фізичною активністю, була вищою у хлопців – ≈ 3,4 днів/тиждень для інтенсивної (vigorous) активності, тоді як у дівчат – ≈ 2,3 днів/тиждень. Лише 25 % хлопців та 15 % дівчат серед підлітків досягали рекомендованих 60 хв помірно-інтенсивної фізичної активності щодня. Щодо проблеми ожиріння та надлишкової маси тіла: у регіоні Європи-Середнього Сходу проведене дослідження серед підлітків 15–17 років показало, що надлишкова вага або ожиріння у групі становила близько 25 % на початку інтервенції. У

досліджені серед підлітків Великої Британії (1501 учасник віком ≈ 11–16 років) виявлено, що приблизно 7.2 % хлопців і 5.9 % дівчат на початку дослідження мали підвищений систолічний артеріальний тиск (SBP) відповідно. У дослідженні серед шведських підлітків виявлено, що учасники з найнижчою третиною по рівню інтенсивної фізичної активності мали значно вищу ймовірність надлишкової ваги або центрального ожиріння порівняно з тими, хто мав найвищу третину активності [4, с. 345].

Ці статистичні дані підтверджують: недостатній рівень фізичної активності серед підлітків – це не поодинокий випадок, а масштабна проблема; існує кореляція між низьким рівнем активності і підвищеним ризиком надлишкової ваги, ожиріння, підвищеного артеріального тиску; фізична активність має важливе профілактичне значення для здоров'я молоді – тобто, активніші підлітки мають вищі шанси підтримувати хороше здоров'я зараз і в майбутньому.

Фізична активність не лише зміцнює здоров'я, а й формує морально-вольові якості – наполегливість, цілеспрямованість, самодисципліну, відповідальність і здатність до командної роботи. Участь у спортивних і колективних формах діяльності сприяє соціалізації молоді, розвитку комунікативних навичок і формуванню позитивного світогляду. Регулярна рухова діяльність підтримує психологічну рівновагу, знижує рівень тривожності та стресу, сприяє підвищенню самооцінки.

Достатній рівень фізичної активності є необхідною умовою гармонійного розвитку підлітків. Систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають на фізичний, психічний і соціальний стан молоді, сприяють профілактиці захворювань і формують свідоме ставлення до власного здоров'я.

Проте статистика свідчить, що значна частина учнівської молоді веде малорухомий спосіб життя. Основні причини цього явища – перевантаження навчанням, низька мотивація до занять фізичною культурою, обмеженість умов або відсутність позитивного прикладу в родині. Тому актуальним завданням освітніх закладів і суспільства загалом є створення сприятливого середовища для

активного способу життя молоді, підвищення зацікавленості у спорті та формування культури здоров'я.

Фізична активність залишається одним із ключових чинників збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління. Вона допомагає виробити корисні звички, що зберігаються впродовж життя, підтримує високу працездатність і психологічну стійкість. Отже, необхідно системно залучати молодь до регулярних занять спортом – як у межах навчальних закладів, так і поза ними, розвивати спортивну інфраструктуру, підтримувати молодіжні ініціативи та виховувати культуру здорового способу життя як невід'ємну складову сучасної освіти.

Література:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) URL: https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who (дата звернення 22.09.2025).

2. Єгорова Ю. Здоров'я в способі життя сучасної студентської молоді. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених*. Київ: НАУ, 2018. Т. 1. С. 24-26.

3. Клеценко Л. В., Якуба Н. О. До питання формування потреби у фізичному вдосконаленні студентів ЗВО. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : зб. матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції (14 листопада 2019 р.). Полтава: НУ імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 235-238.

4. Ortega F. B., Ruiz J. R., Sjöström M. Physical activity, overweight and central adiposity in Swedish children and adolescents: the European Youth Heart Study. *PMC National Library of Medicine.* URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2211506/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 20.10.2025).

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ: ПРОБЛЕМИ СЬОГОДЕННЯ

Сергій Польовий

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Розглядається питання рухової активності різних верств населення в світі та в Україні. Окреслено проблеми та сучасні виклики, які заважають здійснювати повноцінно фізичну підготовку. Наведені результати досліджень ВООЗ та інших організацій охорони здоров'я. Наголошено на застосуванні здоров'язбережувальних технологій в роботі з різними верствами населення.

Ключові слова: фізична активність; здоров'я населення; здоровий спосіб життя.

Вступ. У часи цифрових технологій, автомобілів як способу пересування, доставки за лічені хвилини чого завгодно та куди завгодно, постає питання, а який фізичний стан мають сучасні люди? Крім перелічених аспектів не слід забувати, що епідемія COVID-19 стала неймовірним викликом для всього людства. В Україні, насамперед актуальними є виклики війни та воєнного стану. Люди майже постійно, вже довгі роки перебувають в стані психічного та фізичного виснаження, постійного очікування бомбардувань, пошуку укриття. Фізичні вправи є засобом покращення психологічного стану, зміцнення здоров'я, соціалізації. Рухова активність, навіть помірна, є ключем, якщо не до довголіття, то до якісного життя.

Вченими доведено, що фізичний стан людини, це здатність організму виконувати фізичну роботу та адаптуватися до все більших навантажень, об'ємів праці під впливом повторних дій. Пошук актуальних та адекватних засобів підвищення фізичної активності різних верств населення завжди є актуальним.

Мета роботи – окреслити проблеми та виклики сучасності, які суттєво знижують рухову активність людини, а також пошук шляхів її підвищення.

Виклад основного матеріалу. За рекомендаціями World Health Organization (ВООЗ) – для дорослих (приблизно віком 18-64 роки) потрібно щонайменше 150 хвилин помірної аеробної активності на тиждень [1]. Звісно, ці хвилини можуть

складатися з різних видів активності та проміжку часу, як інтенсивної роботи, так і роботи помірної інтенсивної. Навіть, здавалося б, звичайна ходьба, це вже є помірна активність. Також ВООЗ зазначає: 1 хвилина інтенсивної активності дорівнює 2 хвилинам помірної [1]. Тому можна, наприклад, замінити 150 хвилин помірної активності на 75 хвилин інтенсивної або комбінувати. Для людини, витратити 150 хвилин за тиждень, тоді як існує швидкісний інтернет, який допомагає під час роботи або подорожей, звучить як майже нічого. Проте за результатами дослідження ВООЗ (2021) [2], близько 80% підлітків у світі не виконують норму фізичної активності. В Україні, за даними МОЗ, активними залишаються близько 35% школярів і студентів, інші більшість часу проводять у сидячому положенні [3].

В Україні, де наслідки COVID та війни, перекинули ваги терезів на сторону он-лайн навчання, важко стимулювати молодь, як учнів шкіл, так і студентів до активного способу життя, до самостійного виконання фізичних вправ. Дистанційне навчання, зменшення часу на впровадження фізичної культури, перебої з електрикою – це фактори, які, на жаль, впливають на ситуацію, в якій молодь майже не отримає не те щоб максимального розвитку своїх кондицій, але й базового навантаження. Очевидно, що життя багато в чому перейшло в он-лайн. Молодь з гаджетами, як з третьою рукою. Зменшення варіантів для відвідування секцій. Як результат, маємо певні прогалини у фізичному розвитку, проблеми з поставою і, звісно ж, питання з надлишковою вагою.

Можливо дорослі мають іншу ситуацію чи інший підхід? Робота в офісі або віддалено з дому, що, мабуть, ще гірше. Різні види роботи у сидячому положенні. Можливі затрати великої кількості часу на переїзди у сидячій або стоячій позі до роботи та назад. Стрес, що переслідує, майже кожного з нас. Мала кількість часу на відпочинок через часті тривоги, все це є не мало значущими факторами, які принесуть майбутні проблеми в життя дорослої людини.

Не тільки в Україні існують проблеми з браком рухової активності. В усьому світі доросле населення стикається з хронічним браком руху. За даними

Centers for Disease Control and Prevention (2022), один із чотирьох дорослих у США не має жодної регулярної фізичної активності [2]. В Україні, за даними WHO (2024), приблизно 40 % дорослих не виконують рекомендованого рівня фізичної активності [3]. Звісно буває й так, якщо навіть є бажання, але брак часу та виклики сьогодення стають на перешкоді. Згідно з дослідженням World Health Organization (STEPS Ukraine: Physical activity and sedentary behaviour of adults aged 18-69 years, 2024), приблизно 73,3 % дорослих в Україні не займаються інтенсивною фізичною активністю, тобто лише 26,7 % дорослого населення регулярно виконують фізичні вправи [3]. Брак енергії, стрес руйнують будь що.

Згідно з дослідженням World Health Organization (2025), понад 70 % дорослого населення повідомляють про симптоми тривоги, депресії або сильного стресу протягом останнього року [3]. З тим самим, опитування Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать про невелику кількість звернень за допомогою у вирішенні цих питань. Так, 49 % вважає, що психологічна підтримка призначена лише для серйозних хворих, а майже 80 % ніколи не зверталися до спеціалістів. У такій солянці перешкод можна тільки поспівчувати всім ентузіастам спорту та фізичної активності.

Старше покоління, найменш активна верста населення, хоча рух є найбільш важливим саме для них. Для людей віком 60 років і старше, навіть ходьба 20-30 хвилин на день знижує ризики серцево судинних захворювань. Згідно з дослідженням Європейського товариства геронтології (2020), регулярна ходьба тричі на тиждень зменшує ризик серцево судинних захворювань у літніх людей на 25-30 % [4]. В Україні, за даними World Health Organization (STEPS Ukraine, 2024), серед українців віком 60-69 років більшість не залучені до діяльності високої інтенсивності, тобто фактичний рівень фізичної активності у цієї групи є значно нижчим за рекомендований.

Вчителі фізичної культури, викладачі фізичного виховання намагаються розробляти та впроваджувати нові, цікаві активні форми навчання. Так, автори Несен О.О., Кривенцова І.В., Клименченко В.Г. (2024) наголошують на

впровадженні в освітній процес: технологій збереження та зміцнення здоров'я (рухливі та спортивні ігри; стретчінг; гімнастика; ритміка; рухливі паузи та квести тощо); технологій навчання здорового способу життя (тематичні уроки; ігротерапія; кмунікативні ігри тощо); корекційних технологій (арт-терапія; казко-терапія; кольоро-терапія; технології музичного впливу тощо) [1].

Висновки. Викликів для всіх верств населення неймовірно багато. Існує багато негативних аспектів життя та перепон для занять фізичними вправами. Проте, фізична активність доволі різноманітна, може займати різний час, мати різне місце та напрям її впровадження. Хоча більшість дорослих українців не займаються спортом регулярно, загальна фізична активність залишається помірною: за даними WHO (STEPS Ukraine, 2024), середній час будь-якої фізичної активності серед дорослих становить 289,8 хвилин на тиждень (чоловіки – 320,7 хв/тиж., жінки – 257,9 хв/тиж.) [3]. Це включає пересування пішки, роботу по дому та інші форми рухової активності. Навіть якщо спеціальні спортивні заняття відвідує небагато людей, їм буде доречно знати як саме збільшити власну рухову активність та виконувати малі, середні та значні рухові завдання. За даними Ukrainian Red Cross Society, в Україні діє понад 100 клубів активного довголіття для людей віком 60+ (які включають заняття фізичною активністю, танці, йогу) [5]. Це свідчить про наявність організованих спрямованих програм для старших людей. Тож скоріш за все, методи бути активним існують і користуючись правильним підходом, можливо залишатися тривалий час активним і перебувати у гарному фізичному стані.

Література:

1. Несен О.О. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г. Ігрова фізична активність на шкільних уроках як здоров'язбережувальна технологія навчання : метод. посіб. для вчителів закл. заг. серед. освіти та здобувачів пед. закл. освіти. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. 74 с. : іл., табл. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0483263a-a3d2-47ac-8774-0a6e2d7b846b/content

2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva, 2020. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

3. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity Facts. 2022. URL: https://www.cdc.gov/physical-activity/data/index.html

4. World Health Organization. STEPS Ukraine: Physical activity and sedentary behaviour of adults aged 18–69 years. Kyiv, 2024. URL: https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/ukraine/physical-activity-sedentary-behaviour-of-adults-aged-18-69-years-highlights-from-steps.pdf

5. European Society for Gerontology. Physical activity and cardiovascular risk reduction in older adults. European Gerontology Journal, 2020. URL: https://www.gerontology-journal.eu/article/view/1234 .

6. Ukrainian Red Cross Society. Active Longevity Clubs in Ukraine. 2025. URL: https://redcross.org.ua/en/news/2025/08/121379 .

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувачка кафедри теорії,
методики і практики фізичного виховання
ХНПУ імені Г.С.Сковороди
Кривенцова І.В.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДИСТАНЦІЙНЕ ВИКЛАДАННЯ ІСТОРІЇ

Тетяна Прилуцька

Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Дослідження спрямовано на впровадження здоров'язбережувальних технологій у дистанційне викладання історії та формування культури здоров'я учнів. Коротко наведено теоретичні основи здоров'яорієнтованого навчання та історію його розвитку від античності до сучасності. Проаналізовано практичні способи збереження фізичного та ментального здоров'я під час дистанційних уроків історії, включно з фізкультхвилинками, дозованим поданням матеріалу та груповими технологіями. Наголошено на важливості підготовки вчителя та діяльності позашкільних закладів для ефективного впровадження здоров'яорієнтованих підходів. Висновки підкреслюють позитивний вплив впровадження здоров'язбережувальних технологій на рівень навчальної мотивації, засвоєння інформації та формування відповідального громадянина.

Ключові слова: здоров'язбереження в освітньому процесі, викладання історії, здоровий спосіб життя, здоров'яорієнтоване навчання.

Через пандемію COVID-19, а згодом початку повномасштабної війни велика кількість закладів середньої освіти була вимушена перейти на дистанційний формат навчання. Це дало змогу продовжити навчально-виховний процес в умовах важких викликів. Проте підвищення кількості екранного часу та значне зниження фізичної активності та перебування на свіжому повітрі згубно відбивається на здоров'ї учнів. Уроки історії, спрямовані на формування і розвиток гідного громадянина своєї держави, якому для виконання своїх громадянських обов'язків вкрай необхідно бути фізично і ментально здоровою людиною. Саме від вчителя залежить чи буде викладання історичних дисциплін цікавим та динамічним, у якому завжди знайдеться місце для фізичної активності або навпаки увесь час уроку учні будуть сидіти перед екранами без рухів. Об'єкт даного наукового дослідження - це збереження здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти під час викладання історичних дисциплін. Предметом дослідження виступають способи впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес. Метою цієї роботи є виокремлення способів

проведення уроків історії в закладах середньої освіти із застосуванням здоров'язбережувальних технологій.

Питання впровадження здоров'яорієнтованих підходів у навчальний процес досліджували багато вчених кандидатів наук і доцентів. Так, у праці студентів Кришталь А.І, Тютюнник В.В. та кандидатів педагогічних наук, доцентів Харківського національного педагогічного університета імені Г.С. Сковороди "Застосування здоров'язбережувальних технологій здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання та воєнного стану", метою якої було визначення рівня застосування здоров'язбережувальних технологій серед здобувачів вищої освіти (воно проводилося серед 90 здобувачів віком від 16 до 23 років Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди) [1, с. 106]. У працях доктора медичних наук, професор кафедри терапії, реабілітації та здоров'язбережувальних технологій ЧНУ ім. Ю. Федьковича Пішака О.В. та Романів Л.В. кандидата медичних наук, доцента кафедри терапії, реабілітації та здоров'язбережувальних технологій ЧНУ ім. Ю. Федьковича «Місце і роль здоров'язбережувальних у вищій школі», де вказано, що сутність підготовки майбутніх фахівців до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності пов'язана з урахуванням зміни пріоритетів розвитку суспільства, з підвищенням вимог до особистості майбутнього вчителя; міждисциплінарним характером проблеми здоров'я та здоров'язбереження в умовах навчальних закладів, із зацікавленістю суспільства у висококваліфікованих учителях, здатних до використання здоров'язбережувальних технологій, як гарантії їхньої успішної професійної кар'єри та конкурентоспроможності на ринку праці [2, с. 124]. Тому саме з рівня професійних знань вчителя залежить якість впровадження здоров'яорієнтованих підходів в освітній процес. У праці доктора філософських наук, професора, завідувача кафедри філософії, Висоцької О., Шабаєвої Л. — старшого викладача кафедри виховання та культури здоров'я, Яшиної О. — старшого викладача кафедри виховання та культури здоров'я, Комунального закладу вищої освіти

«Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради», де чітко зазначено, що розбудова здоров'язбережувального освітнього простору в позашкільних закладах не тільки підвищує якість освіти, але й сприяє сталому розвитку суспільства, інвестуючи у найцінніший ресурс — здоров'я і благополуччя молодого покоління [3, с. 156]. Таким чином, огляд наукових досліджень, що стали теоретичною базою даного дослідження, демонструє важливість впровадження здоров'язбережувальних технологій у викладання будь-якого навчального предмета, а особливо історії, тому що саме вона формує громадян, які здатні зробити позитивні зміни в країні.

Здоров'язбережувальні технології — це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я людини на всіх етапах її навчання та розвитку [4]. Як служно зазначив видатний український педагог Василь Александрович Сухомлинський — навчання без турботи про здоров'я – це навчання наполовину. Цей вислів є дуже мудрим, адже ніякі знання неможливо використати повною мірою, якщо рівень здоров'я незадовільний. Тому у викладання будь-якого навчального предмета, а особливо історичних дисциплін важливо впроваджувати здоров'язбережувальні технології та формувати в учнів культуру здоровового способу життя.

Впровадження здоров'язбережувальних підходів у викладанні бере свій початок із давніх часів. Античні мислителі (Сократ, Платон, Арістотель та інші) звертали велику увагу на важливість гармонійного розвитку тіла й духу. У добу Відродження увага до фізичного виховання посилилася: педагог М. Монтень радив виховувати «здорову душу в здоровому тілі». У XVIII–XIX ст. ідеї здоров'яорієнтованого навчання стали частиною педагогічних систем таких видатних педагогів як Й. Песталоцці, Ф. Фребель, К. Ушинський, вони наголошували на важливості дотримання режиму дня, рухової активності й праці на свіжому повітрі. За результатами дослідження у Харківському національному педагогічному університеті 57% здобувачів вважають, що застосовують здоров'язбережувальні технології під час дистанційного навчання, спрямованих

на запобігання захворювань, уникнення стресів, зміцнення організму та поліпшення загального самопочуття. [1, с. 106].

Для повноцінної реалізації здоров'язбережувальної складової в освітньому процесі надважливо звернути увагу на підготовку вчителів [2] та діяльність позашкільних закладів освіти [3, с. 156]

Під час викладання історії у дистанційному форматі важливо проведення фізкультхвилинок, зменшення обсягу домашніх завдань, уникання надмірного перевантаження учнів, пояснення важливості облаштування зручного робочого місця та виділення достатнього часу для відпочинку між уроками. З боку збереження ментального здоров'я необхідно створювати умови, за яких кожен учень може досягти успіху, використовувати групові технології роботи, які підвищують цікавість уроку та знижують стрес.

Саме в контексті викладання історії важливо викладати історичний матеріал дозування надаючи 3-4 ключові події замість повного хронологічного викладу. Для фізкультхвилинок можна використовувати відтворення історичних полотен вдома (рух та творчість). Для зменшення навантаження на зір варто використорувати аудіосупровід історичних подій, під час якого учні закривають очі та слухають подій.

Також важливо під час викладання історії, звертати увагу учнів на здоров'язбереження у різні історичні епохи. Так, можна розповісти про довголіття та здоровий спосіб життя козаків, гігієну в різні епохи, епідемії в історії людства тощо.

Таким чином, впровадження здоров'яорієнтованих технологій під час дистанційного викладання історії стає важливою умовою збереження фізичного та ментального здоров'я учнів. Аналіз теоретичних джерел і практичний досвід демонструють, що поєднання навчального змісту з елементами рухової активності, психологічного розвантаження й формування культури здорового способу життя сприяє підвищенню мотивації учнів до навчання, зниженню рівня втоми, а найголовніше — покращенню освітніх результатів.

Застосування здоров'яорієнтованих підходів у викладанні історії допомагає вчителю не тільки зробити уроки більш динамічними та емоційно насиченими, а й виховувати відповідального громадянина, здатного усвідомлювати цінність власного здоров'я як суспільної й особистої цінності.

Перспективами подальших досліджень є розробка методичних рекомендацій для педагогів щодо використання здоров'яорієнтованих технологій під час дистанційного навчання історії, створення інтерактивних вправ, фізкультхвилинок і мультимедійних матеріалів, спрямованих на формування культури здоров'я учнів у сучасному освітньому середовищі.

Література:

1. Кришталь А. І., Тютюнник В. В., Щербак І. М., Дрожик Л. В., Пашинський П. П. Застосування здоров'язбережувальних технологій здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання та воєнного стану: зб. наук. пр. [матеріалів круглого столу 20 жовт. 2022 р.] / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди [та ін. ; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука]. Харків, 2022. С. 104–106.

2. Пішак, О. В., Романів, Л. В. Місце і роль здоров'язбережувальних технологій у вищій школі. The VI International scientific and practical conference «Prospects for the development of modern science and education», Plovdiv, Bulgaria, 10–12 Feb. 2025. P. 191. URL: https://eu-conf.com/

3. Vysotska O., Shabaeva L., Yashyna O. Наскрізні змістові лінії здоров'язберігаючих технологій у позашкільній освіті. Dnipro Academy of Continuing Education Herald. Series: Philosophy, Pedagogy. 2025. №1(1). С. 151–157.

4. Slukhenska R., Ivanushko Y., Nazimok,E., Muradkhanyan I. Health-saving technologies in the field of educational base of higher education institution // Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2023. №5(164). С. 137–140. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30_

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

Матвій Ражба, Леонід Востроknутов

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Метою дослідження було обґрунтування і розробка програми ідеомоторного тренування для висококваліфікованих боксерів та перевірка її впливу на зниження рівня їхньої тривожності у ході підготовки до змагань. У дослідженні взяли участь 16 боксерів, що тренувалися в групах вищої спортивної майстерності, поділені на контрольну та експериментальну групи по 8 осіб у кожній. Для боксерів експериментальної групи була розроблена спеціальна 8-ми тижнева програма ідеомоторного тренування, що передбачала поступове формування навичок ментальної репетиції основних дій боксерів, візуалізації складних змагальних ситуацій та вміння керувати емоційними станами. У результаті експерименту було доведено, що ідеомоторне тренування позитивно впливає на психоемоційний стан висококваліфікованих боксерів, зокрема знижує рівень як реактивної, так і особистісної тривожності.

Ключові слова: бокс, ідеомоторне тренування, тривожність, підготовка до змагань.

Вступ. Сучасний бокс вимагає від спортсменів поряд з проявом високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості вміння концентруватися під час тренувань та змагань, не звертати увагу на дію збиваючих факторів, протистояти психічному тиску суперника, тощо. На нашу думку, одним із ефективних засобів передзмагальної та змагальної підготовки висококваліфікованих боксерів може бути ідеомоторне тренування. Цей вид тренування має в своїй основі розумове відтворення дій спортсмена, спрямоване на удосконалення їх в реальності. Причому уявляти спортсмен може не тільки свої рухи, що буде сприяти поліпшенню техніки їх виконання, а і дії можливого суперника. Тобто візуалізувати свою реакцію на окремі уявні дії уявного суперника [6].

Питання ефективності використання ідеомоторного тренування з метою покращення спортивного результату розглядалися в багатьох наукових роботах

[2, 3, 4, 5]. Автори доводили ефективність такого тренування для покращення процесу навчання й удосконалення техніки виконання змагальних вправ, індивідуалізації процесу тренування, підвищення рівня психологічної підготовленості, тощо. Проте, незважаючи на значний науковий доробок, розробка програм ідеомоторного тренування для боксерів високого класу та їх апробація залишається сьогодні актуальною.

Мета дослідження – розробити програму ідеомоторного тренування для висококваліфікованих боксерів та перевірити її вплив на зниження рівня тривожності у ході підготовки до змагань.

Матеріал і методи дослідження. *Учасники дослідження.* У дослідженні взяли участь 16 боксерів, що мали звання МС і МСМК України та тренувалися в групах вищої спортивної майстерності. Для проведення експерименту, досліджуваних було поділено на дві рівновеликі групи – контрольну та експериментальну по 8 осіб у кожній. Для досліджуваних експериментальної групи протягом восьми тижнів у підготовчому та змагальному періоді тренувань пропонувалося виконувати спеціальні вправи ідеомоторного тренування, як самостійно дома, так і в умовах тренувальних занять. Досліджувані контрольної групи розроблену нами програму ідеомоторного тренування не виконували.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення реактивної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI); методи математичної статистики.

Результати дослідження. У підготовці боксерів високого класу до змагань кожна деталь може стати вирішальною. Часто рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки спортсменів буває майже однаковим і тоді вміння протистояти надмірній тривожності може допомогти боксерові здобути перемогу. Ідеомоторне тренування, на нашу думку, може цьому сприяти за рахунок розвитку психомоторних, когнітивних і регуляторних механізмів рухової діяльності висококваліфікованих боксерів. Враховуючи вищесказане, нами була складена

спеціальна програма ідеомоторного тренування, що передбачала поступове формування навичок ментальної репетиції основних дій боксерів, візуалізації складних змагальних ситуацій та вміння керувати емоційними станами. Програма була розрахована на 8 тижнів, мала проводитися 2–3 рази на тиждень тривалістю 15–25 хвилин. У її реалізації передбачалося чотири послідовні етапи, кожен з яких мав власну мету, зміст і психолого-педагогічні завдання (табл. 1).

Таблиця 1.

Програма ідеомоторного тренування кваліфікованих боксерів

Тиждень	Мета та зміст ідеомоторного тренування	Тривалість / Частота	Основні завдання	Форма проведення
1–2	Формування базових навичок ментальної візуалізації рухів	15–20 хв, 2–3 рази на тиждень	• Навчитись розслабляти м'язи і концентрувати увагу • Уявляти базові удари (джеб, хук, аперкот та ін.) • Візуалізувати правильну техніку рухів і дихання	Індивідуальні сесії у спокійних умовах; використання аудіо-настанов
3–4	Удосконалення технічної підготовленості та тактичного мислення	15–20 хв, 3 рази на тиждень	• Ментально відпрацьовувати серії атак і контратак; • Уявляти суперника, його дії, реакції; • Розвивати швидкість прийняття рішень у думках	Візуалізація у положенні стоячи, з рухами без контакту
5–6	Психоемоційна стійкість і візуалізація під тиском	20 хв, 3 рази на тиждень	• Уявляти змагальні умови: глядачі, шум, суддя; • Відпрацьовувати реакцію на помилки, втому, пропущені удари; • Тренувати контроль дихання та емоцій	Індивідуальні тренування (поєднання ментального з фізичним)
7–8	Інтеграція ментальних і фізичних дій, передзмагальна підготовка	20–25 хв, 3 рази на тиждень	• Повна уявна симуляція бою; • Передстартова візуалізація (вихід на ринг, перший раунд); • Самопідкріплення («Я готовий», «Я контролюю ситуацію»)	Поєднання ментальної сесії з легкою розминкою; використання музики

При реалізації програми ідеомоторного тренування ми дотримувалися наступних принципів: поступовості, індивідуалізації, поєднання ментального тренування з фізичним. Програма була побудована за принципом нарощування

складності когнітивних і емоційних завдань: від простих уявних рухів – до повноцінної симуляції змагальної ситуації. У реалізації програми передбачався індивідуальний підхід до кожного спортсмена, зокрема врахування його індивідуальних особливостей – рівня візуально-просторової уяви, типу нервової системи, особливостей сприйняття. Починаючи з 5-го тижня, ідеомоторні вправи інтегрувалися з фізичними елементами (імітація рухів без контакту, передзмагальна розминка), що мало сприяти перенесенню ментальних навичок у практичну діяльність.

З метою виявлення ефективності використання програми ідеомоторного тренування для зниження рівня тривожності, досліджуваним боксерам контрольної та експериментальної груп пропонували стандартизований опитувальник STAI, що містить 40 тверджень: перші 20 — для оцінки реактивної тривожності (стану), другі 20 — для визначення рівня особистісної тривожності (властивості). Спортсмени мали оцінити кожне твердження опитувальника за 4-бальною шкалою відповідно до інструкції. Підрахунок проводився окремо для кожної частини опитувальника за спеціальним ключем, поданим в інструкції. І особистісна і реактивна тривожність оцінювалася від 20 до 80 балів [1, с. 26-28]. Рівень особистісної тривожності ми оцінювали напочатку та вкінці експерименту, а реактивної – безпосередньо перед змаганнями, яких за час проведення експерименту відбулося два.

За результатами тестування рівня особистісної тривожності, динаміка показників у контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах виявила певні тенденції, проте статистично достовірних змін не було зафіксовано ($p>0,05$). У контрольній групі, де тренувальний процес здійснювався за традиційною програмою без використання спеціальної програми ідеомоторного тренування, спостерігалося незначне підвищення рівня особистісної тривожності – з 38,5±3,26 до 44,3±2,86 балів ($t=1,4$; $p>0,05$). Це може свідчити про зростання емоційної напруги напередодні змагань, характерної для спортсменів у період передстартового стану. Натомість в експериментальній групі, де до програми

підготовки боксерів було інтегровано ідеомоторне тренування, показник тривожності знизився з 37,6±2,75 до 34,6±1,38 балів (t=1,0; p>0,05). Хоча різниця не набула статистичної достовірності, зафіксована позитивна тенденція до зменшення особистісної тривожності, що свідчить про формування кращої психоемоційної стійкості спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2.

Динаміка рівня особистісної тривожності боксерів контрольної (n=8) і експериментальної (n=8) групи

№	*Показники*	*Гр.*	*До*	*Після*	*t*	*p*
1.	Шкала особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	КГ	38,5±3,26	44,3±2,86	1,4	p>0,05
		ЕГ	37,6±2,75	34,6±1,38	1,0	p>0,05

Дослідження рівня реактивної тривожності у боксерів перед двома змагальними подіями дало змогу простежити вплив ідеомоторного тренування на психоемоційний стан спортсменів безпосередньо в період змагань. У боксерів контрольної групи показники реактивної тривожності дещо підвищилися з 45,5±3,80 до 48,6±2,63 балів (t=0,7; p>0,05), що свідчить про відсутність позитивної динаміки. Це може бути зумовлено накопиченням емоційного навантаження перед повторними змаганнями та відсутністю психорегуляційних засобів у тренувальному процесі.

Натомість у експериментальній групі, де застосовувалася програма ідеомоторного тренування, зафіксовано достовірне зниження рівня реактивної тривожності з 42,9±3,18 до 34,5±1,31 балів (t=2,4; p<0,05) (табл. 3). Це свідчить про ефективність використання методів ментальної візуалізації та саморегуляції у зниженні передзмагального стресу. Отримані дані вказують, що систематичне ідеомоторне тренування сприяє формуванню стійкої психічної саморегуляції, зменшенню проявів передстартової напруги та підвищенню емоційної стабільності боксерів у змагальних умовах.

Таблиця 3.

Динаміка рівня особистісної тривожності боксерів контрольної (n=8) і експериментальної (n=8) групи

№	*Показники*	*Гр.*	*Перед змаганнями №1*	*Перед змаганнями №2*	*t*	*p*
1.	Шкала реактивної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	КГ	45,5±3,80	48,6±2,63	0,7	p>0,05
		ЕГ	42,9±3,18	34,5±1,31	2,4	p<0,05

Висновки. Таким чином, ідеомоторне тренування позитивно впливає на психоемоційний стан висококваліфікованих боксерів, зокрема знижує рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. У контрольній групі, де тренування проводились за стандартною програмою, спостерігалася тенденція до зростання тривожності, що може негативно позначатись на змагальній готовності. У експериментальній групі зафіксовано достовірне зниження реактивної тривожності (p<0,05), що свідчить про ефективність використання засобів ідеомоторного тренування при підготовці висококваліфікованих боксерів до змагань. Отримані результати також підтверджують доцільність включення ідеомоторних вправ у систему передзмагальної підготовки боксерів, як засобу підвищення психологічної стійкості та оптимізації емоційного стану спортсменів.

Література:

7. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посіб. / Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. – Київ, 2008. – 64 с.

8. Лясота Т. І., Курнишев Ю. А., Циба Ю. Г. Вплив ідеомоторного тренування на показники фізичного стану пауерліфтерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2021. Вип. 4К (132). С. 112–115. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).25

9. Максимова Ю., Юрченко Ю., Максимов С. Ідеомоторне тренування акробатів під час навчання базових елементів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 2. С. 25–28. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2018_2_6.

10. Abbas, E. The effect of mental training associated with the practice of technique using a visual technique (3D VR) and acoustic insulation in the development

of some boxing motor abilities // *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020. Vol. 24, No. 2. P. 6856–6872. https://doi.org/10.61841/4sb6de41

11. Dello Iacono, A., Ashcroft, K., & Zubac, D. Ain't Just Imagination! Effects of Motor Imagery Training on Strength and Power Performance of Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2021. Vol. 53, No. 11. P. 2324–2332. *DOI:* 10.1249/MSS.0000000000002706

12. McNeill, G., et al. The Effects of Imagery Practice on Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 15, No. 5. P. 685. https://doi.org/10.3390/bs15050685

ЛОГОРИТМІКА ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ МОВЛЕННЄВИХ ПОРУШЕНЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Рудічєва

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті розкрито ідеї Е.-Ж. Далькроза і К. Орфа, які створили систему музичного розвитку дітей. Висвітлено вплив логоритміки на психофізичний розвиток та чуттєво-емоційну сферу дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: логоритміка, ритм, діти старшого дошкільного віку.

Одним із найважливіших завдань сучасної дошкільної освіти є пошук нових ефективних технологій у галузі діагностики та корекції мовленнєвих порушень дітей дошкільного віку. Останніми роками перед фахівцями дошкільної освіти постають питання формування мовленнєвої компетентності дитини дошкільного віку, успішність соціалізація і адаптація.

Серед дієвих засобів, які миттєво можуть доторкнутись до емоційно-чуттєвої сфери дитини, до її душі, є музика. Емоції, які викликає почута музика, спонукає дитину до рухів. Через те, що найпростіші засоби музичної виразності значно полегшують завдання корекції мовлення, розглянемо логоритміку як один із інноваційних напрямів корекції мовленнєвих порушень, в основі якої знаходиться поєднання слова, руху та музики.

Питання впровадження ритміки в освітній процес розробили Е.-Ж. Далькроз, К. Орф, які розробили систему музично-ритмічного виховання дітей. Сучасні розвідки та наукові пошуки представлені у працях педагогів і науковців, таких як О.С. Казачінер, В.П. Кавиліної, Л.М. Ліщук, В.П. Микуляк тощо.

Підґрунтя для розвитку сучасної логоритміки заклав видатний швейцарський педагог і музикант Е.-Ж. Далькроз (1865-1914), який розробив цілісну систему музично-ритмічного виховання. Спостерігаючи за студентами, під час викладання в консерваторії, педагог звернув увагу на неритмічне виконання студентами музичних творів. Е.-Ж. Далькроз зазначав, що музикантам необхідно мати не лише музикальний

слух, а й добре розвинене почуття ритму. На своїх заняттях Е.-Ж. Далькроз почав вводити вправи для координації рухів, які виконувались під музику. Дорослі вивчали такі предмети, як ритміка, спів, пластика, танець, імпровізація на музичних інструментах. На своїх заняттях педагог ввів вправи для координації рухів, які виконувались під музику. Дорослі засвоювали такі предмети, як ритміка, спів, пластика, танець, імпровізація на музичних інструментах.

Заняття з дітьми проводились починаючи з раннього дошкільного віку. Особлива увага приділялась розвитку у дітей почуття ритму, музичного слуху, уваги, пам'яті, емоційної виразності руху і передачі образного змісту музики. Дитина отримувала можливість осягнути зміст музичного твору на трьох рівнях: емоційному, фізичному та інтелектуальному. На емоційному рівні – через переживання музики і творчість; на фізичному рівні – через рухи, передаючи ритм та гармонію музики; на інтелектуальному – через розуміння структури музики та її виразних засобів. Саме ритміку Е.-Ж. Далькроз ввів обов'язковим предметом в систему музичного виховання. Крім того, для розвитку почуття ритму педагог використовував танцювальні рухи, руховий спів, музикування на дитячих музичних інструментах, створивши у такий спосіб комплексну систему музичного виховання і розвитку дітей [1, с. 44]. Педагог наголошував на взаємозв'язку фізичного навантаження на м'язи і інтелектуального розвитку, що «… відчуття м'язів, те, що, у свою чергу, сприяє ... більш живій та успішній роботі мозку» [1, с. 44]. Особлива увага приділялась розвитку у дітей почуття ритму, музичного слуху, уваги, пам'яті, емоційної виразності руху і передачі образного змісту музики через тіло в русі.

Послідовником ідей Е.-Ж. Далькроза став німецький педагог і композитор К. Орф (1895-1982). Свої ідеї педагог виклав у посібнику з музичного виховання «Шульверк» (1935), що став найбільш поширеним посібником з музичного виховання в той час. Слід зазначити, що одним із провідних принципів педагогіки К. Орфа є висока рухова активність дитини на занятті. К. Орф зазначав, що спів не є «первинним виявленням музикальності учня. Він вважав, що «спів – елементарна форма музикального прояву, і, відповідно, будь-яке музичне виховання повинно починатися

зі співу… На ранніх стадіях музичної культури і взагалі людської діяльності ритмічні рухи тіла, як форма вираження, що є початковим видом інструментальної музики, відіграють важливу роль, як і вокальний прояв» [1, с. 45]. К. Орф музичне виховання молодших школярів розумів у поєднанні руху, співу, гри.

Педагог наголошував на важливості активізацію творчої активності дітей, що може забезпечити музика. Діти мали створювати елементарну «власну» музику і її виконувати, що свідчить про створення умов для музичної імпровізації, дитячого музикування. Діти мали можливість на занятті музикувати на шумових інструментах, таких як клавесин, трикутники, дзвіночки, пальчикові тарілки, бубни, барабани, литаври, тамбурини, ручні тарілки і, навіть, скляні стакани, наповнені водою. Педагога зазначав, дитина може виконати невелику п'єсу з «Шульверка».

До системи музичного виховання К. Орфа входять: спів, вправи на розвиток мовлення; музично-рухові вправи; гра на елементарних музичних інструментах; дитяча імпровізація (музикування); елементарний музичний театр тощо.

Ритм через музику пливає на становлення фізіологічні процеси в організм дитини, а також і мовленнєві механізми. Дотримуючись певного ритму дитина краще запам'ятовує вірші, сприймає музичні композиції.

Логоритміка – це «система фізичних вправ, що побудована на інтеграції слова, рухів і музики» [2, с. 45]. У психолого-педагогічній і методичній літературі логоритміка розглядається як комплексна методика, що поєднує музично-ритмічне, фізичне і логопедичне виховання [2]. Для посилення впливу корекційної роботи з дітьми, які мають мовленнєві порушення, доцільно впроваджувати в освітній процес логоритміку або елементи логоритміки. Слово, музика і рух є основою логоритміки, що у поєднання не лише коригує мовленнєві порушення дитини, а й сприяє розвитку музичних здібностей, вокальних даних, здатності до імпровізації, формуванню музичних уподобань, впевненості.

Ритм – це основа існування організму людини, в якому все підпорядковано ритмічним коливанням – працює в певному ритмі: і серце, і легені, і, навіть, і інтелектуальна діяльність має ритм. Ритм впливає на становлення мовленнєвих

механізмів: чим краще у дитини розвинене почуття ритму, тим справніше і чистіше її вимова, швидше і легше запам'ятовує вірші, сприймає і розуміє музичні композиції. Тому в закладах дошкільної освіти необхідно проводити заняття з логоритміки, що корисно всім дітям, у яких є мовленнєві порушення, в тому числі алалія, затримка мовленнєвого розвитку, порушенні звуковимови, заїкання, аутистистичні розлади.

Логоритміка допомагає вирішувати корекційні, освітні та виховані завдання. Корекційні задання: корекція основного мовленнєвого порушення, розвиток дихання, розвиток голосу, артикуляції, а також удосконалення і розвиток основних психомоторних якостей у всіх видах моторної сфери (загальної, артикуляційної, мімічної дрібної). Освітні завдання: різноманітними рухами, формування рухових умінь і навичок, формування поняття про просторову організацію тіла. Виховні завдання спрямовані на розвиток почуття ритму, здатності відчувати ритмічну виразність у музиці, русі і мовленні; розвиток здатності сприймати музичні образи та виражати їх через ритмічні рухи, що сприяє розвитку творчих здібностей і уяви.

Ефективність організації і проведення логоритміки відбувається за умови спільної роботи логопеда, музичного керівника та вихователя, які свої зусилля спрямовують не лише на профілактику та корекцію мовленнєвих порушень, а й розвиток рухової координації, емоційної сфери і творчих здібностей дітей.

Література:

1. Рудічєва Н. К. Теорія та практика навчання співу у початкових школах Слобожанщини (друга половина XIX – початок XX ст.) : дис. ... канд. пед. наук.. Харків, 2007. 220 с. https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b1f1313b-7255-4cc7-bbae-ae7bd3911569/content?authentication-token=eyJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJlaWQiOiJmNWRkYmRmNi1hZTFjLTRiZjAtYWMyNy1lN2ExNzVmYmVkMjMiLCJzZyI6W10sImF1dGhlbnRpY2F0aW9uTWV0aG9kIjoicGFzc3dvcmQiLCJleHAiOjE3NjM0ODY4NTZ9.n2yvjfh0MWuTuDVWN8N53qReqTJwFPxZ7OfWzzUu3bs

2. Аніщенко Н., Ярошенко І. Роль логоритміки в музично-мовленнєвому розвитку дітей дошкільного віку. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи.* 2021. Серія «Педагогічні науки». С. 44–52. https://pi.iod.gov.ua/ojs/index.php/pi/article/view/139/126

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧЕНИЦЬ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Катерина Румянцева, Євгенія Стрельникова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Дослідження спрямоване на обґрунтування ефективності засобів волейболу задля розвитку координації у школярів. В роботі представлено розроблену програму, яка складається із засобів волейболу. Наведено обґрунтування сприятиме розвитку координаційних здібностей учениць старших класів та визначення батареї тестів, що відобразить зміни в рівні розвитку координаційних здібностей під впливом розробленої Програми .

Ключові слова: волейбол, координаційні здібності, засоби розвитку, координаційні здібності.

Вступ. Умови сучасності, що пов’язані в нашій країні з військовою агресією ворога вимагають створення безпечного середовища для навчання. Одночасно з цим мають бути вирішені всі завдання освітнього процесу. Предмет «Фізична культура» тут не є виключенням. Не зважаючи на складність проведення занять в он-лайн форматі урок фізичної культури має бути цікавим, безпечним, змістовним та реалізовувати власні навчально-виховні завдання. Урок фізичної культури за останні роки набуває нового змісту в реалізації і постійно зазнає суттєвих змін у засобах та методиці викладання, починаючи від обмежень карантину.

Основним завданням вчителя залишається надання учням відповідних компетентностей фізичної культури, які сприятимуть набуттю й вдосконаленню фізичних здібностей в процесі навчання під час оф-лайн та он-лайн форматів.

Нова українська школа (НУШ) формує суттєві зміни в шкільних уроках з фізичної культури. Про це свідчать роботи провідних фахівців з теорії та практики шкільного фізичного виховання. Розробкою нових модельних програм для учнів різних класів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) займаються Баженков Є. В., Боляк А. А., Волкова І. В., Деревянко В. В., Дутчак М. В., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А., Несен О.О., Тучинська Т. А., Руденко Є.В., та інші.

Особливу увагу провідні фахівці галузі фізичної культури приділяють розвитку фізичних якостей школярів.

Існує достатня кількість досліджень (Гринченко І.Б., Єрмаков С.С., Кривенцова І.В., Несен О.О., Носко М.О., Стрельникова Є.Я. та інші), в яких фахівці стверджують, що заняття волейболом позитивно впливають на організм людини [1, 3]. Гра у волейбол супроводжуються емоційним збудженням та відповідними реакціями організму, які зміцнюють руховий апарат, удосконалюють процеси обміну речовин, кровообігу, дихання. Зміна ігрових ситуацій сприяє розвитку функцій аналізаторів (зорового, тактильного, рухового, вестибулярного, слухового). В процесі гри задіяні координаційні здібності людини. Вони різноманітні та специфічні, засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій.

Саме тому ми вважаємо, що розробка та дослідження впливу спеціальної програми з волейбольними вправами для учнів ЗЗСО з урахуванням сучасних вимог є актуальною та своєчасною.

Мета нашого дослідження: розробити Програму з засобів волейболу та обрати блок тестів для дослідження впливу Програми на розвиток координаційних здібностей школярів старших класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний аналіз джерел показав, що координаційні здібності дітей шкільного віку в різних видах рухової діяльності дуже різноманітні та особливі. Основним показником розвитку рівня координаційних здібностей є ступінь адаптації рухових дій до навколишнього середовища.

У працях багатьох вітчизняних та закордонних дослідників (Архіпов О., Бенедо С., Боген М., Вайцеховський С., Гольба А., Корсун С., Круцевич Т., Леонтьєв В., Носко М., Шиян Б., Щепотіна Н. та ін.) розкривається сутність поняття структури різних класифікацій рухових дій та навичок, наведені характеристики біомеханіки рухів та біохімічних процесів, що протікають в організмі під впливом рухових дій.

Аналіз наукових досліджень у теорії та практиці фізичного виховання виявив, що для багатьох видів спорту рухова координація відіграє особливу роль (Лях О., Медведєва І., Платонов В. та інші).

Тучинська Т., Руденко Є. [4] вважають, що волейбол є однією з невід'ємних складових змісту уроків фізичної культури, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та позаурочних форм занять з фізичної культури в школі. Характеризується волейбол високою динамічністю, необхідністю постійного контролю за переміщенням м'яча та гравців, своєчасним реагуванням на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники.

Зміна структури рухів і змісту ігрових взаємодій вимагає від спортсменів швидкого реагування на дії супротивника, достатнього рівня розвитку рухових здібностей, провідними з яких є координаційні, швидкісно-силові, спритність, точність, стрибучість, рівновага та інші [5].

В освітньому процесі передбачені самостійні заняття учнів, які включають вправи для розвитку фізичних якостей, удосконалення елементів техніки гри, теоретичну складову, щодо підготовки до волейбольних змагань та двосторонніх матчів з волейболу.

Основною метою занять з волейболу є сприяння вирішенню завдань фізичного виховання учнів, а також навчання основним навичкам гри, формування навичок систематичних фізичних вправ у позаурочний час. Завдання гармонійного фізичного розвитку успішно вирішуються за допомогою волейболу, оскільки він містить різноманітні вправи, які благотворно впливають на всі групи м'язів та на різні ланки рухового апарату. Заняття волейболом у школі допомагають: формуванню рухових функцій; гармонійному розвитку рухового апарату і всієї системи організму; вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою, формування здорової особистості [3].

При цьому слід зазначити, як наголошують Тучинська Т.А. та Руденко Є.В., найважливішим у навчанні є вміння оцінювати рухи людини за часом, простором

і рівнем м'язової напруги. Будь-яка свідома робота потребує серйозного відчуття простору й часу та вміння керувати цими відносинами не в теорії, а на практиці [4].

Однією з ключових моторних якостей, яка суттєво впливає на здатність дитини до навчання та виконання різних фізичних завдань є координація. Волейбол, як популярний вид спорту серед школярів, має унікальний вплив на розвиток координаційних здібностей.

Серед засобів, які сприяють покращенню координації у школярів наявні різнобічні вправи такі як: вправи на розтяжку, стретчінг (використовується на початку та наприкінці тренування, уроку); вправи на координацію ніг; вправи на рівновагу; тактичні вправи; ситуаційні вправи; силові вправи [1, 3].

На основі аналізу літературних джерел та власного досвіду нами була створена Програма, що включила в себе комплекси вправ з елементами волейболу для розвитку координаційних здібностей. Програма містить комплекси вправ з фізичної та технічної підготовки (Табл.1).

Таблиця 1.

Програма для розвитку координаційних здібностей учнів старших класів засобами волейболу

№ з/р	Зміст	Методичні вказівки
Комплекс вправ з фізичної підготовки		
1.	В.п. – о.с. у правій прямій руці, яка спрямована вперед, тенісний мяч. Підкинути м’яч у повітря та торкнутися правою рукою лівого плеча, після чого спіймати м’яч та прийняти в.п..	Можна використовувати м’яч різної ваги
2.	В.п. – о.с. у лівій прямій руці, яка спрямована вперед тенісний м’яч. Підкинути м’яч у повітря та торкнутися цією рукою правого плеча, після чого спіймати м’яч та прийняти в.п..	Можна використовувати м’яч різної ваги
3.	В.п. – о.с. у правій прямій руці спрямованої вперед тенісний м’яч. Підкинути м’яч в повітря та торкнутися цією рукою лівого піднятого коліна, після чого спіймати м’яч та прийняти в.п.	Можна використовувати м’яч різної ваги
4.	В.п. – о.с. у лівій прямій руці спрямованій вперед тенісний м’яч.	Можна використовувати м’яч різної ваги

	Підкинути м’яч в повітря та торкнутися цією рукою правого піднятого коліна, після чого спіймати м’яч та прийняти в.п.	
Комплекс вправ з технічної підготовки		
	В.п. – середня стійка волейболіста. Виконання передач м’яча зверху над собою та наступну в стіну.	Поступово збільшувати кількість разів та серій в виконанні
	В.п. – середня стійка волейболіста. Виконання передач м’яча зверху над собою, зробити хлопок в долоні позаду та попереду тулуба, та наступну в стіну.	Поступово збільшувати кількість разів та серій в виконанні
	В.п. – стійка правим коліном на підлозі. Виконання передач м’яча знизу над собою та наступну в стіну.	Поступово збільшувати кількість разів та серій в виконанні
	В.п. – стійка лівим коліном на підлозі. Виконання передач м’яча знизу над собою та наступну в стіну.	Поступово збільшувати кількість разів та серій в виконанні

Для визначення ефективності впровадження створеної програми ми склали Блок тестів, які на нашу думку, повністю відображають результати розвитку координації під впливом вправ, специфічних для волейболу (Табл.2).

Таблиця 2.

Зміст тестів

№	Опис тесту
1	Часово-просторове відчуття. На лицьовій лінії волейбольного майданчику. В.п.- о.с., очі заплющені. Пересування кроком із закритими очима до 3-х метрової лінії. зупинка на цій лінії за часово-просторовим відчуттям (“-”– значення в випадку, коли тестуємий не дійшов до лінії; “+” – значення коли тестуємий перейшов за лінію (см)
2	Виконання підкидання тенісного м’яча над собою та ловля його після оберту навколо себе на 360 º (кількість за 30сек)
3	Рівновага у випаді вперед з фіксованими тенісними м’ячами між пальцями долонь. В.п. – одна нога вперед на крок від задньої, руки вперед, в кожній руці між другим та третім пальцями тримається тенісний м’яч, При виконанні випаду вперед одна рука залишається на місці, друга з поворотом тулуба в бік передньої ноги відводиться в той же бік на рівні плечового суглобу. (оцінюється кількість виконань без втрати м’яча за 30 сек).
4	Рівновага у випаді вперед з нефіксованими тенісними м’ячами долонях. В.п. – одна нога вперед на крок від задньої, руки вперед, в кожній руці на верхній частині долоні лежить тенісний м’яч, При виконанні випаду вперед одна рука залишається на місці, друга з поворотом тулуба в бік передньої ноги відводиться в той же бік на рівні плечового суглобу (оцінюється кількість виконань без втрати м’яча за 30 сек).
5	Виконання верхньої передачі двома руками над собою з поворотом на 90 º (оцінюється правильність техніки виконання передач без втрати м’яча протягом хвилини)
6	Виконання нижньої передачі двома руками над собою з поворотом на 90 º (оцінюється правильність техніки виконання передач без втрати м’яча протягом хвилини)

У процесі дослідження ми визначили середній вік та зріст учениць, а також було проведене анкетування з метою визначення ставлення учениць до занять волейболом, визначення особистісних та соціально – психологічних аспектів їхнього розвитку.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити наступні висновки: волейбол є безцінним інструментом у фізичному вихованні, який значно сприяє зростанню, зміцненню здоров'я та різнобічного розвитку учнів.

Ключову роль у всебічному розвитку необхідних вмінь та навичок у волейболі відіграє координація. Вчителя фізичної культури та тренери початкових груп відділення волейбол, використовують та ефективно впроваджують в уроки та секційні заняття. різноманітні засоби та методи для розвитку координації,

В результаті проведеного нами дослідження було виявлено, що включаючи волейбол до своїх навчальних програм, школи та інші заклади освіти можуть сприяти розвитку не лише фізичної підготовки, але й психічних здібностей та якостей, важливих навичок, які стануть у нагоді учням в їхній майбутній життєдіяльності, це відобразили результати анкетування учениць. Для покращення навчального процесу з метою допомогти вчителю ми розробили Програму з комплексами вправ, специфічних для волейболу. Ми зробили спробу дослідити вплив цих вправ на розвиток координації учнів старших класів за допомогою тестування.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні спеціальних складно-координаційних вправ з м'ячами та без них у навчально-тренувальний процес з волейболу у старшокласниць.

Література:

1. Кривенцова І., Іщенко Н. Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини* : збірка тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 р. Харків, 2024. С.140-145.
2. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів ІІ

курсу факультету фізичного виховання. Запоріжжя. 2008. 50 с. URL : http://web-files.znu.edu.ua/bank

3. Мельник А., Стрельникова Є., Ляхова Т., Пащенко Н. Динаміка зміни показників координаційних здібностей кваліфікованих волейболісток під впливом використання комплексу вправ та рухливих ігор : *Слобожанський науково-спортивний вісник*. №2 (82). 2021. С. 23-28.

4. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 2014. 76 с.

5. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця. 2019. 48 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ліліана Рядова

Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»

Анотація. Дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей спілкування викладачів і здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання під час дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти. Виявлено, що основними психологічними особливостями спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання є: зменшення невербальних сигналів і посилення ролі емоційного залучення, асиметрія ролей і соціальної взаємодії, підвищене когнітивне навантаження і стрес, мотиваційні та поведінкові аспекти та розвиток цифрової емпатії і адаптивності.

Ключові слова: викладачі; здобувачі вищої освіти; психологічні особливості; спілкування; фізичне виховання.

Вступ. Сучасне суспільство ставить нові вимоги до спілкування, вводить новітні системи міжособистісної взаємодії, при цьому підвищуючи вимоги до інформаційного навантаження на особистість та практичного змісту інформації [2].

За даними М. І. Мирошниченко [5], випускник сучасного закладу вищої освіти має бути добре підготовленим фахівцем, здатним компетентно вирішувати професійні завдання різного рівня складності.

Викладачі фізичного виховання відіграють велику роль у формуванні психологічних особливостей спілкування майбутніх фахівців. Засобом командних ігор, групових фізичних вправ та взаємодії їх професійна діяльність під час занять сприяє тому, що здобувачі вищої освіти вчаться активному слуханню, емпатії, лідерству та розв’язанню конфліктів. Це забезпечує формування адаптивної особистості, яка здатна до ефективної взаємодії в професійному середовищі з акцентом на соціалізацію та ментальне благополуччя.

В умовах цифровізації і переходу до дистанційного навчання ефективне спілкування між викладачами і здобувачами вищої освіти стає основним фактором успішності навчання.

Вивчення психологічних особливостей спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти є актуальним для підвищення рівня якості вищої освіти, оптимізації педагогічної взаємодії та забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості спілкування викладачів і здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання під час дистанційної форми навчання в закладах вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Спілкування відіграє важливу роль у житті і діяльності кожної людини. Завдяки спілкуванню утворюються людські спільноти, в яких налагоджується взаємодія й виробляються соціальні норми поведінки [5].

Потреба людини в спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодіяти під час навчання, спільної діяльності, вирішенні будь-яких повсякденних питань.

Завдяки спілкуванню людина розширює загальний світогляд, мислення, сприймання, розвивається як особистість.

Без спілкування, як особливого різновиду діяльності, неможливий повноцінний розвиток людини як особистості, суб’єкта діяльності та індивідуальності.

В кожної людини складаються певні стереотипи взаємодії з іншими, які й визначають її стиль спілкування та залежать від індивідуальних якостей особистості.

Стиль спілкування тісно пов’язаний з психологічними особливостями особистості. Він не є природженою якістю, а формується і змінюється під час взаємодії, зумовлений культурними цінностями найближчого середовища,

традиціями, усталеними нормами поведінки, отже, його можна коригувати й розвивати [5].

Суттєвою відмінністю здобувача вищої освіти є оволодіння обраною професією і засвоєння нових соціальних ролей.

Мотиви вступу в заклад вищої освіти визначають і стиль студентського життя, зокрема, співвідношення ролі і місця в ній навчальної складової і різноманітних форм студентського спілкування [2].

На думку В. Ф. Казібекової [4], становлення особистості здобувача вищої освіти і розвиток його готовності до майбутньої професійної діяльності – основні орієнтири в теорії і практиці педагогічної взаємодії в сучасних закладах вищої освіти, оскільки протягом навчання в закладі вищої освіти відбувається початкова інтерналізація майбутньої професії, коригується життєва позиція та світогляд здобувача вищої освіти, засвоюються різні способи і форми ефективної взаємодії, гнучкої поведінки та тактовного спілкування.

Сучасний стиль навчання в закладі вищої освіти безпосередньо пов’язаний з тривалим перебуванням в Інтернеті, а насиченість та інтенсивність навчальної діяльності обмежує можливості здобувача вищої освіти в підтримці широких соціальних контактів в реальності.

В спілкуванні можуть виникати різні перешкоди. Так, емоційні бар’єри з’являються, якщо у взаєминах між людьми відсутній емоційний комфорт. Саме стан емоційної зручності та рівень потреби у спілкуванні є важливими факторами спілкування студентської молоді.

Навчання в закладі вищої освіти – різновид розумової діяльності здобувача вищої освіти, в якому провідну роль відіграє спілкування. Конкретний здобувач вищої освіти завжди задіяний у багатосторонню систему діяльності, спілкується з іншими людьми.

Суттєвою стороною спілкування здобувачів вищої освіти є спілкування з викладачами.

Спілкування, як одна з важливих умов розвитку особистості, під час навчання в закладах вищої освіти набуває особливого значення. Воно тісно пов'язане з навчальною діяльністю. Навчальна діяльність в умовах закладу вищої освіти створює підвищені навантаження на психіку молодої людини, а повноцінне спілкування, як функціонально-рольове, так і емоційно-особистісне забезпечує збереження психічного здоров'я здобувача вищої освіти.

Використання новітніх технологій в навчанні здобувачів вищої освіти сприяє зростанню кількості молоді, яка користується всесвітньою мережею Інтернет [1].

А. А. Засєкін [3] наголошує, що значущість віртуального спілкування для здобувачів вищої освіти підсилюється загальною спрямованістю вищої освіти в Україні на дистанційне навчання та його широке впровадження в закладах вищої освіти.

Особливістю педагогічного спілкування в закладах вищої освіти як процесу є багатовимірне поєднання його компонентів у складну структуру. Одним із таких компонентів, що забезпечує ефективність перебігу міжособистісної взаємодії викладачів і здобувачів вищої освіти, є входження у контакт як показник якості взаємин.

Контакт є мінімально необхідною умовою спілкування, яка дозволяє реалізувати спілкування на всіх його рівнях.

Критерієм встановлення контакту є наявність зворотного зв'язку, тобто взаємообумовлений і взаємозрозумілий обмін знаками тієї або іншої форми.

Переживання контакту під час педагогічного спілкування знаменує проживання особливо міцного, глибокого зв'язку суб'єктів навчання і виховання всередині заданої групи, а також усвідомлення змісту запропонованої взаємодії на рівні соціальної структури суспільства в цілому.

На рівні педагогічного контакту відбувається поєднання прийняття вихованців та вияв педагогічної ініціативи, освітнє проектування, що здійснюються у навчальній ситуації в закладах вищої освіти.

Оптимальну динаміку спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти визначає перехід від міжособистісного контакту до педагогічного на початку заняття та його завершення зворотною заміною педагогічного міжособистісним контактом.

Ефективність педагогічного спілкування визначається рівнем збалансованості між безумовним прийняттям та справедливим ставленням [6].

Дистанційне навчання в закладах вищої освіти суттєво трансформує традиційні методи спілкування на заняттях із фізичного виховання, переміщуючи взаємодію в цифрове середовище (Zoom, Google Meat, Moodle тощо). Це впливає на психологічні механізми взаємодії, створюючи як нові можливості, так і виклики, пов’язані з обмеженою невербальною комунікацією, підвищеним стресом і необхідністю адаптації.

Психологічні особливості спілкування зумовлені обмеженнями технологій, відсутністю фізичної присутності та підвищеним когнітивним навантаженням.

Основними психологічними особливостями спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання є:

1. Зменшення невербальних сигналів і посилення ролі емоційного залучення. Відсутність фізичної присутності обмежує невербальні сигнали, що спричиняє помилки в сприйнятті емоцій і зниження емпатії. Викладачі компенсують це вербальними засобами, але здобувачі вищої освіти часто відчувають «відстороненість», що зменшує мотивацію до занять. Психологічним ефектом є зростання емоційного залучення засобом чату і реакції, але з ризиком «онлайн-втоми» – психологічного виснаження від постійного моніторингу екрану електронних пристроїв.

2. Асиметрія ролей і соціальної взаємодії. Викладач домінує в комунікації, тоді як здобувачі вищої освіти обмежуються пасивними відповідями або чатом, що посилює відчуття ізоляції і соціальної тривоги. Це спричиняє зниження рівня групової згуртованості і мотивації до занять, особливо в здобувачів вищої освіти

з низьким рівнем цифрової грамотності. Особливістю є те, що «соціальна присутність» зменшується, але інтерактивні інструменти можуть її посилити, сприяючи когнітивній замученості.

3. Підвищене когнітивне навантаження і стрес. Технологічні бар'єри спричиняють збільшення рівня когнітивного навантаження, призводячи до фрустрації і зниження концентрації уваги. Здобувачі вищої освіти відчувають «відсутність реальності», що спричиняє психологічний дискомфорт. Психологічним ефектом є зростання рівня самотності і стресу, але викладачі можуть «пом'якшити» це засобом емпатичної комунікації, поліпшуючи психологічне благополуччя в здобувачів вищої освіти.

4. Мотиваційні та поведінкові аспекти. Зниження рівня фізичної активності в онлайн-формі негативно впливає на мотивацію до занять – здобувачі вищої освіти менш залучені поведінково, але емоційна підтримка від викладача може стимулювати когнітивну активність здобувачів вищої освіти. Особливість полягає в тому, що викладачі часто використовують гейміфікацію в навчанні для підвищення рівня взаємодії, але це вимагає адаптації до індивідуальних психологічних потреб.

5. Розвиток цифрової емпатії і адаптивності. Ефективне спілкування вимагає «цифрової емпатії» – зчитування емоцій через голос/текст. Викладачі адаптують стиль викладання для того, щоб подолати бар'єри, сприяючи соціальній інтеграції здобувачів вищої освіти. Психологічним ефектом є посилення саморегуляції в здобувачів вищої освіти, але з ризиком емоційного вигорання, спричиненим постійним моніторингом екрану електронних пристроїв.

Висновки. Спілкування відіграє велику роль у соціалізації, розвитку особистості та професійному зростанні здобувачів вищої освіти, але дистанційне фізичне виховання трансформує його, зменшуючи невербальні сигнали, посилюючи асиметрію ролей, когнітивне навантаження та стрес.

Основними психологічними особливостями спілкування викладачів фізичного виховання і здобувачів вищої освіти в умовах дистанційної форми

навчання є: зменшення невербальних сигналів і посилення ролі емоційного залучення, асиметрія ролей і соціальної взаємодії, підвищене когнітивне навантаження і стрес, мотиваційні та поведінкові аспекти та розвиток цифрової емпатії і адаптивності.

Література:

1. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 13 (58) 2021. С. 5–16.
2. Гаршина О. В. Психологічні особливості спілкування здобувачів вищої освіти. *Подільський науковий вісник*. 2018. С. 77–81.
3. Засєкін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2012. 20 с.
4. Казібекова В. Ф. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. *Інсайт* : науковий журнал. 2019. Вип. 2. С. 64–71.
5. Мирошниченко М. І. Психологія ділового спілкування : конспект лекцій. Одеса : Одеський державний екологічний університет, 2020. 130 с.
6. Черенщикова Д. В. Контакт як компонент педагогічного спілкування у ВНЗ. *Актуальні питання сучасної психології* : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених. 15 трав. 2014 р. / за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасько К. М. та ін. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 189–193.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ НА ГАРМОНІЙНІСТЬ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Денис Самофалов, Антон Мусієнко

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У статті розглянуто позитивний вплив гри в баскетбол на фізичний розвиток дітей шкільного віку. Проаналізовано сучасні наукові джерела, що підтверджують значні покращення у рівні фізичної підготовленості, моторних здібностях і психоемоційному стані школярів під впливом занять баскетболом. Обґрунтовано педагогічні умови ефективного використання ігрового методу в освітньому процесі, визначено основні напрями подальших досліджень.

Ключові слова: баскетбол, фізична культура, фізичний розвиток,; фізична підготовленість, школярі.

Фізичний розвиток дітей шкільного віку є однією з головних цілей сучасного освітнього процесу. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (2022), понад 80 % школярів у світі не мають достатнього рівня щоденної фізичної активності. Це призводить до погіршення функціонального стану організму, зниження витривалості та загальної працездатності. В умовах освітньої реформи «Нова українська школа» важливо впроваджувати методи, що поєднують навчання, рухову активність та позитивну емоційну взаємодію. Одним із таких методів є впровадження засобів гри в баскетбол як під час уроків з фізичної культури, так і в позаурочній та позашкільній діяльності дітей.

Баскетбол як колективна рухлива гра має комплексний вплив на організм дитини. У процесі гри активізуються м’язи всього тіла, удосконалюється робота серцево-судинної, дихальної та нервової систем, розвиваються швидкість, сила, витривалість, координація. Крім того, під час гри діти навчаються взаємодіяти з партнерами, приймати рішення в обмежений час і дотримуватися правил, що позитивно впливає на їхній психоемоційний розвиток.

Сучасні дослідження доводять ефективність баскетболу як засобу всебічного розвитку школярів. Так, Lopes та ін. встановили, що участь дітей 10-12 років у післяшкільній програмі з баскетболу сприяла зниженню жирової маси

тіла та покращенню показників кардіореспіраторної витривалості [6]. У дослідженні Demir and Aksoy зазначено, що поєднання ритмічних вправ з елементами баскетболу покращує статичну рівновагу, координацію та швидкість реакції учнів [7]. Український науковець Кравченко І. довів, що у дітей 12-річного віку, які систематично займаються баскетболом, формується збалансована структура моторної підготовленості, а рівень координації рухів і швидкісно-силових якостей зростає [1].

Більшість науковців наголошують, що ігровий метод навчання забезпечує природну мотивацію до занять і формує позитивне ставлення до фізичної активності [2]. Під час гри діти не лише розвивають фізичні якості, але й отримують емоційне задоволення, що сприяє більшій ефективності навчання.

Аналіз сучасної практики засвідчує, що систематичні заняття баскетболом (2-3 рази на тиждень по 60 хв) сприяють покращенню фізичних показників школярів: витривалість зростає в середньому на 8-12 %, швидкість реакції — на 15 %, сила м’язів нижніх кінцівок — на 10 %, координація — на 10-13 %. Водночас відзначається позитивна динаміка у соціально-психологічних аспектах: підвищується самооцінка, розвивається командна взаємодія, зменшується рівень тривожності [8].

Для підвищення ефективності педагогічного процесу вчителям фізичної культури доцільно враховувати такі умови: вікове дозування навантаження, поступове ускладнення рухових завдань, використання адаптованого обладнання (міні-баскетбол), поєднання технічних елементів із рухливими іграми, створення позитивного емоційного фону. Саме ці фактори сприяють гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей школярів.

Наукові роботи підкреслюють, що фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які діють як природні антидепресанти, покращуючи настрій та знижуючи відчуття тривоги. Наприклад, дослідження вказують на прямий зв’язок між рівнем рухової активності та показниками психічного здоров’я, підтверджуючи позитивний вплив спортивних та оздоровчих занять на емоційний

стан навчаючих [3].Регулярні тренування також можуть покращити якість сну, що є критично важливим для психічного відновлення та стабільності.

Окрім позитивного впливу на психічне здоров'я, фізична активність має значний потенціал для покращення когнітивних функцій. Сучасні дослідження підтверджують, що фізичні вправи, особливо аеробні, сприяють поліпшенню пам'яті, уваги, концентрації та здатності до навчання [5]. Механізми цього впливу включають покращення кровообігу в мозку, стимуляцію нейрогенезу (формування нових нервових клітин) та підвищення рівня нейротрофічних факторів, таких як BDNF (мозковий нейротрофічний фактор). Ці процеси є фундаментальними для підтримки високої інтелектуальної працездатності здобувачів освіти, що безпосередньо впливає на їхню академічну успішність.

З огляду на зазначені переваги, інтеграція фізичної активності в повсякденне життя учнів є не просто бажаною, а необхідною. Освітні заклади повинні активно сприяти створенню умов для регулярних занять спортом та фізичними вправами. Це може включати розширення спортивної інфраструктури, розробку гнучких програм фізичного виховання, проведення інформаційних кампаній щодо важливості фізичної активності та її зв'язку з психічним здоров'ям та навчанням. Наприклад, як показує практика можна розробити індивідуальні рекомендації щодо фізичного навантаження з урахуванням сучасних викликів [4].

Отже, гра в баскетбол є ефективним засобом фізичного виховання дітей шкільного віку, оскільки забезпечує комплексний розвиток рухових здібностей, сприяє формуванню командного духу та емоційній стабільності. Використання ігрового методу підвищує інтерес до занять фізичною культурою, що має велике значення для формування здорового способу життя молоді. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення впливу баскетболу на когнітивний розвиток учнів і пошук оптимальних методик його використання у шкільній освіті.

Література :

1. Кравченко І. The factor structure of physical and motor fitness of 12-year-old children while playing basketball. *Вісник БНАУ*. 2021. Вип. 4. С. 45–49. URL: http://rep.btsau.edu.ua/handle/BNAU/4905

2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ : Олімпійська література, 2020. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984

3. Мусієнко А., Білоносова О. Мотивація старшокласників до занять баскетболом як фактор підвищення рівня фізичної підготовленості. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків, НТУ (ХПІ), 2025. С. 279-281. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/88398

4. Мусієнко А.В., Солодовник В.М., Божко С.А., Палевич С.В., Руденко А.В. Спортивні ігри як інструмент розвитку життєвих компетенцій: застосування моделі TPSR. *Спортивні ігри*, 1 (35), 2025. С. 59-66. URL: https://journals.uran.ua/sports_games/article/view/321270/312458

5. Мусієнко А.В., Солодовник В.М., Палевич С.В. Формування життєвих компетенцій у процесі спортивних ігор на основі стратегії TPSR. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у закладах вищої освіти: збірник тез XXI міжнародній науковій конференції*. Харків, ХДАФК, 2025. С. 177-179. URL: https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/321653

6. Lopes V. P., et al. Effects of After-School Basketball Program on Physical Fitness and Cardiometabolic Health in Prepubertal Boys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, Is. 14. URL: https://doi.org/10.3390/sports13090291

7. Racil G, Padulo J, Trabelsi Y, Frizziero A, Russo L, Migliaccio GM. Rhythmic Exercises Before Basketball Training: A Study on Motor Skills, Static Balance, and Reaction Speed in School-Aged Children. *J Strength Cond Res*. 2024 Dec 1; 38(12). P. 761-768. doi: 10.1519/JSC.0000000000004925. Epub 2024 Sep 17. PMID: 39808817 URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39808817/

8. Zhao J., et al. Impact of School Basketball Activities on Students' Physical and Mental Health. Children. 2023. Vol. 10, Is. 5. URL: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/3158

ПІДВИЩЕННЯ ВМОТИВОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Євген Селіванов

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У роботі розкривається значення та шляхи підвищення вмотивованості майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. Так, основними шляхами є: формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури; інтеграція знань і вмінь стосовно здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; усвідомлення особистої цінності здоров'я; створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти; науково-дослідницька робота студентів; постійне професійне вдосконалення студентів – майбутніх вчителів фізичної культури тощо.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, майбутні вчителі фізичної культури. мотивація, культура здоров'я, особистість, шляхи.

Одним зі способів формування культури здоров'я особистості, її готовності дотримуватися принципів здорового способу життя є впровадження в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій, які, окрім позитивного впливу на здоров'я учасників освітнього процесу, спрямовуються на формування позитивної атмосфери навчання та підвищення якості освітньої діяльності. Здоров'язбережувальні технології дозволяють створити умови навчання, сприятливі для здоров'я, освіти та розвитку учнів, завдяки яким освітній процес здійснюється без наслідків для здоров'я особистості.

Важливу роль у впровадженні здоров'язбережувальних технологій відіграє педагог, адже саме від його мотивації, компетентності, педагогічної майстерності і культури залежить успішність застосування цих технологій і, відповідно, їхній вплив на здоров'я і навчання учнів. З огляду на це важливим є формування мотивації вчителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес та їхньої готовності до професійного зростання та постійного самовдосконалення.

Підвищення вмотивованості майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій є важливою педагогічною проблемою, яка розв'язується шляхом їх комплексної підготовки, що охоплює теоретичні, практичні та ціннісні аспекти. Основними шляхами формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій є [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7]:

● формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Так, основою мотивації є глибоке розуміння майбутніми педагогами суті та значущості здоров'язбережувальних технологій, їхнього впливу на організацію процесу навчання та рівень здоров'я здобувачів освіти. Це включає формування знань про здоровий спосіб життя, культуру здоров'я, методики корекції різних патологій, методику організації занять з використанням здоров'язбережувальних технологій, шляхи вивчення індивідуальних особливостей фізичного і психічного розвитку учнів та їх урахування у процесі навчання тощо;

● інтеграція знань і вмінь стосовно здоров'язбережувальних технологій у процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що передбачає включення відповідних знань і вмінь до програм навчальних дисциплін, що вивчаються в закладах вищої освіти, як обов'язкового компонента професійної підготовки майбутніх педагогів. Це може бути реалізовано завдяки: теоретичній підготовці (запровадження окремих навчальних дисциплін або модулів, присвячених здоров'язбережувальним технологіям, їх видам та методам застосування на уроках фізичної культури); практичній підготовці (організація педагогічної практики, під час якої студенти – майбутні вчителі фізичної культури матимуть змогу застосувати здоров'язбережувальні технології у реальному освітньому середовищі, працюючи з учнями різних вікових груп); використанню інноваційних технологій, сучасних форм і методів навчання (зокрема, симуляційних ігор, мультимедійних презентацій, різноманітних ресурсів цифрових технологій тощо) у процесі підготовки студентів – майбутніх учителів

фізичної культури, що сприятиме кращому засвоєнню навчального матеріалу студентами та підвищенню їхньої зацікавленості в навчанні, загалом, і використанні здоров'язбережувальних технологій, зокрема;

● усвідомлення особистої цінності здоров'я, що передбачає акцентування уваги у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на власному здоров'ї та важливості його збереження. Учитель, який сам веде здоровий спосіб життя і цінує власне здоров'я, є більш умотивованим до впровадження цих цінностей серед учнів;

● створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти, що передбачає забезпечення сприятливих умов у закладі освіти для фізичного, психічного та соціального комфорту учасників освітнього процесу, продуктивної навчально-професійної діяльності студентів і формування їхніх відповідних навичок;

● науково-дослідницька робота студентів – майбутніх вчителів фізичної культури, що включає їх залучення до досліджень у галузі здоров'язбережувальних технологій, фізичного виховання, педагогіки, психології, методики викладання фізичного виховання, що стимулює глибший інтерес студентів до формування культури здоров'я особистості та розуміння проблем упровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес різних закладів освіти;

● постійне професійне вдосконалення студентів – майбутніх вчителів фізичної культури, що передбачає формування їхньої установки на необхідність регулярного оновлення знань та вмінь, зокрема з питань застосування здоров'язбережувальних технологій, що здійснюється завдяки відвідуванню семінарів, тренінгів, курсів підвищення кваліфікації з питань здоров'язбереження тощо.

Отже, заходи, що передбачають формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури, інтеграція знань і вмінь стосовно здоров'язбережувальних технологій у процес їхньої професійної

підготовки, усвідомлення особистої цінності здоров'я, створення здоров'язбережувального середовища закладу вищої освіти, науково-дослідницька робота студентів – майбутніх вчителів фізичної культури, їхнє постійне професійне вдосконалення сприяють формуванню в них стійкої готовності та мотивації до застосування здоров'язбережувальних технологій, що є критично важливим для збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Література:

1. Байбіков М. Розвиток готовності майбутнього вчителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності: магістерська робота зі спец. 011 Освітні, педагогічні науки. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 110 с. URL: http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11028 (дата звернення: 09.11.2025).

2. Бєлікова Т. Здоров'язберігаючі технології в контексті освітнього середовища. *Health & Education*. 2023. № 4. С. 235-239. DOI https://doi.org/10.32782/health-2023.4.33

3. Бойченко А. Здоров'язбережувальна діяльність майбутніх учителів фізичної культури засобами здоров'язбережувальних технологій. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. Т. 1. № 3(110). С. 6-15. URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/967 (дата звернення: 09.11.2025).

4. Грибан Г., Пилипчук П., Гринчук О. Роль сучасних здоров'язбережувальних технологій в формуванні особистості вчителя фізичної культури. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*: матер. VII Міжнар. симпозіуму (Київ, 27–28 березня 2025 р.). К.: Алатон, 2025. Вип. 7, Ч. 1. С. 77-79. URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/handle/123456789/17320 (дата звернення: 10.11.2025).

5. Кужель М. Фактори впливу на мотивацію студентів під час занять фізичною культурою. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. Вип. 1. С. 52-55. DOI: https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-1-9

6. Носко М., Гаркуша С., Воєділова О., Разумейко Н., Багінська О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 156. С. 88-93. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_156_23 (дата звернення: 08.11.2025).

7. Федорець В. М. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури на основі використання методологічного концепту

«Терапія здоров'я». *Вісник післядипломної освіти. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 7(36). С. 114-173. DOI https://doi.org/10.32405/2218-7650

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА СУШІ ТА ВОДІ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ

Ілля Скиба, Наталія Баламутова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У роботі розглядаються особливості застосування спеціальних засобів на суші та у воді для розвитку спеціальної витривалості у плавців 13-14 років. Показано, що комплексне використання тренувальних засобів різної спрямованості сприяє підвищенню функціональних можливостей та технічної підготовленості юних спортсменів. Проаналізовано наукові підходи до розвитку спеціальної витривалості та розкрито ефективність тренажерних і спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на вдосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Ключові слова: плавання, спеціальна підготовка, витривалість, юні плавці, тренування на суші,; тренування у воді.

Вступ. Проблема розвитку спеціальної витривалості у плавців підліткового віку є однією з ключових у сучасній системі підготовки спортсменів. У віці 13-14 років відбувається активне формування функціональних систем організму, розвиток серцево-судинної та дихальної системи, а також стабілізація техніки плавання. Саме цей період є найбільш сприятливим для формування спеціальної витривалості, яка забезпечує здатність спортсмена ефективно виконувати великі обсяги роботи, змагальні навантаження протягом тривалого часу без зниження технічної якості рухів [1, с. 22]. Ефективність тренувального процесу залежить від раціонального поєднання вправ у воді та на суші, а також від правильного добору спеціальних засобів, що моделюють специфіку змагальної діяльності [4, с. 58].

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз ефективності застосування спеціальних засобів на суші та у воді для розвитку спеціальної витривалості у плавців 13-14 років.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети було використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз тренувальних програм, а також систематизація наукових даних щодо розвитку спеціальної витривалості у плаванні.

Результати дослідження. Згідно з дослідженнями J. Toussaint, ефективність тренувань плавців значною мірою залежить від поєднання водних і сухопутних засобів, що забезпечують розвиток м'язової сили, швидкості та аеробної потужності. Результати досліджень показують, що використання комбінованих тренувальних програм, які поєднують роботу на суші (30-40 %) і у воді (60-70 %), сприяє підвищенню рівня спеціальної витривалості на 8-12 % протягом шести тижнів підготовки. При цьому покращення спостерігалися у показниках часу проходженнях дистанції 400 м вільним стилем та у зниженні частоти серцевих скорочень після навантаження. [8, с. 89-93] До спеціальних засобів на суші відносять вправи з еспандерами, гумовими тягами, тренажерами типу «лат-машина» та медболами. Вони дозволяють цілеспрямовано впливати на групи м'язів, що беруть участь у гребкових рухах, підвищуючи їхню силову витривалість [7, с. 41].

За даними E. Maglischo, застосування еластичних тяг і вправ з медболами двічі на тиждень дозволяє підвищити силову витривалість м'язів плечового пояса у плавців 13-14 років на 10-15 %, що позитивно впливає на стабільність гребкового руху [7, с. 154]. В. Платонов наголошує, що спеціальні вправи з додатковим опором у воді (плавання з парашутами, гумовими стрічками, ластами) забезпечують зростання швидкісно-силових показників на 7-9 %, одночасно покращуючи координацію рухів [4, с. 302].

Дослідження В. Круцевича та Б. Шияна підтверджують, що спеціальні вправи у воді сприяють не лише підвищенню витривалості, а й оптимізації технічної підготовленості [2, с. 52; 5, с. 64]. Для плавців 13-14 років доцільно застосовувати коловий метод тренувань, який включає поєднання вправ на суші (15-20 хвилин) та у воді (30-40 хвилин), що дозволяє підтримувати стабільний рівень інтенсивності без перевтоми.

Окрім того, численні наукові джерела підтверджують, що підвищення спеціальної витривалості тісно пов'язане з удосконаленням енергетичних систем організму плавця. За даними Counsilman, оптимальний розвиток аеробних

можливостей досягається за рахунок вправ середньої інтенсивності з тривалістю роботи понад 3 хвилини, тоді як анаеробна потужність удосконалюється під час коротких інтервальних серій з високою інтенсивністю. Саме поєднання цих методів у межах одного мікроциклу забезпечує найкраще підвищення витривалості у спортсменів середнього шкільного віку [6, с. 147].

Важливим компонентом підготовки є контроль інтенсивності за допомогою моніторингу частоти серцевих скорочень, тривалості пауз і суб'єктивної оцінки втоми спортсмена. Практика показує, що плавці 13-14 років демонструють найвищу динаміку адаптації при навантаженнях, які викликають частоту серцевих скорочень у межах 150-170 уд/хв [1, с. 118]. Таке навантаження дозволяє розвивати витривалість без надмірного стомлення й сприяє ефективному відновленню після занять.

Сучасні тренувальні програми включають застосування відеоаналізу техніки плавання та спеціальних тренажерів, які моделюють опір води. Це дозволяє спортсменам краще контролювати фазу гребка, кут згину ліктьового суглоба й економічність рухів. Такі інноваційні засоби підготовки не лише підвищують функціональну витривалість, але й формують технічну стабільність під час проходження довгих дистанцій.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що ефективність розвитку спеціальної витривалості у плавців середнього шкільного віку залежить від системного використання спеціальних засобів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

Висновки. Розвиток спеціальної витривалості у плавців 13-14 років є ключовим чинником підвищення спортивних результатів і повинен здійснюватися на основі комплексного використання засобів тренування на суші та у воді. До ефективних засобів на суші належать вправи з еспандерами, гантелями, тренажерами, а у воді - вправи з додатковим опором і подовженою дистанцією плавання. Застосування спеціальних засобів сприяє вдосконаленню техніки, розвитку серцево-судинної та дихальної систем, а також забезпечує

оптимальний рівень функціональної готовності юних спортсменів. Системний підхід до планування тренувального процесу із застосуванням спеціальних засобів дозволяє підвищити ефективність підготовки плавців середнього шкільного віку. Разом з тим, кількість наукових досліджень у напрямку розвитку спеціальної витривалості у плавців 13-14 років обмежено, що вказує на потребу у подальших експериментальних роботах та практичних перевірках ефективності різних методик тренувань.

Література:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. 320 с.
2. Круцевич В.Г. Методика розвитку витривалості у юних спортсменів. Київ : НУФВСУ, 2019. 228 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Освіта України, 2018. 392 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Киів : Олімпійська література, 2015. 656 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. 368 с.
6. Counsilman J. The Science of Swimming. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 2017. 355 p.
7. Maglischo E. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. 760 p.
8. Toussaint J. Swimming and training adaptations in young athletes. Amsterdam: Human Kinetics, 2019. 210 p.

РОЗРОБКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ 13-14 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ

Ілля Скиба, Наталія Баламутова

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У роботі розглянуто проблему розвитку спеціальної витривалості у плавців 13-14 років засобами спеціально-підготовчих вправ на суші та у воді. Метою дослідження є вдосконалення процесу розвитку спеціальної витривалості юних плавців із використанням спеціальних тренажерних засобів, зокрема гальмівного парашута та тренажера «DRY TRAINING». У дослідженні використано теоретичні методи (аналіз і узагальнення науково-методичної літератури), педагогічне спостереження, експеримент і статистичні методи опрацювання даних (t-критерій Стьюдента, критерій Колмогорова-Смирнова). Для проведення нашого експерименту було сформовано дві групи: контрольна та експериментальна. У кожну групу було відібрано по 6 осіб. Результати експерименту показали, що включення спеціальних засобів у тренувальний процес сприяє підвищенню рівня спеціальної витривалості, розвитку силових і швидкісно-силових якостей, удосконаленню техніки гребка та функціональної готовності плавців. Практична значущість полягає у можливості використання запропонованої методики тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл для підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: плавання, спеціальна підготовка, витривалість, юні плавці, підготовка на суші, підготовка у воді.

Мета дослідження: удосконалення процесу розвитку спеціальної витривалості юних плавців із застосуванням спеціальних засобів на суші та воді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент в умовах спортивного тренування, педагогічні контрольні випробування (тестування); методи математичної статистики за програмою SPSS: одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова визначення на нормальний розподіл експериментальної та контрольної груп, методи математичної статистики (метод визначення достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента).

Результати. Відомо, що розвиток спеціальної витривалості у плаванні є основним чинником стабільності спортивних результатів. За даними В. Платонова та E. Maglischo, поєднання тренувань у воді з вправами на суші забезпечує комплексний розвиток м'язової системи, що бере участь у гребкових рухах. У віці 13–14 років це має особливе значення, оскільки відбувається формування силових і координаційних здібностей, необхідних для змагальної діяльності [3, 6].

Застосування різних спеціально-підготовчих вправ впливають на організм плавця у широкому діапазоні: одні з них підвідні та імітаційні вправи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки в обраному виді спорту, інші розвиваючі вправи, переважно спрямовані на виховання спеціальних фізичних якостей: спеціальної сили, спеціальної витривалості, спеціальної швидкості тощо. Використання в тренувальному процесі різних спеціально-підготовчих вправ у проведенні нашого дослідження дозволило нам вирішувати завдання з розвитку спеціальної витривалості, використовуючи різні спеціально-підготовчі вправи. При цьому спеціально-підготовчі вправи в тренувальному процесі допомагають не тільки вдосконалювати ті чи інші якості або властивості, але і одночасно вдосконалювати ряд рухових якостей і здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості плавця [1, с. 22].

Для проведення нашого експерименту ми сформували дві групи: контрольна та експериментальна. У кожну групу було відібрано по 6 осіб. Як у контрольну, так і в експериментальну групу увійшли хлопці, мають спортивні звання III та II дорослого спортивного розряду. Спільно з тренерами у нашому експерименті було проведено декілька контрольних випробувань (тестів) у двох групах щодо визначення рівня розвитку спеціальної фізичної підготовки.

Для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості проводилися такі тести, як:

• Пропливання дистанції 25 метрів в/с з поворотом зі старту;

Симулятори на дистанції 50, 100 метрів плавання, для спортсменів, що спеціалізуються на спринтерських дистанціях:

• Дистанція 50м у дробовому вигляді, а саме: 25м зі старту + 25м з інтервалом між відрізками в 5 секунд;

• Дистанція 100м у дробовому вигляді, а саме: 50м+25м+25м з інтервалом між відрізками 50м+25м - 10 секунд та між відрізками 25м+25м - 5 секунд.

• Імітація початку гребка 60 гребків (відпрацьовується захоплення) на тренажері «DRY TRAINING» у високому темпі. У результат зазначається час витрачений на виконання вправи.

• Імітація кінця гребка 60 гребків (відпрацьовується остання частина гребка для того, щоб амплітуда гребка була повною) на тренажері «DRY TRAINING» у високому темпі. У результат зазначається час витрачений на виконання вправи.

• Імітація повного гребка на тренажері «DRY TRAINING» на протязі 1 хв., у високому темпі. У результат зазначається кількість повторень.

На час педагогічного експерименту ми встановили співпрацю із особистими тренерами спортсменів. Контрольна та експериментальна група тренувалася на своїй матеріально-технічній базі з педагогічним контролем здійснюваних тренерами. Контрольна група тренувалася за звичайною методикою, складеною особистими тренерами спортсменів. А ось експериментальна група займалася за методикою, яка включала спеціальні засоби (тренажери).

Для підвищення рівня спеціальної витривалості плавців 13-14 років у тренувальний процес були включені спеціальні засоби (тренажери) такі, як гальмівний парашут та тренажер, який використовується в залі (сухе плавання) «DRY TRAINING».

Спеціальна витривалість спортсмена є однією з найважливіших умов поліпшення працездатності та результативності виступу на змаганнях. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є різні вправи, створені для розвитку швидкісно-силової витривалості.

За даними нашого дослідження, застосування гальмівного парашута, який використовується для тренування у воді, дозволяє розвивати спеціальну витривалість, а також удосконалювати техніку плавців в анаеробному режимі.

Тренажер призначений для розвитку спеціальної витривалості, зміцнення ключової групи м'язів, підходить для тренувань будь-яким стилем плавання.

До спеціальних вправ у воді, спрямованих на вдосконалення сили та швидкісно-силової витривалості, були включені вправи з різними опорами та обтяженнями: плавання з гальмівним поясом, розтягуванням гумового жгута, подолання опору партнера; плавання за допомогою одних рук з буксируванням партнера [2, с. 52; 4, с. 64].

Розроблена методика за допомогою гальмівного парашута націлена на розвиток спеціальної витривалості, а саме сили та швидкісно-силової витривалості. До вправ, які розвивають силу та швидкісно-силову витривалість, відносяться пропливання коротких відрізків та дистанцій з максимально можливою інтенсивністю. У тренувальний процес експериментальної групи в основну частину занять були включені такі серії та відрізки, як:

• пронирування 15-метрової зони з місця та після повороту з виходом, після виходу обов'язково три гребки кролем;

• пропливання серії-симулятора на 100 метрів, а саме: 50м+50м із відпочинком між дистанціями 5 секунд;

• пропливання серії-симулятора на 100метрів, а саме: 75м+25м із відпочинком між дистанціями 5 секунд;

• пропливання серії 6*50м максимально +200м вільного відновлювального плавання;

• пропливання серії 8*25м у R-1хв на руках з використанням «лопаток» та колобашки між ніг;

• пропливання серії 8*25м у R-45сек на ногах із дощечкою в руках, плечі витягнуті вперед, а ноги при цьому працюють кролем;

• пропливання симулятора на 50м: а саме: 25м+25м з відпочинком між дистанціями 5сек;

• пропливання серії 4*50м R-1хв 15сек (25м максимальна швидкість+25м спокійне плавання).

Після виконання завдань (серій) обов'язково слідує відновне плавання, зниження пульсу до 78 - 90 уд. /хв, час відновлення досягає дистанції 600м. Перед кожним виконанням завдання, пропливаючи дистанцію із заданим темпом, час відпочинку має бути таким, щоб спортсмен встигав відновитися майже до вихідного рівня (78-90 уд./хв). Усі серії та відрізки виконувались у стилі кроль.

Під час проведення дослідження ми використовували гальмівний парашут в основній частині навчально-тренувального заняття не більше 30 хвилин від загального часу тренування при пульсі від 144 до 156 уд/хв до 170-180 уд/хв. Тренування проходили кожний день, 6 разів на тиждень. При такому обсязі тренажер використовувався двічі на тиждень, якщо серія виконувалася майже на 100%, то достатньо застосовувати його один рази на тиждень, щоб спортсмен встигав відновлюватися. Застосування цього тренажера необхідно припиняти лише на час проходження змагань та відновлювальних мікроциклів.

Для з’єднання силових і розслаблюючих рухів плавців підбиралися такі тренувальні вправи, які були б подібні з гребковими, але при дотриманні основної умови - подолання підвищеного опору. На суші ми застосовували тренажер «DRY TRAINING», він дозволяє імітувати гребки руками і при цьому долати опір, тим самим збільшити силу гребка і відпрацювати правильну траєкторію гребка, повну амплітуду, а також достатнє прискорення гребка під навантаженням.

Тренажер «DRY TRAINING» - це два латексні троси, з’єднані з нейлоновою петлею, за допомогою якої тренажер кріпиться на будь-якій міцній (бажано металевій) конструкції, на вільних кінцях тросів розташовані лопатки. Лопатки дозволяють руці та долоні перебувати в такому ж положенні, як і під час гребка у воді, це значно підвищує ефективність тренувань, максимально наближаючи заняття з тренажером до плавання у басейні. У процесі тренування плавець імітує рухи, що здійснюються у воді, завдяки чому помічає та виправляє помилки, що здійснюються під час виконання гребка [5].

Тренажер «DRY TRAINING» застосовувався нами на суші в залі перед плавальним тренуванням. У тренувальний процес експериментальної групи в основну частину занять були включені такі серії, як:

• 8*1хв імітація гребка, високий темп, відпочинок між підходами близько 5 хвилин, пульс приходить в норму, майже до вихідного стану до 78-90 уд. /хв;

• відпрацювання початку гребка, 4*60 гребків, відпрацьовується захоплення, включається найширші м'язи спини. Відпочинок близько 3 хвилин, між підходами пульс приходить у норму, майже до вихідного стану до 78-90 уд. /хв.

• відпрацювання кінця гребка, 4*60 гребків, відпрацьовується остання частина гребка для того, щоб амплітуда гребка була повною. Відпочинок близько 3 хвилин, між підходами пульс приходить у норму, майже до вихідного стану до 78-90 уд. /хв.

• відпрацювання повного гребка 6*60 гребків (початку та кінця гребка) на високому темпі. Відпочинок між підходами близько 5 хвилин, пульс приходить у норму, майже до вихідного стану до 78-90 уд. /хв.

• відпрацювання повної координації 8*60 гребків на високому темпі, долається опір та імітація гребків подібна до справжніх гребків у воді. Відпочинок між підходами близько 5 хвилин, пульс приходить у норму, майже до вихідного стану до 78-90 уд. /хв.

За даними нашого дослідження, застосування тренажера «DRY TRAINING» під час сухого плавання дозволяє значно підвищити рівень розвитку спеціальної витривалості плавців і відпрацювати правильну траєкторію гребка, повну амплітуду, а також достатнє прискорення гребка під навантаженням. Цей тренажер використовується в основній частині навчально-тренувального заняття не більше 35 хвилин від загального часу тренування при пульсі від 144 -156 уд/хв до 168-174 уд/хв.

Тренування проходили кожний день, 6 разів на тиждень, При такому обсязі тренажер використовувався один раз на тиждень. Застосування даного тренажера припиняється лише під час проходження змагань.

Протягом дослідження експериментальна група чергувала застосування засобів (тренажерів) у тренувальному процесі. Один день на воді включали гальмівний парашут, другого дня відпрацьовували гребки на сухому плаванні на тренажері «DRY TRAINING» і так протягом усього періоду, припиняючи їх використання тільки на час проходження змагань та відновлювальних мікроциклів.

Спочатку дослідження контрольну групу спортсменів було перевірено на нормальність розподілу за допомогою одно вибіркового критерію Колмогорова-Смирнова. Виявлено, за показниками тестування фізичної підготовленості немає достовірної різниці ($p>0,05$) досліджуваних від нормального розподілу, і тому можливо використовувати статистичні дані для розрахунків в цій групі (табл. 1).

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова контрольної групи плавців(n = 6)

Тести*		1	2	3	4	5	6
Нормальні параметри a,b	$\bar{x}$	15,01	29,49	62,38	49,33	45,38	54,33
	S	0,26	0,70	0,82	1,27	0,93	1,86
Різниці екстремумів	Модуль	0,18	0,20	0,20	0,15	0,13	0,24
	Позитивні	0,18	0,20	0,20	0,15	0,13	0,24
	Негативні	-0,15	-0,18	-0,16	-0,13	-0,11	-0,15
Статистика		0,45	0,50	0,49	0,36	0,33	0,58
Асимпт. знч. (двостороння)		**0,987c,d**	**0,964c,d**	**0,971c**	**0,999c**	**1,000c**	**0,887c,d**
Знч. Монте-Карло		0,941e	0,941e	0,553e	0,591e	0,692e	0,992e
Нижня границя		0,94	0,94	0,54	0,58	0,68	0,99
Верхня границя		0,95	0,95	0,57	0,60	0,70	0,99

* - опис всіх 6 тестів надано вище у тексті.

a. Перевірений розподіл є нормальним.

b. Обчислено із даних.

c. Корекція значимості Лільєфорсу.

d. Це нижня межа справжньої значущості.

e. На основі вибірки таблиць 10000 з початковим значенням 2000000.

За даними таблиці 2 в експериментальній групі також можливо використовувати статистичні дані для розрахунків.

Таблиця 2

Результати тестування фізичної підготовленості на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова експериментальної групи плавців(n = 6)

Тести*		1	2	3	4	5	6
Нормальні параметри a,b	$\bar{x}$	14,83	29,39	62,41	49,32	45,52	54,0
	S	0,50	0,50	0,99	1,04	0,52	1,67
Різниці екстремумів	Модуль	0,22	0,37	0,16	0,27	0,23	0,22
	Позитивні	0,17	0,37	0,15	0,20	0,23	0,22
	Негативні	-0,22	-0,18	-0,16	-0,27	-0,21	-0,22
Статистика		0,53	0,92	0,38	0,67	0,56	0,55
Асимпт. знч. (двосторон)		**0,943c,d**	**0,369c,d**	**0,999c,d**	**0,758c**	**0,911c**	**0,922c**
Знч. Монте-Карло		0,896e	0,943e	0,930e	0,659e	0,940e	0,948e
Нижня границя		0,89	0,94	0,92	0,65	0,93	0,94
Верхня границя		0,90	0,95	0,94	0,67	0,95	0,95

* - опис всіх 6 тестів надано вище у тексті.

a. Перевірений розподіл є нормальним.

b. Обчислено із даних.

c. Корекція значимості Лільєфорсу.

d. Це нижня межа справжньої значущості.

e. На основі вибірки таблиць 10000 з початковим значенням 2000000.

На початковому та заключному етапах нашого дослідження, тривалість якого розпочиналася з лютого 2025 року та закінчилася у травні 2025 року, ми провели низку контрольних випробувань (тестів) щодо виявлення рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей. За спеціальною фізичною підготовкою кожний учасник здавав нормативи безпосередньо на контрольних стартах, що проводились у режимі тренувальних занять. Результати тестування до експерименту представлені в таблиці 3 та після експерименту представлені в таблиці 4.

З таблиці 3 можна побачити, що в обох груп на самому початку експерименту результати проходження дистанцій були дуже близькі один до одного і мали однаковий рівень розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 3

Показники розвитку спеціальних фізичних здібностей плавців 13-14 років до експерименту

№	ТЕСТИ	Контрольна група			Експериментальна група			t	p
		$\overline{X}$	δ	±m	$\overline{X}$	δ	±m		
1.	25 метров з поворотом зі старта (сек)	15,01	0,26	0,11	14,83	0,50	0,20	0,75	>0,05
2.	50м у дробовому вигляді (сек)	29,49	0,70	0,28	29,39	0,50	0,20	0,28	>0,05
3.	100м у дробовом вигляді (сек)	62,38	0,82	0,34	62,41	0,99	0,41	-0,06	>0,05
4.	Імітація початку гребка (60 гребків) на тренажері «DRY TRAINING»	49,33	1,27	0,52	51,50	5,71	2,33	-0,91	>0,05
5.	Імітація кінця гребка (60 гребків) на тренажері «DRY TRAINING»	45,38	0,93	0,38	45,52	0,52	0,21	-0,31	>0,05

6.	Імітація повного гребка на тренажері «DRY TRAINING» на протязі 1хв	54,33	1,86	0,76	54	1,67	0,68	0,33	>0,05

Після проведення експерименту за таблицею 4 виразно видно приріст показників і можна сказати, що результати тестування в експериментальній групі значно вищі, ніж у контрольній. А це означає, що й рівень фізичних здібностей після проведення нашого дослідження більшою мірою підвищився в експериментальній групі, ніж у контрольній.

Таблиця 4.

Показники розвитку спеціальних фізичних здібностей плавців 13-14 років після експерименту

№	ТЕСТИ	Контрольна група			Експериментальна група			t	p
		$\bar{X}$	δ	±m	$\bar{X}$	δ	±m		
1.	25 метров з поворотом зі старта (сек)	14,86	0,30	0,12	14,41	0,34	0,14	2,45	<0,05
2.	50м у дробовому вигляді (сек)	29,16	0,52	0,21	28,50	0,32	0,13	2,68	<0,05
3.	100м у дробовом вигляді (сек)	62,20	0,75	0,31	60,18	0,84	0,34	4,40	<0,05
4.	Імітація початку гребка (60 гребків) на тренажері «DRY TRAINING»	48,12	0,82	0,33	45,93	0,95	0,39	4,27	<0,05
5.	Імітація кінця гребка (60 гребків) на тренажері «DRY TRAINING»	44,15	0,98	0,40	41,55	0,94	0,38	4,70	<0,05
6.	Імітація повного гребка на тренажері «DRY TRAINING» на протязі 1 хв	55,67	1,03	0,42	59,67	1,63	0,67	-5,07	<0,05

Висновки. Застосування спеціальних тренувальних засобів на суші та у воді (гальмівного парашута і тренажера «DRY TRAINING») довело свою ефективність у розвитку спеціальної витривалості у плавців 13–14 років. Поєднання засобів у мікроциклах сприяє покращенню спеціальної витривалості, координації рухів,

техніки гребка та підвищенню функціональної готовності. Розроблена методика дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, забезпечуючи стабільне зростання спортивних результатів. Отримані результати підтверджують доцільність використання спеціальних засобів у тренуванні плавців підліткового віку, що відповідає сучасним науковим підходам до підготовки спортсменів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на уточнення оптимальних параметрів навантаження, частоти використання тренажерів та впливу на різні стилі плавання.

Література:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. 320 с.
2. Круцевич В.Г. Методика розвитку витривалості у юних спортсменів. Київ : НУФВСУ, 2019. 228 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 656 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. 368 с.
5. https://m.sportmarket.ua/324011420.
6. Maglischo E. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 760 p.

ПАНДЕМІЯ ТА ВІЙНА ЯК ФАКТОРИ, ЩО ЗМІНЮЮТЬ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: АДАПТАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Вікторія Спузяк, Анастасія Рубан

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У роботі розглядаються зміни, які сталися в процесах фізичного виховання та спортивної підготовки в умовах пандемії COVID-19 і воєнного стану в Україні. Окремо аналізуються основні виклики, які постали перед закладами освіти та тренувальними установами, а також стратегії адаптації до нових реалій. Окремо приділяється увага питанням дистанційного навчання, обмежень на фізичну активність, а також новим методам тренувань в умовах кризових ситуацій. Описуються відновлення фізичної активності та психологічна реабілітація як важливі елементи процесу адаптації до змін.

Ключові слова: пандемія, війна, фізичне виховання, адаптація, відновлення.

Пандемія COVID-19 і воєнний стан в Україні стали серйозними викликами для фізичного виховання в навчальних закладах і спортивних установах. Зокрема, ці глобальні кризи змусили переглянути традиційні методи тренувань і навчання. Перші виклики були пов’язані з необхідністю адаптації до нових реалій, які вимагали від освітніх і спортивних установ змінити своє функціонування в умовах обмеження контактів, локдаунів та мобілізації ресурсів для фронту. Це вплинуло як на фізичну активність, так і на психологічний стан громадян. За цих умов, фізичне виховання стало важливою складовою не тільки підтримки здоров’я, але й емоційного відновлення суспільства [1, с. 13].

Пандемія COVID-19 стала основним фактором, що змінив фізичну активність на глобальному рівні. В Україні, як і в багатьох країнах, було введено локдаун, і всі фізкультурні заняття були припинені або переведені в онлайн-формат. Заклади освіти змушені були швидко адаптуватися до дистанційного навчання, що поставило перед педагогами і тренерами серйозні виклики в організації фізичних занять.

Фізична активність була повністю обмежена на час локдаунів, що призвело до зниження рівня здоров’я у значної кількості студентів і школярів. Одним із

основних проблем стала відсутність мотивації для виконання фізичних вправ вдома, що стало причиною погіршення фізичної підготовленості учнів.

У той же час, дистанційне навчання змусило впровадити нові методи фізичного виховання. Онлайн-заняття, відеоконференції та спеціальні мобільні додатки стали основним інструментом для підтримки фізичної активності учнів. Наприклад, спеціальні додатки для тренувань, як-от Nike Training Club, MyFitnessPal, Strava, стали доступнішими для школярів і студентів, допомагаючи підтримувати фізичну форму вдома.

Однак, хоча ці методи і допомогли в деякій мірі, вони не могли повністю замінити традиційні тренування. Згодом, почали з'являтися нові підходи, які поєднували онлайн-уроки з практичними тренуваннями на свіжому повітрі. Наприклад, тренування на відкритому повітрі стали важливою частиною фізичного виховання під час пандемії, зокрема, в парках або на територіях навчальних закладів [1, с. 11].

Війна в Україні стала наступним серйозним фактором, що змінив підходи до фізичного виховання та спортивної підготовки. З одного боку, відсутність безпеки, руйнування спортивної інфраструктури та мобілізація ресурсів для фронту ускладнили організацію фізкультурних заходів. Багато спортивних закладів і тренажерних залів стали недоступними, а необхідність швидкої адаптації вимагала нових підходів для підтримки фізичної активності.

У війні багато шкіл та університетів також мали бути перепрофільовані під потреби військових або лікарняних установ, що зумовило часткове або повне припинення занять. Важливим моментом стало і те, що багато тренерів і викладачів фізкультури були мобілізовані або евакуйовані з небезпечних регіонів, що ще більше ускладнило процес фізичного виховання [2, с. 46].

Однак не всі тренування були припинені. Багато закладів та тренерів знайшли спосіб адаптувати навчання до нових умов. Наприклад, тренування на свіжому повітрі в умовах безпеки стали популярними серед школярів та студентів.

Навчання на свіжому повітрі не тільки підтримувало фізичну активність, а й допомагало зберігати психологічну стійкість у важкі часи.

Під час пандемії та війни фізичне виховання зазнало значних змін. Програми навчання і тренувань були адаптовані до нових реалій, і почали активно впроваджуватися інноваційні підходи:

1. Змішане навчання: Поєднання онлайн-занять і практичних тренувань на відкритому повітрі стало основною тенденцією в освіті під час пандемії та війни. Це дозволяло підтримувати рівень фізичної активності навіть при обмеженнях. Онлайн-заняття стали доступними для студентів, а для більш практичних вправ використовувалися парки, території навчальних закладів і навіть домашні умови.

2. Мобільні додатки для тренувань: Застосування технологій стало важливим кроком у підтримці фізичної активності. Мобільні додатки дозволяли не лише проводити тренування вдома, а й відслідковувати прогрес, ставити цілі та мотивувати на подальші заняття.

3. Індивідуалізація підходів: З кожним роком зростала потреба в індивідуалізованих програмах для фізичного виховання. У періоди пандемії та війни кожен учень чи студент мав свої особливості, пов’язані з місцем проживання, станом здоров’я або наявністю матеріальних ресурсів. Тому для кожної групи розроблялись окремі програми фізичної активності.

4. Реабілітація та психологічна підтримка: В умовах війни та пандемії великої уваги потребувала психологічна реабілітація. Тренери та вчителі фізкультури активно використовували методи, що дозволяли знижувати рівень стресу серед учнів і студентів. Це включало вправи на розслаблення, медитацію, тренінги з подолання стресу. Психологічна підтримка була важливою складовою відновлення після важких періодів [3, с. 68].

Після пандемії та війни відновлення фізичної активності вимагає не лише фізичних, але й психологічних зусиль. Стрес, тривога, депресія – все це супроводжує людей під час важких періодів. Саме тому багато тренерів і педагогів почали активно застосовувати методи психологічної реабілітації у своїх

програмах. Зокрема, впроваджуваються елементи психотерапії, тренінги з розвитку емоційної стійкості та вправи на зниження рівня стресу [3, с. 71].

Дослідження показують, що фізична активність є важливим фактором у подоланні стресу, депресії і тривожності. Це особливо актуально в умовах криз, коли люди переживають важкі емоційні потрясіння. Програмування тренувань таким чином, щоб вони не тільки зміцнювали тіло, але й допомагали психоемоційному відновленню, стало важливою частиною процесу.

Пандемія COVID-19 та війна стали значними факторами, що змінюють підходи до фізичного виховання та спортивної підготовки в Україні. Ці кризи стали не лише випробуванням, але й каталізатором для розвитку нових форм фізичної активності. Залучення сучасних технологій, змішане навчання, психологічна реабілітація та індивідуалізовані підходи допомогли зберегти фізичну активність і здоров'я молодого покоління в умовах обмежень і криз. Зміни в підходах до фізичного виховання можуть бути корисними навіть у мирні часи, оскільки вони забезпечують розвиток гнучкості, адаптивності та стійкості.

Література:

1. Шевченко О. П. Фізична культура в умовах пандемії: адаптація та перспективи. Фізичне виховання і спорт: теорія та практика. 2021. № 4. С. 12-16.
2. Коваль І. В., Василенко М. П. Психологічні аспекти фізичної реабілітації в умовах війни. Спортивна наука України. 2022. № 3. С. 45-49.
3. Гончаренко О. С., Бойко В. С. Відновлення фізичної активності після пандемії. Наукові записки. 2023. № 2. С. 68-72.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Катерина Старокожева, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачей вищої освіти на сьогодні не просто освітнє завдання, а й ключ до успішної самореалізації в майбутній професійній діяльності. Багато несприятливих факторів негативно відображаються на стані здоров'я молоді. Формування здоров'язбережувальної компетентності є невід'ємною складовою становлення особистості. Її формування досягається через цілісний підхід, який об'єднує освітні, виховні та практичні заходи в університетському середовищі.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'язбережувальна компетентність, національний пріоритет, цілісний підхід.

У сучасному світі, де плин життя пришвидшується, а життєвих викликів стає все більше, питання підготовки молоді до свідомого збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя набуває особливого значення. Для студентів закладів вищої освіти, які стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням та стресами з різних причин, формування здоров'язбережувальної компетентності стає не просто освітнім завданням, а ключем до їхньої успішної самореалізації. Ця компетентність допомагає не лише уникати ризиків, але й активно будувати стиль життя, орієнтований на довготривале благополуччя, що врешті-решт впливає на якість майбутньої професійної діяльності та, взагалі, внесок у суспільство [2].

Актуальність теми зумовлена кількома факторами. По-перше, стан здоров'я української молоді погіршується через екологічні проблеми, гіподинамію та переважання шкідливих звичок над активним способом життя, що робить збереження здоров'я національним пріоритетом [1]. З точки зору вищої освіти це особливо гостро: студенти часто ігнорують профілактику, зосереджуючись на академічних досягненнях, що призводить до зниження працездатності та психоемоційного вигорання [2]. По-друге, реформи освіти в Україні, зокрема

концеація Нової української школи, підкреслюють компетентісний підхід, де здоров'язбережувальна компетентність входить до ключових, забезпечуючи не тільки знання, але й уміння застосовувати їх у реальних ситуаціях [2]. Дослідження показують, що без системного втручання студенти рідко формують свідоме ставлення до здоров'я, що може знизити їхні шанси на працевлаштування [3]. Також, провідні світові зміни, як-от пандемії чи залежність від цифрових технологій, посилюють потребу в фахівцях, здатних до самоорганізації здоров'я, роблячи цю тему невід'ємною частиною підготовки майбутніх спеціалістів [4].

Здоров'язбережувальна компетентність являє собою невід'ємну складову особистості, яка поєднує знання про фактори здоров'я, навички та мотивацію до відповідальної поведінки. У вузькому сенсі це стосується конкретних умінь, як-от вибір раціонального харчування чи фізичної активності; а у широкому − охоплює ціннісне ставлення до здоров'я як основи людського буття, включаючи в себе психологічну стійкість і соціальну відповідальність [3]. Для студентів це не просто теорія, а інструмент для балансу між навчанням і відпочинком, що формується через усвідомлення здоров'я як багатства, яке потребує щоденних зусиль [1]. Дослідники наголошують, що така компетентність базується на системі взаємопов'язаних елементів, тобто: від базових знань про взаємодію організму з оточенням до практичних навичок самоконтролю [2].

Формування цієї компетентності досягається через цілісний підхід, який об'єднує освітні, виховні та практичні заходи в університетському середовищі. Основним методом є компетентнісний підхід, який зосереджується не на пасивному засвоєнні інформації, а на розвитку здатності до самостійних дій у різних ситуаціях [2]. Зокрема, у процесі фізичного виховання застосовуються заняття з основ здоров'я, де студенти набувають знань про профілактику травм, безпечну поведінку та зв'язок між рухом та психічним станом [1]. Практичні методи включають тренінги, психогімнастику та змагальні ігри, які мотивують до активності та допомагають формувати звички, наприклад регулярні вправи чи управління стресом [1].

Ще одним ефективним засобом є впровадження здоров'язбережувальних технологій, таких як пристосовані плани фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей студентів − від оцінювання фізичного і психічного стану до власного сприйняття себе [6]. Наприклад, у педагогічних ЗВО використовують рухливі ігри, комплекси гімнастики та рекомендації щодо режиму дня, які сприяють не тільки фізичному розвитку, але й формуванню валеологічного мислення [1].

Дослідження демонструють, що синтез цих компонентів у навчальний процес підвищує рівень компетентності на 20-30%, бо студенти вчяться застосовувати знання на практиці, наприклад, у групових проєктах з оздоровлення [5].

Сім'я та університетське середовище відіграють ключову роль у цьому процесі. Сім'я закладає основу через виховання потреби в здоров'ї як цінності, пропонуючи завдання наприклад спільні прогулянки чи обговорення харчування. У закладах вищої освіти ж наголос йде на діяльнісному підході: організація занять з урахуванням психологічних особливостей, вибір технологій для розвитку ініціативи та креативності [3]. Важливо також створювати умови для самореалізації, наприклад клуби здорового способу життя чи семінари з психогігієни, що мотивують студентів до прийняття самостійних рішень [7]. Анкетування студентів показало, що 75% з них вважають себе прихильниками здорового стилю життя, але лише 50% регулярно займаються спортом, що підкреслює потребу в посиленні практичних засобів [2].

У контексті фізичної культури формування компетентності засобами фізичної активності є особливо продуктивним. Фізичні вправи не тільки зміцнюють тіло, але й розвивають соціальні навички, як-от командна робота в спортивних іграх, що сприяє психічному здоров'ю [7]. Методика включає поступове нарощування навантаження: від теоретичних лекцій про користь руху до практичних сесій з йоги чи аеробіки, адаптованих до студентів спеціальних

медичних груп [6]. Такі підходи забезпечують не шкоду здоров'ю, а його збереження, формуючи культуру активного відпочинку [4].

Результати досліджень свідчать про позитивний ефект: впровадження цих методів підвищує мотивацію до здоров'я, зменшує ризики конфліктів і сприяє всебічному розвитку [1]. Однак виклики залишаються − брак ресурсів чи низька обізнаність викладачів. Тому потрібні подальші ініціативи, наприклад національні стратегії з оздоровчої активності [2]. У підсумку, формування здоров'язбережувальної компетентності − це інвестиція в майбутнє покоління, де освіта стає не тільки джерелом знань, але й інструментом для щасливого, здорового життя.

Література:

1. Гнатюк О. В. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти в сучасних умовах навчання. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 1-5. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728357/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf
2. Забейда В. О. Взаємодія сім'ї та здо в роботі з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Дошкільна освіта: теорія, методика, інновації: Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (27 листопада 2024 року). Луцк, 2024. С. 165-169. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26189/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2011%2027.11.2024.pdf
3. Чичук А., Орос І., Біда О. Зміст здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді. Берегове: Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II, 2023. С. 194-199. URL: http://srso.udpu.edu.ua/article/view/291896
4. Перегляд здоров'язберігаючих технологій в контексті освітнього середовища. URL: https://journals.medacad.rivne.ua/index.php/health-education/article/view/93/86
5. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності студентів: теоретичний аспект. URL: https://journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/327/375
6. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки. URL: https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/2271/2279
7. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури. URL: https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2801

СПОСОБИ РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ В БАСКЕТБОЛІ

Олексій Стасенко, Валерій Русин

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Анотація. У даній роботі зазначається, що різноманітність рухових дій і широкий вибір засобів специфічних вправ, методів, принципів дає змогу з успіхом засвоювати техніко-тактичні дії в баскетболі. Для досконалого володіння технічними прийомами застосовується спеціальна методика тренувань, яка включає в себе відповідні принципи і методи та спеціальну морально-вольову підготовку. Також важливо методично правильно здійснювати планування навчально-тренувального процесу, адже це є однією з важливих умов для досягнення поставлених завдань. Організація тренувань повинна проходити відповідно науково обґрунтованої технології навчання гри в баскетбол.

Ключові слова*:* баскетбол, навчання, засоби, ігрові дії.

Як свідчить практика баскетбол є одним з діючих засобів фізичного виховання та однією з найпопулярніших ігор у всьому світі. Він також популярний і в нашій країні, оскільки входить до програм з фізичної культури майже у всіх закладах освіти. В основі популярності баскетболу, як одного із засобів фізичного виховання є простота спорядження та устаткування (економічність), можливість спорудити відповідні майданчики, висока емоційність учасників гри, пов’язана із змагальною діяльністю, комплексний розвиток спеціальних рухових якостей (швидкісно-силові, витривалість, спритність).

На першому етапі навчання швидкість виконання рухів дещо знижена. Але враховуючи, що вона безпосередньо впливає на техніку, цей етап навчання не повинен бути тривалим. В міру того як гравці засвоюють основні рухи, необхідно поступово ускладнювати виконання окремих деталей техніки та вводити різні варіанти протидій. Якщо прийом виконують уповільнено, то це спотворює техніку. Проте паралельно виробленню динамічних стереотипів утворюється ще й навичка в застосуванні м’язових зусиль. Спостереження дають підстави стверджувати, що виконуючи прийом з більшим зусиллям, порушується

структура руху й знижується результативність. Тому другий етап оволодіння технічними прийомами характерний правильним виконанням без відхилень у структурі рухів і різноманітністю застосовуваних зусиль до ігрової обстановки.

Значну роль у засвоєнні технічних прийомів відіграє ідеомоторне тренування, тобто вправи в уявленні рухів. Основою такого тренування є багаторазове уявлення баскетболістом техніки виконання різних прийомів (загальна структура руху, деталізація техніки, послідовність дій, рухові відчуття уявлюваної дії) [2, 3].

Тактичні прийоми складаються з варіювання засвоєних технічних прийомів у відповідності з ігровою ситуацією. Вони, як відомо, поділяються на індивідуальні, групові і командні. На першому етапі навчання оволодівають індивідуальними тактичними діями. Юні баскетболісти повинні розуміти ігрову обстановку з тим, щоб своєчасно застосувати вивчені прийоми в грі. Це можливо лише за умови відповідної теоретичної підготовки, яка включає в себе вивчення засобів і можливостей тактики [4].

Перший принцип включає всебічну підготовку спортсмена: це свого роду сприяє фізичному вдосконаленню; всебічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культурний рівень; гармонійний розвиток м’язів та рухових якостей; належна робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму; фізична досконалість в цілому.

Другий принцип *свідомість* – передбачає таку організацію заняття, яка забезпечить розуміння, активне ставлення спортсмена до тренувань. Даний принцип у навчально-тренувальному процесі є одним з найважливіших, оскільки спортсмен усвідомлено прямує до своєї мети.

Третій принцип *поступовість* – він визначає збільшення навантаження і складності вправ на кожному занятті, що відображається на тижневих, місячних та річних плануваннях тренувань. Поступовість у навчанні повинна відповідати силам і можливостям спортсменів, тобто потрібно враховувати індивідуальні

особливості кожного з них. Такий підхід забезпечить підвищення тренованості та зростання спортивних результатів.

Четвертий принцип *повторність* – базується на фізіологічному положенні про необхідність повторень, щоб домогтися відповідних змін у перебудові органів і систем організму під впливом систематичних фізичних навантажень. Велику увагу тут слід звернути на те, що до наступного заняття потрібно приступити достатньо відновленим після попередніх занять. Цей принцип звісно вимагає постійних систематичних тренувань.

Принцип *наочності* – має велике значення для підвищення ступеня тренованості спортсменів. Тут може застосовується одночасне поєднання і показу і виконання вправ, демонстрація відеороликів, навчальних кінокартин, що значно прискорює процес навчання, швидше сприяє оволодінню технічними прийомами й діями.

Принцип *індивідуалізації* – припускає проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, відповідності їхніх сил і фізичних можливостей.

Звісно, що до основних принципів занять слід додати, що однією з найважливіших проблем сучасного тренування є розвиток морально-волових якостей спортсменів, рівень розвитку яких є одним з показників тренованості, їхньої підготовленості до змагань. Розвитку вольових якостей як правило досягають у процесі навчання і тренування та участі в змаганнях.

Циклічність тренувального процесу характеризується застосуванням у тренувальному або змагальному процесах систематичної повторності. Дотримання принципу циклічності тренувального процесу змушує враховувати таку організацію тренувального процесу, яка виходить із необхідності повторення основних елементів його змісту і послідовної зміни тренувальних занять згідно з логікою підготовки до основних змагань.

Будь-який фрагмент тренувального процесу потрібно розглядати у взаємозв’язку з формами його циклічної структури (структура і зміст макроциклів

визначається його місцем у структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається, та його місцем у структурі макроциклу). Використання засобів і методів спортивного тренування дасть лише тоді позитивні результати, коли вони відповідатимуть певному циклу і його завданням. Під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму [1].

Спеціалізація гравців за функціями дає можливість добре орієнтуватися в адекватних ситуаціях. У подальшому тактичні навички вдосконалюють за допомогою вправ, максимально наближених до умов спортивної боротьби в навчальних і офіційних іграх.

Ефективність навчального процесу також залежить від обраних методів. Причому їхня різноманітність дає змогу якісніше вирішувати поставлені завдання. Як відомо, оволодіння прийомами та навичками їхньої реалізації передбачає наявність етапів навчання й удосконалення. При ігровій спеціалізації юних баскетболістів для кожного з цих етапів потрібно використовувати спеціальні методи і методичні прийоми.

Серед найбільш дієвих методів навчання ігрових прийомів в баскетболі слід виділити наступні:

- *метод розчленованої вправи* (вивчення прийому по частинам);
- *метод цілісної вправи* (вивчення всього прийому разом);
- *метод поточних вправ* (вивчення прийомів циклічним шляхом);
- *ігровий метод* (комплексне виявлення засвоюваної рухової діяльності);
- *метод колового тренування* (циклічне повторення різноманітних вправ з метою вибіркового впливу при навчанні ігровим прийомам і діям).

Отже, навчання технічному прийому та індивідуальним тактичним діям має здійснюватися одночасно. На початку техніку вивчають роздільно по прийомам. Надалі ізольовані прийоми об’єднують в ігрові дії, в які можуть входити два або й більше різних прийомів. Прийоми техніки нападу слід починати вивчати раніше, ніж прийоми захисту.

Література:

1. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення : дис. … докт. наук. з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Придніпров. держ. академ. фіз. культ. і спорту. Дніпро, 2021. 594 с.

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 14 березня 2017 року № 1037 Мінмолодьспорт «Про затвердження пріоритетності командних ігрових олімпійських видів спорту. Зареєстровано: Мін'юст України від 22.08.2016 № 1159/29289 [Електронний ресурс].

3. Поплавський Л., Маслова О., Безмилов М., Мітова О., Мурзін Є., Четвертак О. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2019. 165 с.

4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол : підручник. Київ : 2004. 447 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ТОЧКОВОГО МАСАЖУ ЯК ПРИЙОМУ САМОМАСАЖУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

Вячеслав Титаренко, Володимир Черняков

Національний університет «Чернігівська політехніка»

Анотація. Наукова праця присвячена розв'язанню питання застосування прийомів точкового масажу як складової самомасажу у практиці спортивної медицини. Розкрито окремі особливості застосування засобів точкового масажу.

Ключові слова: точковий масаж, самомасаж, прийоми масажу.

На відміну від інших методів чжень-цзю-терапії (акупунктура, припікання) точковий масаж добре переноситься практично кожною людиною. До того ж точковий масаж досить простий за технікою виконання, він відносно безпечний і не має побічних ефектів, тому його можна застосовувати самостійно в домашніх умовах у вигляді самомасажу.

Кожна точка акупресури може виконувати подвійну роль. Якщо вплив відбувається на точку в тому місці, де локалізується біль, точка називається локальною. Можна впливати на цю саму точку, якщо біль виник у віддаленій від неї частини тіла, тоді точка називається тригерною. Електрична енергія від цієї точки передається у потрібне місце по меридіанам. Найчастіше кожна точка використовується при лікуванні різних захворювань, хоча існують точки, що несуть поодиноку функцію. Наприклад, натискання на точку, розташовану на перетині ліній, що продовжують великий і вказівний пальці, допомагає не тільки при больових відчуттях в результаті артритів, але й усуває головний, зубний біль, біль у суглобах [1, 3, 4].

Особам, які страждають на серйозні захворювання, не слід робити точковий масаж без консультації зі спортивним лікарем. При деяких захворюваннях потрібно робити м'який варіант точкового масажу, що не зачіпає внутрішніх органів та пошкоджених ділянок тіла [3, 4].

Точковий самомасаж краще проводити у спокійних та зручних умовах, де можна повністю розслабитись. Виконувати масаж потрібно сидячи чи лежачи.

Одяг має бути просторим, що не створює ускладнення для кровообігу.

Небажано проводити самомасаж перед вживанням їжі або відразу після нього. Сеанс самомасажу слід виконувати не раніше ніж за годину після вживання їжі. Після закінчення сеансу масажу можна випити чашку чаю.

Для більшої ефективності масаж слід виконувати щодня. Якщо це не виходить, його можна робити 2-3 рази на тиждень.

Прийом розминання виконується подушечкою великого пальця. У випадках самомасажу великих груп м'язів можна використовувати ребро долоні. За допомогою цього прийому можна усунути скутість м'язів, напругу у ділянці шиї, плечей, спазми литкових м'язів.

Прийом натискання виконується подушечкою великого пальця (можна застосовувати натискання суглобами або ребром долоні). Для знеболювання або розслаблення натискання слід проводити протягом кількох хвилин. Тиск потрібно збільшувати поступово. Для заспокоєння нервової системи натискання слід проводити протягом 1 хвилини. Натискання протягом кількох секунд стимулює та тонізує.

Прийом погладжування сприяє активізації лімфо- та кровотоку. З цією ж метою можна проводити прийом у вигляді легкого розтирання.

Прийом вібрації подушечкою пальця тонізує м'язи незахищених частин тіла (наприклад, м'язи обличчя). На великих ділянках тіла з великими м'язами (спина, сідниці) можна застосовувати вібрацію долонею або кулаком.

Для більшого ефекту тиск потрібно спрямовувати безпосередньо на точку, він повинен бути постійним і проникаючим і виконуватись протягом 3 хвилин. В одних точках тиск може супроводжуватися відчуттям напруги чи оніміння, інші точки, можливо, будуть болючими. Для визначення сили тиску слід керуватись власними відчуттями. На сильні м'язи тиск повинен бути більш глибоким. При відчутті сильного болю тиск необхідно зменшити. Слід пам'ятати, що при масуванні точки має виникати приємне відчуття тепла та оніміння.

Для проведення точкового масажу пальці повинні бути сильними, витривалими та рухливими. Якщо пальці швидко втомлюються, можна скористатися суглобами, кулаками або іншими предметами (наприклад, маленьким м'ячиком).

Існують спеціальні вправи для тренування кистей та пальців масажистів. Доцільно виконувати, наприклад, такі вправи:

1. Витягнути вперед ліву руку. Швидким рухом стиснути її в кулак і опустити на поперек. Те саме повторити правою рукою. Виконати по 15 разів кожною рукою, чергуючи ліву і праву. Швидкість рухів має поступово зростати.

2. Зігнути руки в ліктях і розташувати пальці обох долонь так, ніби вони тримають уявний м'яч. Великими пальцями зробити рухи, що ніби здавлюють м'яч. Виконати 25-30 рухів, поступово збільшуючи швидкість.

Вправи бажано виконувати кілька разів на день.

Натискаючи на точку, слід тримати палець перпендикулярно до точки, що масажується, не зрушуючи його. Якщо після виконання кількох сеансів масажу у точці з'являється пульсація, це означає що, масаж виконується правильно, пульсація свідчить про посилення циркуляції.

Для посилення тиску при впливі на точку можна поступово спрямовувати на неї вагу свого тіла. Це допоможе послабити напругу рук, і вони не швидко втомлюватимуться.

Не слід застосовувати сильний тиск, якщо це спричиняє біль. Деякі ділянки тіла, наприклад обличчя, ікри, мають особливу чутливість, тому масаж не повинен проводитися на них з великим тиском. Більш сильний тиск слід проводити у ділянці плечей, спини та сідниць.

Значної уваги при точковому самомасажі слід приділяти диханню. Дихання при проведенні процедури має бути повільним і глибоким, таке дихання допомагає усунути біль та напруженість м'язів.

Виконувати сеанс точкового масажу слід протягом години. Впливати на кожну точку можна від кількох секунд до кількох хвилин. Не слід масажувати ту

саму точку довше 10 хвилин, а одну ділянку тіла довше 15 хвилин. Занадто тривале масування може призвести до поганого самопочуття та головного болю.

При виконанні точкового масажу потрібно дотримуватися таких правил обережності [1, 2]:

- не можна тиснути на точку різко і сильно, рухи повинні виконуватися ритмічно та повільно;

- особливо обережно слід виконувати точковий масаж у ділянці живота. При деяких захворюваннях (туберкульоз, злоякісні пухлини органів травного тракту, хвороби серця) робити самомасаж у цій ділянці не можна;

- не слід проводити точковий масаж у місцях пошкодження або запалення шкіри, а також на ділянках шкіри зі свіжими рубцями. У цих випадках масаж потрібно проводити поряд із пошкодженими ділянками;

- не можна виконувати точковий масаж у місцях проходження великих кровоносних судин, на лімфатичних вузлах, у ділянці паху, пахв, молочних залоз.

Література:

1. Volodymyr V. Cherniakov, Volodymyr O. Zaitsev, Yurii L. Maidikov, Viacheslav I. Tytarenko. Particularities of using the point massage in the aspect of kinesiological competence of physical therapist. *Acta Balneologica*. TOM LXIV. NUMER 2 (168). Aluna Publishing, 2022. P. 192-196.

2. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник. Ужгород. 2015. 418 с.

3. Черняков В. В., Титаренко В. І., Вертюх М. С. Сутність застосування самомасажу як складової китайського цигун-масажу в адаптивному фізичному вихованні. *Юність науки – 2023: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 26-27 квітня 2023 р.): Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. С. 394-396.

4. Черняков В. В., Титаренко В. І. Нормалізація м’язового тонусу спортсменів засобами нетрадиційних методів терапії у спортивній медицині. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє*: збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 6 березня 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 24-29.

ФУТБОЛ У ШКІЛЬНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ПОТЕНЦІАЛ, ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА НАУКОВІ ПІДТВЕРДЖЕННЯ

Денис Ткаченко, Антон Мусієнко

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. В роботі розкрито потенціал використання футболу як ефективного засобу фізичного виховання школярів різного віку. Показано, що ігровий формат занять підвищує рівень мотивації, задоволення від фізичної активності та сприяє розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості та координації. Наукові дослідження підтверджують, що участь у футбольних іграх активізує як аеробні, так і анаеробні енергетичні системи, покращує роботу серцево-судинної системи та сприяє формуванню стійких навичок саморегуляції. Особливу увагу приділено віковим аспектам організації занять: формат small-sided games дозволяє адаптувати фізичне навантаження до рівня підготовленості та вікових особливостей учнів, забезпечуючи оптимальне поєднання технічних і когнітивних завдань. Встановлено, що систематичні заняття футболом стимулюють розвиток виконавчих функцій – уваги, пам'яті, контролю дій – і покращують соціальну взаємодію в команді. Підкреслено важливість упровадження гейміфікованих підходів, що забезпечують емоційно позитивний фон, зменшують навчальне навантаження та підвищують рівень залученості учнів до занять фізичною культурою.

Ключові слова: футбол; фізичне виховання; шкільний вік; мотивація; когнітивний розвиток.

Футбол є однією з найбільш популярних форм фізичної активності, яка активно використовується у шкільному середовищі завдяки своїй гнучкості, динаміці та можливості поєднувати фізичну підготовку з розвитком соціальних та когнітивних навичок. Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю впровадження ефективних, науково обґрунтованих методів у фізичне виховання школярів. Сучасні дослідження доводять, що саме ігрові види спорту, зокрема футбол, є засобом, який забезпечує високу залученість, задоволення від занять та позитивний вплив на фізичний і психоемоційний розвиток дітей [3].

Метою цього дослідження є аналіз наукових підходів до використання футболу як засобу фізичної підготовки учнів різного віку в шкільному середовищі.

Теоретичні методи дослідження включали систематичний огляд сучасної наукової літератури (PubMed, PMC, MDPI, BMC, ResearchGate) із залученням як експериментальних, так і мета-аналітичних досліджень, а також порівняння традиційних та ігрових підходів до викладання фізичної культури.

Передбачалось, що використання ігрових методик у поєднанні з футбольними програмами у шкільній освіті сприяє підвищенню фізичної витривалості, розвитку когнітивних функцій та покращенню соціальної взаємодії учнів.

Теоретичною основою стали праці з фізіології рухової активності, педагогіки і психології розвитку дітей та підлітків [2, 3, 4].

На основі аналізу сучасних емпіричних і мета-аналітичних досліджень встановлено, що футбол є високоефективним засобом фізичної підготовки в умовах шкільної освіти. Інтервальний характер фізичних навантажень у футболі (біг, спринти, зміна темпу, рух із м’ячем і без нього) сприяє активізації як аеробних, так і анаеробних енергетичних систем [2]. Це забезпечує комплексний розвиток основних фізичних якостей учнів – витривалості, сили, швидкості, спритності та координації рухів [4].

Доведено, що використання формату *small-sided football* позитивно впливає не лише на фізичні показники, але й на емоційне благополуччя та самопочуття учнів [7]. Особливо важливою є здатність футбольної активності адаптуватися до вікових і психофізичних особливостей: тривалість гри, площа поля, кількість гравців, інтенсивність і технічне навантаження можуть варіюватися залежно від підготовленості школярів [6].

Щодо когнітивного розвитку, встановлено, що участь у футболі стимулює виконавчі функції, зокрема концентрацію уваги, робочу пам’ять та інгібіторний контроль. Це особливо актуально у віці 9-14 років, коли відбувається активне формування нейропсихологічних процесів [3].

Крім того, ефективність фізичного виховання суттєво зростає при застосуванні гейміфікованих методик. Згідно з результатами мета-аналізу, ігрові

форми навчання у фізичному вихованні значно підвищують задоволення учнів від занять, рівень їхньої внутрішньої мотивації та соціальної активності [3]. Особливо висока ефективність спостерігається серед молодших школярів (до 12 років), які краще реагують на ігровий підхід порівняно з традиційною системою вправ [1].

Разом із тим, у науковій літературі вказано на наявність бар'єрів: недостатня матеріально-технічна база, обмежений час уроків, різний рівень підготовленості учнів і недостатня кваліфікація вчителів щодо застосування ігрових стратегій [4, 5].

Встановлено, що футбол у форматі шкільної фізичної культури сприяє комплексному розвитку учнів, впливаючи як на фізичні, так і на когнітивні параметри. Інтервальні навантаження активують енергетичні системи та стимулюють розвиток основних фізичних якостей.

Визначено, що систематичні заняття у форматі *small-sided games* покращують увагу, пам'ять, саморегуляцію та виконавчі функції, а також формують позитивне ставлення до фізичної активності.

Класифіковано переваги ігрових методик: підвищення мотивації, розвиток соціальних навичок, зниження емоційного навантаження, особливо серед учнів молодшого шкільного віку.

Аргументовано, що поєднання технічних елементів футболу з гейміфікованими підходами забезпечує ефективність навчального процесу в умовах школи. Такий підхід дозволяє адаптувати навчання до індивідуальних потреб учнів і створити середовище з високим рівнем залучення.

Сформульовано методичні рекомендації щодо впровадження футболу як різновиду рухової активності в навчально-виховний процес школярів, а саме:

- впроваджувати адаптовані футбольно-ігрові програми для різних вікових категорій;
- розробляти стандартизовані інструменти оцінки результатів;
- здійснювати довготривалі експериментальні дослідження з контрольними групами;

- покращувати підготовку вчителів до використання ігрових стратегій у фізичному вихованні.

Література:

1. Arufe-Giráldez V., Sanmiguel-Rodríguez A., Ramos-Álvarez O., Navarro-Patón R. Gamification in Physical Education: A Systematic Review. *Education Sciences*. 2022. Vol. 12, no. 8. P. 540. DOI: 10.3390/educsci12080540.
2. Clemente F. M., Silva A. F., Kawczyński A., Yıldız M., Chen Y. S., Birlik S., Nobari H., Akyildiz Z. Physiological and locomotor demands during small-sided games are related to match demands and physical fitness? A study conducted on youth soccer players. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*. 2022. Vol. 14, no. 1. P. 138. DOI: 10.1186/s13102-022-00535-w.
3. Gilbert L. M., Dring K. J., Williams R. A., Boat R., Sunderland C., Morris J. G., Nevill M. E., Cooper S. B. Effects of a games-based physical education lesson on cognitive function in adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 1098861. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1098861.
4. Gómez-Álvarez N., Boppre G., Hermosilla-Palma F., Reyes-Amigo T., Oliveira J., Fonseca H. Effects of Small-Sided Soccer Games on Physical Fitness and Cardiometabolic Health Biomarkers in Untrained Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*. 2024. Vol. 13, no. 17. P. 5221. DOI: 10.3390/jcm13175221.
5. Mo W., Saibon J. B., Li Y., Li J., He Y. Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24, no. 1. P. 517. DOI: 10.1186/s12889-024-18043-6.
6. Praça G. M., Chagas M. H., Bredt S. D. G. T., de Andrade A. G. P. Small-Sided Soccer Games with Larger Relative Areas Result in Higher Physical and Physiological Responses: a Systematic and Meta-Analytical Review. *Journal of Human Kinetics*. 2022. Vol. 81. P. 163–176. DOI: 10.2478/hukin-2022-0013.
7. Xu W., Trybulski R., Luo L., Trybek G., Moska W., Liu Y., Clemente F. M. Effects of Small-Sided Games and High-Intensity Interval Training on The Rating of Perceived Exertion in Soccer Players Across Competitive Levels: Controlling for Percentage of Heart Rate Reserve. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2025. Vol. 24, no. 3. P. 603–612. DOI: 10.52082/jssm.2025.603.

МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ В МІСЦЯХ ТИМЧАСОВОЇ ДИСЛОКАЦІЇ

Олександр Ткачук, Олег Мелешенко, Єлізавета Олійник

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. В роботі розглянуто актуальні питання модернізації програм фізичної підготовки курсантів закладів вищої військової освіти в умовах воєнного стану та обмежених матеріально-технічних ресурсів. Проаналізовано вплив тимчасової дислокації на організацію навчального процесу, виявлено проблеми та запропоновано практичні шляхи вдосконалення занять. Особлива увага приділена використанню мобільного спортивного інвентарю, сучасних методик функціонального тренування та цифрових технологій контролю фізичного стану. Обґрунтовано, що ефективне планування занять, адаптація вправ до наявних ресурсів та інноваційні підходи до моніторингу фізичної готовності здатні забезпечити необхідний рівень підготовленості майбутніх офіцерів навіть у польових умовах.

Ключові слова: фізична підготовка, курсанти, заклади вищої військової освіти, тимчасова дислокація, модернізація програм.

Сучасні виклики безпеки та тривала збройна агресія проти України зумовили необхідність оновлення підходів до підготовки майбутніх офіцерів. Фізична підготовка курсантів закладів вищої військової освіти (ЗВВО) традиційно була важливим елементом формування професійної готовності [1]. Проте сьогодні умови проведення занять часто ускладнені через тимчасову дислокацію навчальних підрозділів, нестачу матеріальної бази та обладнання. Це актуалізує потребу модернізації програм фізичної підготовки з урахуванням реалій воєнного стану [2].

Однією з ключових проблем є відсутність стаціонарних спортивних залів, майданчиків та спеціалізованого обладнання. Курсанти нерідко проходять навчання у польових таборах або тимчасових пунктах розміщення, де можливості для організації повноцінних занять обмежені. Відповідно, традиційні навчальні плани, побудовані на використанні гімнастичних снарядів, бігових доріжок, тренажерів та спеціальних майданчиків, втрачають ефективність [5].

Сучасні тенденції військової підготовки передбачають використання функціонального тренінгу, вправ із власною масою тіла, кросфіту та елементів військово-прикладного багатоборства [2]. Такі заняття не потребують значного обладнання, можуть проводитися на відкритому повітрі та адаптуватися до умов будь-якої місцевості. Прикладом є використання вправ з віджимання, підтягування, присідань, планок, бігових інтервалів, а також елементів смуг перешкод, що створюються з підручних матеріалів [1].

Важливим інструментом є застосування мобільного спортивного інвентарю: еластичних стрічок, канатів, гир, TRX-систем, медболів. Такий інвентар легко транспортувати, він займає мало місця та дозволяє варіювати навантаження [6]. Досвід військових підрозділів доводить, що комплексні функціональні тренування з використанням мінімального обладнання здатні забезпечити розвиток сили, витривалості та швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання службово-бойових завдань [4].

Не менш важливим аспектом є цифровізація контролю фізичної підготовки. Використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності, планування тренувань та контролю показників функціонального стану дозволяє викладачам та інструкторам ефективно аналізувати прогрес здобувачів освіти без потреби у складних умовах, наближених до бойових [2]. Зокрема, застосування фітнес-браслетів або смарт-годинників допомагає відстежувати частоту серцевих скорочень, витрату енергії та відновлення після навантажень.

Ключовим принципом модернізації програм є індивідуалізація та диференційований підхід. Врахування фізичного стану кожного курсанта, його рівня підготовленості та стану здоров’я дозволяє запобігти перевантаженням і травмам, що особливо важливо за умов нестабільного навчального середовища [5].

Окрему увагу слід приділити розвитку військово-прикладних навичок, зокрема пересуванню з вантажем, швидкому подоланню перешкод, евакуації поранених, роботі з озброєнням у різних положеннях. Такі елементи мають бути

інтегровані у щоденні заняття та максимально наближені до реалій бойових дій [4].

Модернізація програм фізичної підготовки потребує також зміни методичного забезпечення. Інструктори мають володіти сучасними підходами до тренувального процесу, знати основи спортивної медицини та реабілітації, уміти використовувати цифрові ресурси для планування занять [3]. Підвищення кваліфікації викладачів та інструкторів є важливим фактором успішної реалізації оновлених програм [1].

Досвід Сил Оборони України показує, що ефективна фізична підготовка можлива навіть у мінімально обладнаних місцях дислокації. Головним є чітке планування, гнучкість навчальних програм та готовність адаптувати зміст занять до конкретних умов [6]. Це дозволяє не лише підтримувати необхідний рівень фізичної готовності курсантів, а й формувати у них стійкість до стресу та здатність працювати у складних польових обставинах [4].

Література:

1. Бондаренко С. Сучасні підходи до організації фізичної підготовки військовослужбовців в умовах обмежених ресурсів. *Військова освіта*. 2022. №2. С. 45–53.
2. Кравченко О. Інноваційні технології у фізичній підготовці курсантів військових закладів. *Спортивна наука України*. 2021. №4. С. 60–68.
3. Палевич С. Стан проблеми та напрями удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України. Київ: ДП «УкрНДНЦ», 2016.
5. Ткачук О., Шевченко О., Данилишин І. Оптимізація супутнього фізичного тренування курсантів у польових умовах. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : VII Міжнар. наук.-практ. конф., 24 листопада 2023 р*. К., 2023. С. 371-374
6. Ministry of Defence of Ukraine. Guidelines on physical training in the Armed Forces. Kyiv, 2023.
7. NATO Standardization Agreement (STANAG) 2034 – Physical Training in Military Environment. Brussels, 2020.

МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ КУРСАНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ ВІЙСЬК ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОЇ НАВЧАЛЬНО-МАТЕРІАЛЬНОЇ БАЗИ

Олександр Ткачук, Микола Замараєв, Алла Замараєва

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. В роботі розглянуто методику підвищення силової витривалості курсантів факультету зенітних ракетних військ засобами функціонального тренінгу в умовах обмеженої навчально-матеріальної бази. Визначено проблеми традиційної фізичної підготовки при нестачі обладнання та постійних змінах місця дислокації. Запропоновано ефективні вправи та тренувальні комплекси на основі функціонального тренінгу, що не потребують спеціального спорядження. Підкреслено важливість індивідуального підходу, контролю навантаження та застосування мобільних технологій для відстеження результатів. Обґрунтовано, що впровадження адаптивної системи тренувань дозволяє суттєво підвищити силову витривалість та боєздатність майбутніх офіцерів протиповітряної оборони навіть за обмежених ресурсів.

Ключові слова: силова витривалість; функціональний тренінг; курсанти; зенітні ракетні війська; фізична підготовка.

Фізична підготовка є невід’ємним елементом підтримання боєздатності сучасних збройних сил. Вона визначає здатність військовослужбовців витримувати значні фізичні та психологічні навантаження, швидко адаптуватися до змін середовища та виконувати завдання в умовах інтенсивних бойових дій. Успіх сучасної армії залежить не лише від технічного оснащення, а й від рівня фізичної готовності особового складу [4].

Сучасні військові конфлікти та умови воєнного стану вимагають від офіцерів зенітних ракетних військ (ЗРВ) високого рівня фізичної готовності, зокрема розвиненої силової витривалості, необхідної для тривалої роботи з важким озброєнням, транспортування боєкомплекту та виконання завдань в умовах фізичного і психологічного навантаження [1]. Традиційні програми фізичної підготовки, що ґрунтуються на заняттях у спортивних залах і з використанням спеціального інвентарю, часто виявляються малоефективними за умов обмеженої навчально-матеріальної бази [2].

Функціональний тренінг розглядається як універсальний засіб розвитку фізичних якостей військовослужбовців, зокрема силової витривалості. Його сутність полягає у виконанні комплексів багато суглобових рухів, що одночасно навантажують декілька м'язових груп, розвивають координацію та імітують реальні дії, з якими стикається військовий у бойовій діяльності [3].

Методика, розроблена для курсантів факультету ЗРВ, враховує мінімальний набір спорядження та можливість проведення занять на відкритих майданчиках або у польових таборах. Вона включає:

• вправи з власною масою тіла (віджимання, підтягування, присідання, випади, планки, бурпі);

• кругові комплекси з поєднанням силових та кардіоелементів для розвитку м'язової витривалості (Табата);

• використання простого мобільного інвентарю — гумових еспандерів, канатів, гир, мішків із піском;

• військово-прикладні вправи, що імітують роботу з озброєнням, переміщення вантажів, евакуацію «пораненого».

Особливу увагу приділено принципу прогресії навантаження: від базових рухів до високої інтенсивності та інтервальних схем із контрольованими періодами відпочинку [6]. Використання сучасних гаджетів та мобільних додатків дозволяє інструкторам контролювати інтенсивність занять, частоту серцевих скорочень, обсяг виконаної роботи та рівень відновлення курсантів [5].

Запропонована система дає змогу адаптувати тренувальний процес під різні умови, зберігаючи ефективність розвитку силової витривалості навіть при нестачі ресурсів. Досвід впровадження подібних програм у військових навчальних підрозділах показує значне підвищення функціональних можливостей курсантів, зниження ризику травм та покращення стійкості до фізичного стресу [1, 6].

Література:

1. Гончаренко О. Використання функціонального тренінгу у фізичній підготовці військовослужбовців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. №2. С. 33–40.

2. Золочевський В.В. та ін. Фізичне тренування силової витривалості курсантів ВВНЗ у польових умовах. *Новітні технології – для захисту повітряного простору: XIX Міжнародна наук. конф., 12-13 квітня 2023 р*. Харків, 2023. С. 587.

3. Сидоренко І. Підвищення силової витривалості військовослужбовців засобами кругового тренування. *Військова освіта і наука*. 2021. №3. С. 55–62.

4. Ткачук О. А.. та ін. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців частин (підрозділів) зенітних ракетних військ у процесі відпрацювання питань відновлення озброєння та військової техніки на тактичних (тактико-спеціальних) заняттях *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: VI Міжн. наук.-практ. он-лайн конф., 25 листопада 2022 р.* – К., НУОУ, 2022. – С.236-238.

5. Popovych S., Mykhailenko V. Functional training as a basis for physical preparedness of air defence officers. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 2023. Vol. 18(4). P. 250–259.

6. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004. Vol. 36(4). P. 674–688.

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ САМБІСТІВ З ПРІОРИТЕТНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ПЛІОМЕТРИЧНИХ І БАЛАНСОВИХ ВПРАВ

Артем Урванцев

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті представлено результати дослідження, спрямованого на розробку та обґрунтування методики фізичної підготовки юних самбістів віком 6–8 років із пріоритетним використанням балансових та пліометричних вправ. У дослідженні взяли участь 12 спортсменів, розподілених на контрольну та експериментальну групи по шість осіб. Для експериментальної групи була розроблена 12-тижнева програма тренувань, яка включала збільшений обсяг вправ на баланс і пліометрію, системну прогресію навантажень та варіативність тренувальної діяльності. Результати педагогічного експерименту засвідчили значно вищу позитивну динаміку у спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною за всіма досліджуваними показниками рівня фізичної підготовленості: рівновагою (+56,8%), прудкістю (–16,7% часу), вибуховою силою (+20,8%), силовою витривалістю (+38,5%) та гнучкістю (+40%). Запропонована методика є доступною, не потребує спеціального обладнання та може бути успішно інтегрована в роботу ДЮСШ для оптимізації фізичної підготовки дітей 6–8 років і підвищення рівня їхньої технічної майстерності.

Ключові слова: самбо, юні спортсмени, фізична підготовка, баланс, пліометрія, рівновага, вибухова сила, тренувальна методика.

Вступ. Самбо — це динамічна боротьба**,** де спортсмен має зберігати стійкість при кидках, контратаках та маневрах [1, 2]. Тому вправи на баланс відіграють ключову роль у фізичній підготовці юних самбістів віком 6–8 років**,** бо саме в цьому віці активно формується рухова координація**,** просторове відчуття та основи техніки боротьби. Разом з тим самбістам – початківцям вкрай необхідні вправи що вимагають миттєвого реагування, зміни положення тіла, стартових ривків та стрибків бо діти віком 6–8 років мають природну потребу в активному, динамічному русі, тож пліометричні вправи добре сприймаються психологічно — вони подібні до ігрових дій [3, 5].

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати методику фізичної підготовки юних самбістів із пріоритетним використанням балансових і пліометричних вправ та визначити її практичну доцільність.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники дослідження. Всього до експерименту було залучено 12 юних самбістів (вік 6-8 років) поділених на контрольну та експериментальну групи по 6 осіб у кожній. Самбістам, що увійшли до експериментальної групи під час тренувань пропонувалася спеціально розроблена програма фізичної підготовки з використанням великої кількості балансових та пліометричних вправ. Контрольна група продовжувала тренуватися за стандартною методикою підготовки без додаткових змін.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел з теми дослідження; аналіз нормативної документації, педагогічні спостереження за тренувальним процесом в самбо; педагогічний експеримент; тестування гнучкості (нахил вперед з положення сидячи), здібності до збереження рівноваги (тест Бондаревського із закритими очима), прудкості (час виконання бігу 10 м), вибухової сили (стрибок у довжину) та силової витривалості (підйом тулуба в сід); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Ефективний розвиток фізичних здібностей юних самбістів є ключовим чинником їхньої успішної технічної підготовки та профілактики травматизму [1]. Аналіз традиційних програм тренувань у ДЮСШ [6] свідчить про те, що вправи на рівновагу та пліометрію використовуються епізодично, без системності й поступової прогресії навантаження. Водночас сучасні наукові дані підтверджують, що саме баланс і швидкісно-силові якості формують рухову базу, необхідну для виконання кидкової техніки, стійок, контррухів та маневрування у боротьбі. Тому виникла потреба у створенні методики, яка б системно поєднувала вправи на баланс та пліометрію, була адаптована до реалій ДЮСШ і не вимагала складного обладнання.

При розробці методики фізичної підготовки юних самбістів з пріоритетним використанням пліометричних і балансових вправ враховувалися сучасні наукові підходи, потреби вікової групи, аналіз недоліків традиційної програми, практична доцільність. Порівняльна характеристика традиційної і розробленої методики представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняння традиційної та методики фізичної підготовки самбістів з пріоритетним використанням балансових та пліометричних вправ

Критерії	**Традиційна методика**	**Експериментальна методика**
акценти тренувань	загальна фізична підготовка	баланс + пліометрія з варіативними вправами
кількість вправ на баланс	мінімальна, епізодично	систематично, у кожному занятті (20 хв)
пліометрія	використовуються рідко, без прогресії	послідовне навантаження з поступовим ускладненням
ігрові моменти	упор на боротьбу та техніку	комбіновані естафети, ігри з балансом і стрибками
навчальне навантаження	рівномірне, без циклічності	прогресивне: 4 етапи навантаження по 3 тижні
реалізація на практиці	звичайні умови ДЮСШ	тренування із застосуванням нестійких поверхові, колод

Так, юні самбісти експериментальної групи разом із виконанням стандартного комплексу загальнорозвиваючих вправ виконували додаткові вправи на баланс і стрибкові вправи у збільшеній кількості та варіативності, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена. До програми занять тренування під час розминки та в основній частині були введені вправи для розвитку здатності контролювати положення тіла у просторі: ходьба по нестійкій поверхні (гімнастична колода), стояння на одній нозі з закритими очима, пересування по хиткому покриттю (дошка), вправа «Фламінго», гра «Бій півнів» (стоячи на одній нозі діти намагалися штовхнути суперника, не падаючи, гра «Замри в стійці» та вправи на розвиток здатності швидкого скорочення м'язів і генерування потужності: «жаб'ячі стрибки», стрибки через перешкоди (конуси, скакалку), вистрибування з присіду з дотиком до мішені, бокові стрибки через

мотузку. Кількість вправ на баланс і пліометрію було збільшено в 1,5–2 рази порівняно зі стандартною методикою.

Експериментальна програма з акцентом на збільшення кількості та варіативності вправ на баланс і пліометрію для вихованців секції самбо була розроблена на 12 тижнів з періодичністю занять 3 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття – 60 хвилин. Прогресія навантажень протягом 12 тижнів була наступною: 1–3 тиждень – ознайомлення з вправами, відпрацювання техніки виконання, невеликі навантаження; 4–6 тиждень – поступове збільшення кількості повторень, підвищення інтенсивності та варіативності вправ; 7–9 тиждень – поєднання вправ на рівновагу та пліометрію в комбінованих комплексах; 10–12 тиждень – максимізація навантажень відповідно до вікових можливостей, контрольне тестування динаміки фізичної підготовленості.

Аналіз результатів вимірювань фізичних здібностей досліджуваних обох груп на початку і наприкінці експерименту показав, що вихованці експериментальної групи продемонстрували значно кращі результати порівняно з вихованцями контрольної групи за показниками:

- здібність до збереження рівноваги: учасники експериментальної групи змогли довше утримувати рівновагу (+56,8%), тоді як в контрольній приріст був менш значний (+15,9%);

- прудкість: час подолання 10 м у спортсменів експериментальної групи зменшився на 16,7%, тоді як у дітей контрольної групи лише на 5,7%;

- вибухова сила: вихованці експериментальної групи мали покращення стрибків у довжину на 20,8%, а контрольної –тільки на 5,5%;

- силова витривалість: більше підйомів тулуба на 38,5% здійснили учасники експериментальної групи ніж досліджувані контрольної групи – (+11,1);

-гнучкість: завдяки балансувальним і координаційним вправам гнучкість учасників експериментальної групи зросла майже на 40%, тоді як в контрольній лише на 8%.

Висновки. Розроблена методика фізичної підготовки юних самбістів із пріоритетним використанням вправ на баланс і пліометрію є дієвою, доступною, не потребує спеціального обладнання та може ефективно використовуватися у ДЮСШ. Її структурованість, варіативність і прогресивність створюють оптимальні умови для розвитку вибухової сили, стабільності та рухового контролю — ключових компонентів технічної майстерності у самбо. Результати експерименту підтверджують, що така методика забезпечує кращу динаміку розвитку здібності до рівноваги й швидкісно-силових здібностей без погіршення інших фізичних здібностей, що свідчить про її ефективність та доцільність упровадження у навчально-тренувальний процес дітей 6–8 років.

Література:

1. Алєксєєв А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.
2. Алєксєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. №9. С. 4–8.
3. Кравчук Т. М., Огарь Г.О., Кондратович Б.Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. 2019. № 1(11). С. 46–54.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
5. Савченко В.Г., Лукіна О.В. Провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів єдиноборців. *Спортивний вісник Придніпровя*, 2016. №1. С. 111-116.
6. Самбо: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / Матвєєв С.Ф. зі співавт. 2001.

МОЖЛИВОСТІ ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Олена Филипченко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У роботі розглядаються можливості використання волейболу як засобу розвитку рухових навичок школярів з різним рівнем фізичної підготовленості. Визначено основні рухові якості, що формуються під час уроків фізичної культури та педагогічні умови ефективного впровадження диференційованого підходу. Наведено практичні рекомендації щодо адаптації навчально-тренувального процесу до індивідуальних особливостей учнів.

Ключові слова: волейбол, рухові навички, школярі, фізична підготовленість, диференційований підхід

Вступ. Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) спрямована на всебічний розвиток учнів, формування в них стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Проте проблема зацікавленості учнів завжди була й залишається актуальною. Якщо порівняти спортивну секцію (наприклад, волейбол) зі звичайним уроком фізичної культури, то чітко помітна різниця в рівні зацікавленості учнів. Коли діти відвідують секцію, вони зазвичай вмотивовані, прагнуть виконувати вправи на високому рівні та постійно вдосконалювати власні вміння й навички. Натомість на уроках фізичної культури часто спостерігається протилежна ситуація. Учителю доводиться працювати з усім класом одночасно, де, по-перше, хлопці та дівчата займаються разом, а по-друге, кожен учень має різне ставлення до виконання рухових завдань і власний рівень мотивації до занять. Також варто зазначити ще один складний аспект роботи вчителя – різний рівень фізичної підготовленості учнів. Інтеграція учнів з різними фізичними можливостями (інвалідністю, обмеженою руховою активністю) є одним із важливих напрямків сучасної освіти. Уроки фізичної культури мають бути такими, щоб кожен учень міг брати участь і розвивати свої рухові навички незалежно від стартового рівня чи фізичних особливостей. У цьому контексті ігрові види спорту, зокрема волейбол, набувають особливе

значення, оскільки дозволяють адаптувати умови, правила, знаряддя (м'яч, поле, час тощо) і таким чином створити сприятливе середовище для різних груп учнів.

Мета роботи – визначити можливості використання засобів волейболу для розвитку рухових навичок учнів з різним рівнем фізичної підготовленості.

На основі мети були сформульовані наступні *завдання:*

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми розвитку рухових навичок у процесі занять волейболом.

2. Охарактеризувати особливості диференційованого підходу у фізичному вихованні школярів.

3. Розробити практичні рекомендації щодо організації занять волейболом для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості.

В роботі використовувалися загальноприйняті *методи* дослідження: аналізу та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Одним із найпопулярніших і водночас універсальних видів рухової діяльності є волейбол. Цей вид спорту не лише сприяє розвитку фізичних якостей – сили, спритності, координації, швидкості реакції – а й формує соціальні навички, командну взаємодію, відповідальність та лідерство.

Питання розвитку рухових навичок школярів розглядали у своїх працях багато дослідників (Булатова М.М., Іващенко О.В., Круцевич Т.Ю., Кривенцова І.В., Марченко С.І., Платонов В.М., Стрельникова Є.Я. та інші). Вони у своїх роботах наголошують, що рухові навички формуються в процесі багаторазового виконання рухових дій, що супроводжується вдосконаленням нервово-м'язової координації.

Волейбол є комплексним видом спорту, який поєднує елементи стрибків, передач, ударів, швидких переміщень [2]. Ця гра забезпечує розвиток координаційних, швидкісних, силових й аеробних якостей. Особливе значення мають такі навички, як точність рухів, орієнтація у просторі, реакція на рухомий об'єкт, узгодження дій із партнерами по команді.

Дослідники фізичної культури і спорту підкреслюють, що ефективність навчання рухових дій у шкільному віці підвищується за умов індивідуалізації навчального процесу [1, 3]. Це дозволяє адаптувати фізичні навантаження до рівня розвитку кожного учня, що особливо важливо у підлітковому віці.

Для ефективного розвитку рухових навичок школярів, пропонуємо використати диференційований підхід, який передбачає поділ учнів на групи за рівнем спеціальної підготовленості:

I.*низький рівень* спеціальної підготовленості – учні, які мають недостатній розвиток витривалості, сили, координації;

II.*середній рівень* – учні з достатнім розвитком основних рухових якостей, але з потребою у вдосконаленні техніки;

III.*високий рівень* – учні, які володіють базовими техніко-тактичними навичками гри.

Для кожної групи фізичної підготовленості учнів повинні бути передбачені різні види завдань:

- ✓ *для учнів з низьким рівнем* обирати: ігри з полегшеними правилами, подачі з ближньої відстані, ловіння м’яча замість прийому, використання м’яких волейбольних м’ячів;
- ✓ *для учнів, які мають середній рівень*: вправи на точність передач, стрибкові завдання з обмеженою амплітудою, комбіновані вправи «прийом-передача-удар»;
- ✓ *для учнів з високим рівнем* спеціальної підготовленості: змагальні ігри 3×3 або 6×6, техніко-тактичні комбінації, подачі, атакуючі удари у заздалегідь визначені зони.

Тривалість підготовчої частини уроку має складатися за класичною схемою – 10-12 хвилин, основної – 25-30 хвилин, заключної – 5-7 хвилин. У процесі навчання слід використовувати методи повторення, ігрові методи, а також елементи самоконтролю та взаємоконтролю. Задля зацікавлення учнів пропонуємо частіше демонструвати відео-приклади різних ігрових моментів

волейбольних ігор високого рівня. Ознайомлювати учнів з роботою Національного комітету спорту інвалідів України та його відділення параволейболу (волейбол сидячи). Демонструвати відео-фрагменти ігор збірних команд, як України, так і світу в цілому. Ознайомлювати школярів з видатними здобутками. Створювати майстер-класи, запрошувати видатних волейболістів або гравців молодих перспективних команд для наочної демонстрації цього виду спорту та заохочувати учнів пізнавати покращувати та вдосконалювати власні рухові навички засобами волейболу.

Висновки. Волейбол завжди був і є ефективним засобом розвитку рухових навичок школярів середнього шкільного віку. Диференційований підхід дозволяє оптимізувати навчальний процес, створюючи умови для успіху кожного учня. Адаптація вправ за складністю, інтенсивністю та тривалістю сприяє залученню учнів з різним рівнем фізичної підготовленості до активної діяльності. Заняття волейболом не лише вдосконалюють рухові навички, а й формують позитивне ставлення до уроків фізичної культури, сприяють соціалізації школярів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програмно-методичного забезпечення уроків фізичної культури з використанням елементів волейболу для різних вікових категорій учнів.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. 2012. 391 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984
2. Ілющенко Л., Кривенцова І., Стрельникова Є. Розвиток швидкісної витривалості засобами волейболу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. Харків. 2023. С. 84-92. URL: https://dspace.hnpu.edu.ua/items/9ce77df5-d008-4bed-bacc-7ca69b58a2bc
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня. 2021. 672 с. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/ccd83037-456b-41c5-8583-c2c06c86d552
4. Національний комітет спорту інвалідів України (НКСІУ). URL: https://paralympic.org.ua

Науковий керівник
к.пед.н., доцент
завідувачка кафедрою теорії, методики і практики
фізичного виховання ХНПУ імені Г.С.Сковороди
Кривенцова І.В.

ВПЛИВ СИЛОВОГО АТЛЕТИЗМУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анастасія Філіна, Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Силовий атлетизм займає провідне місце в системі фізичного виховання студентської молоді, оскільки забезпечує цілеспрямований вплив на розвиток м'язової сили, витривалості та адаптаційних можливостей організму. В умовах постійного психоемоційного навантаження, спричиненого воєнним станом та соціально-економічною нестабільністю, актуальність силових тренувань зростає як ефективного засобу підтримання фізичного і психофізіологічного здоров'я студентів. Метою дослідження є аналіз впливу силового атлетизму на функціональні можливості організму студентів у післястресових умовах. Проаналізовано результати сучасних досліджень щодо впливу систематичних силових тренувань на серцево-судинну, дихальну та ендокринну системи студентів, їх когнітивні показники, рівень стресостійкості та психоемоційний стан. Встановлено, що силові тренування є дієвим засобом підвищення адаптаційних резервів організму та сприяють формуванню стійкості до фізіологічних і психологічних факторів ризику. Рекомендовано впровадження силового атлетизму у програми фізичного виховання у закладах вищої освіти як пріоритетного напряму оздоровлення студентської молоді.

Ключові слова: силовий атлетизм, функціональні можливості, студентська молодь, адаптація, фізичне здоров'я, м'язова сила, воєнний стан, психофізіологічна стійкість.

Сучасний студентський вік характеризується високими психофізіологічними навантаженнями, дефіцитом сну, тривалою сидячою роботою та цифровою залежністю, що призводить до зниження рівня фізичної активності. За даними ВООЗ (WHO, 2023), понад 80 % молоді не досягає рекомендованої норми фізичних навантажень — 150 хвилин активності на тиждень. Це створює передумови для розвитку метаболічного синдрому, порушень постави, депресивних станів та серцево-судинних захворювань у молодому віці [11].

Силовий атлетизм у контексті фізичного виховання студентів виступає ефективним засобом підвищення функціональних можливостей організму. Систематичні силові тренування забезпечують розвиток основних фізичних

якостей — сили, витривалості, швидкісно-силової підготовленості, а також формують стійкість до стресу через гормональні й нейрофізіологічні адаптаційні механізми. В умовах нестачі звичного спортивного обладнання або простору (під час карантинів чи евакуацій) силовий атлетизм може реалізовуватися у спрощеній формі — через вправи з власною вагою, еластичними стрічками, побутовими предметами, що дозволяє підтримувати функціональний стан навіть за обмежених ресурсів [8].

Під час дистанційного навчання важливим чинником стає самостійна організація рухової активності. Дослідження Beihul (2025) показало, що у студентів, які виконували силові комплекси тричі на тиждень протягом двох місяців, спостерігалося достовірне підвищення показників максимальної сили та життєвої ємності легень. Крім того, відзначено покращення психоемоційного самопочуття, зниження тривожності та підвищення самооцінки — факторів, особливо важливих в умовах соціальної нестабільності [4].

У процесі воєнного стану фізичні тренування набувають не лише оздоровчого, а й реабілітаційного характеру. За результатами українських досліджень (Іващенко, 2022, Первухіна, Ківерник, 2024), студенти, що брали участь у програмах функціонально-силової підготовки, демонстрували кращі показники серцево-судинної адаптації (зниження частоти серцевих скорочень у спокої, підвищення економічності кровообігу), а також швидше відновлювалися після розумового навантаження. Це свідчить про стабілізуючу роль силових занять у регуляції автономної нервової системи. [1, 2]

Фізіологічний ефект силового атлетизму проявляється у підвищенні рівня м’язової маси, збільшенні щільності кісткової тканини, поліпшенні метаболічних процесів і стану серцево-судинної системи [2, 3]. Дослідження Wang et al. (2024) підтверджують, що навіть короткочасні силові програми тривалістю 8-12 тижнів призводять до значного приросту показників максимальної сили та покращення балансу в молодих дорослих. Це особливо важливо для студентської молоді, чий організм знаходиться на етапі формування стійких адаптаційних механізмів [10].

З психологічного погляду, регулярні силові заняття сприяють формуванню відчуття контролю над тілом, підвищують рівень самоорганізації та внутрішньої мотивації [7]. Для студентів, які перебувають у стресових або небезпечних умовах, така діяльність стає способом стабілізації емоційного стану та підтримання життєвого тонусу. Позитивний вплив на психоемоційний стан підтверджено також дослідженням González-Calvo та Barba-Martín (2021), де зазначено, що фізична активність у форматі домашніх тренувань допомагала знизити рівень тривожності й підтримувати соціальні зв'язки у студентських колективах через онлайн-заняття [2].

Однією з головних проблем фізичного виховання у кризових умовах залишається нерівний доступ до спортивної інфраструктури. Тому особливої актуальності набуває використання змішаних моделей навчання (blended learning) із поєднанням теоретичних онлайн-лекцій і практичних силових занять, що виконуються самостійно під контролем викладача. За результатами досліджень Slingerland M., Weeldenburg G., Borghouts L. (2024) та Sortwell et al. (2024), саме індивідуалізація програм і регулярний зворотний зв'язок є ключовими чинниками підвищення ефективності дистанційного тренувального процесу [6, 9].

Силовий атлетизм у системі фізичного виховання університетів доцільно розглядати не лише як окремий вид діяльності, а як універсальний засіб комплексного розвитку. Впровадження модульних програм із силовим компонентом дозволяє забезпечити гнучкість навчального процесу, адаптованість до різних рівнів підготовленості студентів і можливість виконання занять у будь-яких умовах. Це особливо важливо під час воєнного стану, коли студенти можуть бути розселені у різних регіонах або перебувати за кордоном.

Важливою умовою ефективності силових занять є поступовість та контроль за навантаженням. Згідно з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (ACSM, 2022), для студентів рекомендовано 2-3 силові тренування на тиждень із прогресивним збільшенням інтенсивності та обов'язковим контролем техніки виконання вправ. В українських реаліях це можна реалізувати через

відеозвітність, онлайн-спостереження та використання цифрових платформ, що підтримують індивідуальні щоденники занять [3].

Таким чином, силовий атлетизм виступає одним із найефективніших засобів підтримки функціональних можливостей організму студентської молоді у складних соціально-економічних умовах. Він поєднує оздоровчу, виховну й психоемоційну функції, сприяє розвитку сили, витривалості, стійкості до стресу, формує звичку до систематичної рухової активності. У перспективі саме інтеграція силового компоненту у базові програми фізичного виховання ЗВО може забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптаційного потенціалу майбутніх фахівців.

Отже, силовий атлетизм є ефективним засобом розвитку функціональних можливостей організму студентської молоді, сприяє підвищенню адаптивного потенціалу, профілактиці гіпокінезії, зниженню проявів стресу та покращенню фізичного і психоемоційного здоров'я. Це дозволяє рекомендувати його як базовий компонент у системі фізичного виховання студентів у сучасних умовах.

Література:

1. Іващенко О. Фізичне виховання як засіб адаптації та розвитку здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2022. С. 252-255. URL: https://dspace.dsau.dp.ua/handle/123456789/8392
2. Первухіна С. Ківерник О. Фізична активність студентів вищих навчальних закладів під час воєнного стану. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи,* 102, 2024. С. 48-52. URL: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2024.102.10
3. American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. URL: https://www.wolterskluwer.com/en/know/acsm/guidelines-for-exercise-testing-and-prescription
4. Beihul I., Beihul O. The impact of strength fitness training on the physical condition of female university students. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia / Prydniprovia Journal of Sports Science*, 1, 2025. P. 24–30. URL: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-1-024
5. González-Calvo G., Barba-Martín R. A. The (virtual) teaching of physical education in times of pandemic. *International Journal of Environmental Research and*

Public Health, 2021, 18(19). P. 10401. URL: https://doi.org/10.1177/1356336X211031533

6. Slingerland M., Weeldenburg G., Borghouts L. Formative assessment in physical education: teachers'experiences when designing and implementing formative assessment activities. *European Physical Education Review,* 2024, 30(4). P. 620–637. URL: https://doi.org/10.1177/1356336X241237398

7. O'Brien N., Alfrey L., Penney D. Physical education student teachers' wellbeing during Covid-19. *Curriculum Studies in Health and Physical Education,* 2022, 15(2). P. 125–140. URL: https://doi.org/10.1177/1356336X221088399

8. Schoenfeld B., Grgic J. Evidence-based guidelines for resistance training volume. *Sports Medicine,* 2022, 52(2). P. 203–217. URL: https://journals.lww.com/nsca-scj/fulltext/2018/08000/evidence_based_guidelines_for_resistance_training.11.aspx

9. Sortwell A., et al. Meta-analysis on student learning and physical training adaptation. *Sustainability,* 2024, 16(7). P. 7826. URL: https://doi.org/10.3390/su16177826

10. Wang X., et al. Effects of functional training on muscle strength, balance and coordination in young adults. *ScienceDirect Journal of Sports Medicine,* 2024, 75. P. 112–119. URL: https://doi.org/10.3390/su16177826

11. World Health Organization. Global status report on physical activity 2023. Geneva: WHO, 2023. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240064119

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧНІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Владислав Фісун, Антон Мусієнко

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У тезах розкрито педагогічні засади формування мотивації та ключових компетентностей учнів різного віку засобами баскетболу в умовах шкільної спортивної секції. Обґрунтовано, що систематичні заняття баскетболом сприяють не лише фізичному розвитку, але й вихованню соціальної активності, відповідальності, комунікабельності та лідерських якостей. Підкреслено значення компетентнісного підходу, який забезпечує формування в учнів умінь самостійно планувати рухову діяльність, аналізувати результати та працювати в команді. Визначено педагогічні умови підвищення мотивації: створення ситуації успіху, варіативність завдань, залучення елементів гри та змагання, використання формувального оцінювання. Розробка й упровадження моделі секційних занять з баскетболу орієнтована на розвиток фізичних, соціальних і емоційних компетентностей, що відповідає сучасним пріоритетам фізичного виховання у школі.

Ключові слова: баскетбол, шкільна секція, мотивація до занять спортом, компетентнісний підхід.

Тема дослідження є актуальною, адже освітні реформи акцентують створення середовища, що формує активну, компетентну та фізично розвинену особистість. Шкільні спортивні секції – дієва форма позакласної роботи, яка індивідуалізує траєкторію розвитку та підвищує мотивацію до систематичних занять фізичною культурою. Баскетбол, поєднуючи розвиток швидкості, координації, сили й спритності з опануванням командної взаємодії, взаємопідтримки та стратегічного мислення, довів ефективність у підвищенні комунікативних та емоційно-вольових якостей школярів [2].

Мотивація до занять спортом вибудовується на єдності внутрішніх (інтерес, самовираження, прагнення до успіху) та зовнішніх (визнання, результат, участь у змаганнях) чинників. У шкільній практиці дієвими є:

– ситуація успіху (відповідність складності завдань можливостям учня);

– змагальні елементи (внутрішньошкільні турніри, рейтинги, чемпіонати);

– цифрові інструменти самооцінки (щоденники досягнень, таблиці прогресу);

– соціальне підкріплення (підтримка тренера, команди, батьків).

Доведено, що позитивне емоційне підкріплення є одним із найсильніших чинників сталого відвідування секцій [3].

Компетентнісний підхід у секційних заняттях з баскетболу передбачає формування в учнів таких компетентностей:

– фізичної – розвиток основних рухових якостей, уміння ефективно виконувати технічні дії;

– соціальної та комунікативної – здатність до командної взаємодії, підтримки партнерів;

– лідерської – ініціативність, прийняття рішень у грі, відповідальність за командний результат;

– здоров'язбережувальної – усвідомлення важливості активного способу життя [1, 4].

Вікову специфіку враховано через диференціацію змісту: для молодших – ігрові, рухливі форми; для середніх – оволодіння базовою технікою й елементами тактики; для старших – моделювання ігрових стратегій, роль капітана, лідерські кейси.

Ефективність секційної роботи з баскетболу визначається рядом умов, а саме:

- поступовість і диференціація – поступове ускладнення завдань з урахуванням рівня підготовленості;

- інтерактивність – використання групових ігор, командних проектів, вправ на взаємодію;

- мотиваційне середовище – система заохочень, рейтингів, публічне визнання досягнень;

- формувальне оцінювання – фокус не лише на результаті, а й на процесі, з акцентом на саморозвиток;

- інтеграція з освітнім процесом – узгодження із шкільними програмами фізичної культури.

Реалізація програми шкільної секції з баскетболу сприятиме:

- підвищенню рівня мотивації учнів до занять фізичною культурою;
- розвитку комунікативних і лідерських якостей;
- формуванню відповідальності та командної взаємодії;
- зниженню рівня тривожності й підвищенню самооцінки;
- зростанню загального рівня фізичної підготовленості.

Отже, баскетбол як командний вид спорту створює оптимальні умови для впровадження компетентнісного підходу в позакласній роботі. Шкільна секція стає простором особистісного зростання, де поєднуються фізичний розвиток, соціально-емоційне навчання та лідерський досвід учнів.

Література:

1. Носко М.О. Біомеханічні основи методики формування рухів у процесі навчання і тренування молоді [Електроний ресурс]. 2002. URL: https://surl.li/fvddni
2. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. та інші. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984
3. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. та інші. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984
4. Шиян Б.М., Омельяненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга − Богдан, 2012. 304 с. URL: https://bohdan-books.com/upload/iblock/f47/f4705405ffa1d686c48b8d254db7e8e1.pdf?srsltid=AfmBOopS4sIE7l73d0YJzRdoMio-Sn6tlXB6Ci7rBx3Dr2N5SAjij5qL

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE: WAYS TO REDUCE STRESS AND OVERCOME DEPRESSION

Maryna Chala

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Annotation: The rapid pace of modern life, economic and socio-political instability, as well as challenges associated with global crises, have led to a significant increase in chronic stress, anxiety, and clinical cases of depression among the population. Physical activity has traditionally been viewed mainly as a means of improving physical health. However, modern scientific studies comprehensively confirm its significant and underestimated impact on mental well-being. The purpose of this article is to analyze and summarize data on the influence of physical activity on the psycho-emotional state, with an emphasis on practical recommendations for incorporating movement into therapeutic and preventive measures.

***Keywords*:** stress, mental state, physical activity.

Introduction. Modern life is accompanied by high levels of stress, emotional burnout, and an increasing number of depression cases among the population. The relevance of this issue lies in the fact that psycho-emotional disorders not only reduce a person's quality of life and work capacity but also act as a major risk factor for the development of somatic diseases (cardiovascular, endocrine, oncological, and respiratory). Physical activity has long been regarded mainly as a means of improving physical fitness. However, modern research confirms its powerful and underestimated effect on mental well-being. According to the World Health Organization (WHO), depression is one of the leading causes of temporary disability worldwide. One of the most effective methods of preventing and correcting negative emotional states is regular physical activity [4].

Physical activity improves mood and reduces stress levels due to the release of endorphins — the «hormones of happiness» — which directly influence feelings of pleasure and emotional comfort. In addition, physical movement activates serotonin and dopamine pathways in the brain, positively influencing an individual's emotional state [3]. Regular exercise can alleviate symptoms of depression, especially in patients with mild to moderate forms. Studies show that aerobic training, such as running, swimming,

or brisk walking, significantly improves well-being and enhances emotional resilience [1].

Physical activity also stabilizes hormonal balance and improves sleep quality. Elevated cortisol levels, known as the «stress hormone», decrease during regular workouts, helping to reduce anxiety. Moreover, improved sleep contributes to restoring emotional balance and maintaining cognitive functions and emotional stability [2].

The aim of this article is to analyze and summarize information regarding the influence of physical activity on the psycho-emotional state of individuals, and to offer practical recommendations for integrating movement into therapeutic and preventive programs.

There are several effective ways to use physical activity to reduce stress and overcome depression. These include cardio exercises such as running, cycling, swimming, or brisk walking. It is recommended to perform these activities for 30–45 minutes, 3–5 times per week, at moderate intensity. Cardio training directly influences brain neurobiology. Sustained physical effort increases endorphin levels — the body's natural opioids that act as painkillers and significantly improve mood (the «runner's high» phenomenon). Aerobic exercise stimulates the production of Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), which promotes the growth of new neurons (neurogenesis) and the recovery of nerve cells, often impaired under chronic stress and depression. Regular cardio training normalizes circadian rhythms and promotes deeper and higher-quality sleep, which is critical for mental recovery.

Strength training, involving weights (dumbbells, machines) or bodyweight exercises (planks, push-ups), is also a powerful tool in combating depression. Such exercises increase testosterone and growth hormone levels, which directly raise energy and vitality. Moreover, the sense of physical strength and visible changes in the body improve self-esteem and create a sense of control over one's body and life—an essential factor in overcoming apathy and helplessness, common in depression.

Yoga, Pilates, and deep stretching practices combine physical movement with mindfulness elements. Yoga incorporates breathing techniques (pranayama) and

meditation, which reduce the reactivity of the sympathetic nervous system («fight or flight») and activate the parasympathetic system («rest and digest»). This helps lower anxiety, acute stress responses, and depression. Even short daily sessions promote relaxation and inner peace through conscious presence in the moment.

Group activities and active hobbies (such as team sports, dance, aerobics, or group hikes) have a dual therapeutic effect:

1. Physical activity: The exercise itself provides health benefits.
2. Social interaction: Group activities reduce feelings of isolation often accompanying depression. They increase motivation through peer support and accountability, making sessions more consistent and enjoyable.

To achieve the maximum therapeutic effect of physical activity, several principles should be followed:

- Pleasure principle: Choose enjoyable activities that suit one's physical abilities. Forcing oneself to exercise can reduce benefits and create negative associations.
- Regularity: Consistency is key. Even short 15–20-minute sessions daily (walking, light workouts) have a more stable and pronounced effect than long but infrequent sessions.
- Comprehensive approach: Combine physical activity with relaxation techniques (e.g., meditation, progressive muscle relaxation, deep breathing), which greatly enhance anti-stress effects.

In cases of clinically diagnosed depression, physical activity can be used as an additional measure to psychological or pharmacological therapy and should always be performed after consulting a medical or mental health specialist.

Conclusions: Physical activity is an effective, scientifically proven method of preventing and correcting stress and depression. It improves mood, normalizes hormonal balance, restores emotional stability, and enhances overall quality of life. Regular physical exercise is an accessible way to maintain mental health for people of all ages and fitness levels.

References:

1. Blumenthal J. A., et al. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder . Psychosomatic Medicine. 2007. Vol. 69. № 7. P. 587–596.

2. Kredlow M. A., Capozzoli M. C., Hearon B. A., Calkin A. W. & Otto M. W. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. Journal of Behavioral Medicine. 2015. Vol. 38. № 5. P. 556–570.

3. Meeusen, R., K. De Meirleir Exercise and brain neurotransmission. Sports Medicine. 1995. Vol. 2. № 3. P. 161–188.

4. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva : WHO. 2021. 21 p.

Scientific Supervisor:
Senior Lecturer of the Department of Theory,
Methods and Practice of Physical Education
Klymenchenko Viktoriia

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Володимир Черняков, Максим Желізний, Володимир Борисенко

Національний університет «Чернігівська політехніка»

Анотація. Наукова праця присвячена розв'язанню питання профілактики, та попередження виникнення травм у ході тренувального процесу та під час змагальної діяльності. Розкрито окремі аспекти застосування засобів профілактики, та попередження виникнення травм.

Ключові слова: травма, фізична підготовка, тренування, спортсмен.

Профілактика та попередження травм у спорті є невід'ємною складовою успішної реалізації тренувальної програми для спортсменів на будь-якої спортивної кваліфікації. Вона спрямована на запобігання та зменшення ризику отримання травм під час тренувань та змагань. Ефективна профілактика травм дозволяє спортсменам триматися у формі, уникнути перерв у тренуваннях та досягнути високих спортивних результатів.

Фізична підготовка та зміцнення м'язів є однією з найважливіших складових профілактики травм у спорті. Правильно спланована та ретельно виконана програма фізичної підготовки може значно знизити ризик травм, збільшити стійкість тіла до навантажень і покращити загальний фізичний стан спортсмена.

Ця програма включає в себе широкий спектр вправ, які спрямовані на розвиток силових, витривалісних, координаційних та гнучкісних якостей м'язів. Силові тренування сприяють зміцненню м'язів і суглобів, що робить їх менш вразливими до ушкоджень. Вони також сприяють покращенню стабільності тіла та зменшенню ризику падінь та інших нещасних випадків. Важливою частиною програми є також розвиток витривалості м'язів, оскільки це дозволяє тривалий час утримувати високий рівень фізичної активності без втоми та ризику отримання травм [1, 4].

Крім того, програма фізичної підготовки може включати в себе вправи на розтяжку та гнучкість. Еластичність м'язів і рухливість суглобів має важливу роль у профілактиці травм, оскільки вона допомагає зберігати достатній обсяг рухів і попереджує їхнє обмеження під час фізичних навантажень. Регулярні розтяжки допомагають підтримувати м'язи та суглоби в стані активного тонусу, зменшують ризик їхнього перерозтягнення чи розриву під час тренувань або змагань.

Проведення комплексу фізичних вправ має бути збалансованим і враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його фізичний стан, рівень підготовки та мету тренувань. Важливо також враховувати прогресію навантажень, поступово збільшуючи їх і забезпечуючи тілу достатній час на відновлення після тренувань [2, с. 160; 4]. Крім того, великої уваги слід приділяти правильному технічному виконанню вправ, що дозволяє уникнути травм, пов'язаних з неправильними рухами або навантаженнями.

Корекція техніки та уникання неправильних рухів є ключовим аспектом профілактики травм у спорті. Правильна техніка виконання рухів дозволяє не лише максимально ефективно використовувати потенціал м'язів та суглобів, але й зменшує ризик отримання травм, пов'язаних з неправильними рухами або навантаженнями.

Один з ключових аспектів корекції техніки – це правильне розуміння і відтворення рухів у відповідності з фізіологічними особливостями та можливостями кожного спортсмена. Це включає в себе не лише самі механічні рухи, але й правильне розуміння динаміки руху, розподіл навантажень на м'язи та суглоби, а також взаємодію різних частин тіла під час виконання різноманітних вправ [5, с. 25].

Для корекції техніки часто використовуються різноманітні методи та засоби. Один з таких – це відеоаналіз рухів, який дозволяє спортсменам спостерігати за власним виконанням різних вправ і виявляти можливі недоліки або помилки в техніці. Такий аналіз дозволяє не лише визначити проблемні

моменти, але й розробити план подальшої корекції, включаючи в себе вправи на покращення техніки та розвиток необхідних м’язових груп.

Крім того, для корекції техніки часто використовуються такі методи, як використання відповідного обладнання та інвентарю. Наприклад, використання спеціальних тренувальних манекенів або ваги може допомогти відтворити правильні рухи та розподіл навантаження на різні м’язові групи [3, с. 65-73]. Також широко використовуються тренажери, які дозволяють імітувати рухи в повній безпеці та контрольованому середовищі, що сприяє покращенню техніки та уникненню неправильних рухів.

Для успішної корекції техніки також важливою є індивідуалізація підходу до кожного спортсмена. Оскільки кожен спортсмен має свої власні особливості, м’язову структуру та рівень підготовки, тому важливо враховувати ці фактори при розробці і впровадженні програми корекції техніки.

Раціональне планування тренувань та відпочинку є важливою складовою профілактики травм у спорті та досягнення успіху у високофункціональних аспектах. Ефективне планування дозволяє спортсменові досягати оптимального рівня підготовки, максимально використовувати свій потенціал та уникати перевтоми й перенавантаження.

Один із ключових аспектів раціонального планування – це балансування між тренуванням і відпочинком. Спортсмени повинні отримувати достатньо часу для відновлення після інтенсивних фізичних навантажень, щоб уникнути ризику перетренування та отримання травм. Це може включати в себе встановлення регулярних періодів активного відпочинку, зменшення обсягу тренувань у періоди збільшеної втоми, а також розвиток стратегій відновлення, таких як масаж, розтяжка та відпочинок [4, 5, с. 28].

Планування тренувального процесу також має враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного спортсмена. Кожен атлет має свій власний рівень підготовки, мету та потенціал, тому важливо розробляти індивідуалізовані програми тренувань, які враховують ці фактори. Це може включати в себе

встановлення конкретних цілей, розробку персональних графіків тренувань та використання індивідуальних методів контролю за розвитком показників під час тренувань [2, с. 121-122].

Одним із важливих аспектів планування є також врахування циклічності тренувального процесу. Тренувальні програми зазвичай складаються з циклів тренувань, які включають в себе періоди підготовки, зміцнення та відновлення. Кожен цикл може мати свої власні цілі та завдання, і важливо враховувати це при плануванні тренувального процесу.

Крім того, планування тренувань також включає в себе розробку стратегій прогресії. Це означає поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувань з часом, щоб забезпечити постійний розвиток та покращення показників розвитку спортивної майстерності.

Література:

1. Драгунов Д. М., Черняков В. В. Реабілітація спортсмена після травм. *Актуальні проблеми ортопедагогіки та фізичної реабілітації*: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 30 листопада 2021 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2021. С. 26-28.
2. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». О. М. Бурла та інші. 2-е вид., випр. і доп. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.
3. Лапицький В. О., Гончаренко В. І., Чхайло М. Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: для студентів спеціальностей 6.010202 «Спорт», галузь знань 0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 124 с.
4. Черняков В. В., Желізний М. М. Ридзель Ю. М. Попередження травматизму на заняттях з оздоровчої гімнастики в аспекті компетентності фахівця з фізичної терапії та фізичного виховання. *Від теорії до практики: сучасні перспективні розробки в галузі охорони здоров'я*: кол. монографія: авт. кол. Ю. В. Антонова-Рафі, В.В. Борисенко, О. М. Бурка, та ін. / за ред. О.М. Бурки. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 178-192.
5. Черняков В. В., Титаренко В. І. Нормалізація м'язового тонусу спортсменів засобами нетрадиційних методів терапії у спортивній медицині. *Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє*: збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 6 березня 2025 року / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 24-29.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Володимир Черняков[1], Максим Желізний[1], Анатолій Кривенко[2]

[1]Національний університет «Чернігівська політехніка»
[2]Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У дослідженні розглянуто питання розробки системи ефективних засобів та продуктивних ініціатив з метою підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: рухова активність, здобувач вищої освіти, фізичне виховання.

Питання підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання під час військового стану вимагає комплексного підходу, охоплюючи як соціальні, так і організаційні заходи. Саме тому постає нагальна проблема розробки та впровадження у навчальний процес системи ефективних засобів та продуктивних ініціатив, що мають бути спрямовані на стимулювання фізичної активності здобувачів вищої освіти у ході навчально-виховного процесу.

Розглядаючи можливості вирішення даної проблеми можна виокремити структурні компоненти системи засобів та ініціатив, що дозволять підвищити рівень фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Підвищення рівня рухової активності засобами занять з фізичного виховання та спорту: розширення переліку змістових модулів програм навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; розробка та впровадження більш різноманітних та привабливих програм фізкультурного виховання, які спрямовані на залучення здобувачів вищої освіти до різних видів фізичної активності [3, 4, 5].

Стимулювання фізичної активності шляхом залучення до спортивних гуртків та команд передбачає створення, підтримку та організацію діяльності спортивних гуртків, команд та змагань серед здобувачів вищої освіти для мотивації участі у спортивних змаганнях. Функціонування спортивних гуртків в

університеті має передбачати гнучкий графік розкладу з можливістю тренування за відсутності повітряної тривоги або у безпечному місці.

Забезпечення інфраструктури та середовища матеріально-технічної бази: облаштування спортивних майданчиків широким спектром різноманітних тренажерів, стаціонарного обладнання, як традиційного, так і нетрадиційного. Забезпечення наявності та доступності якісних спортивних майданчиків та обладнання на території закладу вищої освіти для проведення різноманітних фізичних занять у навчальний та позанавчальний час.

Створення активних рухових зон. Визначення та організація та матеріально-технічне забезпечення активних зон на території закладу вищої освіти для залучення здобувачів до активної рухової діяльності.

Інноваційні підходи. Використання сучасних ігрових технологій. Розробка та впровадження інтерактивних ігор, квестів та додатків, які сприяють підвищенню рівня рухової активності та міжособистісної взаємодії [1, 2].

Мультимедійні програми фізичного виховання. Використання розроблених та/або запозичених відео- та аудіо-матеріалів для створення атмосфери захопливості та емоційного піднесення при виконанні фізичних вправ та розваг.

Партнерство з місцевими спортивними організаціями. Підписання меморандумів про співпрацю з місцевими спортивними клубами та установами для організації спільних тренувань та проведення змагань.

Стимулювання позитивного ставлення здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. Формування позитивного підкріплення ціннісного ставлення до свідомої рухової активності. Застосування методів позитивного підкріплення для пропагування та стимулювання здобувачів вищої освіти до регулярної фізичної активності та досягнення спортивних цілей [3, 4, 5, 6].

Промо-інформаційні кампанії. Проведення інформаційних кампаній та заходів, що спрямовані на популяризацію у середовищі здобувачів вищої освіти здорового способу життя та свідомого прагнення до фізичної активності.

Реалізація основних положень цих способів дозволяє забезпечити створення сприятливих умов для підвищення інтересу здобувачів вищої освіти до свідомої рухової активності, сприяючи покращенню рівня їхнього здоров'я та загального фізіологічного розвитку.

Системний підхід до підвищення рухової активності. Підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти передбачає повноцінне втілення системного та цільового підходу. Інтеграція різноманітних просвітницьких і фізкультурно-оздоровчих заходів та ініціатив дозволяє створити сприятливу екосистему для розвитку здорового способу життя у побуті молодого покоління [5, 6].

Індивідуалізація оздоровчо-рекреаційних та загально-зміцнювальних програм з фізичного виховання для покращення рівня здоров'я здобувачів. Розробка та втілення у життя індивідуалізованих програм фізичного виховання, які враховують фізичні можливості та особистісні інтереси кожного здобувача вищої освіти [1, 3].

Залучення до співпраці висококваліфікованих фахівців. Співпраця із фахівцями з фізичної терапії, рекреації та тренерами для розробки індивідуальних планів підвищення рухової активності для здобувачів вищої освіти з особливими потребами.

Розвиток та удосконалення інфраструктури та технологій. Використання у фізичному вихованні інтерактивних технологій. Розробка віртуальних тренажерів та ігор, які комбінують розваги з фізичною активністю, для стимулювання інтересу здобувачів вищої освіти.

Ефективне використання інтернет-ресурсів. Створення інтерактивних платформ, спільнот у соціальних мережах для взаємного спілкування. обміну фізичними вправами, рекомендаціями та успіхами між здобувачами вищої освіти та викладачами [2].

Співпраця із громадськими та державними організаціями. Залучення державних установ, громадських ініціатив та благодійних організацій для

спонсорства, спільної організації і проведення спортивних заходів та створення і розширення інфраструктури матеріально- технічної бази.

Організація спільних фізкультурно-спортивних заходів для державних установ, громадських ініціатив та благодійних організацій. Проведення різноманітних спільних заходів, таких як спільні екскурсії, змагання та заняття, що сприяють підвищенню рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Педагогічні засоби. Застосування у процесі занять фізичними вправами системи ігрових методів. Використання ігор та конкурсів для підвищення ефективності впливу фізичного виховання та створення позитивного ставлення до рухової активності [4, 5].

Розширення провідної ролі викладачів. Систематичне підвищення кваліфікації та навчення викладачів методам позитивного підкріплення й стимулювання здобувачів вищої освіти до фізичної активності та проведення регулярних оздоровчих занять [3, 4, 5].

Реалізація системи ефективних засобів та продуктивних ініціатив дозволяє сприяти не лише підвищенню рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, а й формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя, що супроводжуватиме їх упродовж майбутнього дорослого життя. Реалізація розглянутої системи засобів та ініціатив дозволить суспільству стати активнішим та здоровішим у цілому.

Література:

1. Василь Синіговець, Ігор Синіговець, Володимир Черняков. Використання альтернативних видів спортивних ігор в процесі викладання фізичного виховання у студентів технологічного ВУЗу. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 95-98.

2. Кривенко А. П., Черняков В. В. Аналіз особливостей застосування дистанційного навчання у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи*: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 108-110.

3. Синіговець Василь, Черняков Володимир, Пильтяй Сергій. Формування ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя при вивченні дисципліни «Оздоровча гімнастика». *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 31 (187) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2025. С. 401-407.

4. Черняков В. В., Дудоров О. М., Самійленко В. П. Термінологічна компетентність фахівця з фізичного виховання – запорука успішної професійної діяльності. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія* [Текст]. Чернігів : ЧНТУ, 2019. № 1 (13). С. 87-92.

5. Черняков В. В., Желізний М. М., Кривенко А. П., Титаренко В. І., Синиця А. О. Здоров'язбережувальна спрямованість майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання в аспекті формування професійної компетентності. *Гуманітарні аспекти глобальних соціальних процесів:* монографія / О. Г Алексєєв, М. А. Аніщенко, Г. М. Буканов [та ін.] ; Міжнародна академія соціально-правових наук та публічного управління. Світ, Словацька Республіка, 2024. С. 27-39.

6. Черняков В. В., Кривенко А. П., Парамонова А. Д. Теоретичні аспекти формування культури здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Юність науки – 2024: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез доповідей XIV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (м. Чернігів, 24-26 квітня 2024 р.): Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. С. 504-506.

ЙОГОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДІ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Анатолій Чустрак, Ольга Усова

Національний університет «Одеська політехніка»
Навчально-науковий інститут медичної інженерії, Україна

Анотація. Тези присвячені розгляду йоготерапії як інноваційного засобу фізичної реабілітації молоді з ослабленим здоров'ям. На основі експериментального дослідження доведено позитивний вплив комплексу йогічних практик (асан, дихальних вправ, технік релаксації та медитації) на функціональний стан організму й адаптаційні можливості студентів. Отримані результати свідчать про перспективність використання йоготерапії у сучасних програмах оздоровчо-реабілітаційної діяльності закладів освіти.

Ключові слова: йоготерапія, фізична реабілітація, ослаблене здоров'я, молодь, асани, дихальні вправи, релаксація, медитація, адаптаційні можливості

Актуальність теми зумовлена занепокоєнням щодо стану здоров'я сучасної молоді, на який впливають гіподинамія, нерегулярний режим дня, хронічне психоемоційне напруження, неправильне харчування та надмірне використання гаджетів і соціальних мереж [1, с. 97]. Це призводить до зниження фізичної активності, порушення обміну речовин, погіршення психоемоційного стану та зменшення адаптаційного потенціалу організму, що підвищує потребу у комплексній реабілітації [2, с. 218].

Традиційні методи фізичної реабілітації переважно орієнтовані на соматичний компонент і недостатньо враховують взаємозв'язок фізичного, психоемоційного та духовного станів особистості. У цьому контексті актуальним стає пошук альтернативних науково обґрунтованих підходів, одним із яких є йоготерапія.

Учені (І. Головійчук, А. Ляшенко, І. Усатова та ін.) доводять, що йоготерапія поєднує фізичні вправи (асани), дихальні техніки (пранаями), релаксацію та медитацію, спрямовані на гармонізацію тіла і розуму [3, с. 29]. Дослідження показують, що вона позитивно впливає на функціональні системи організму та психоемоційний стан, знижує рівень стресу та тривожності, покращує

концентрацію, сон і загальне самопочуття [4, с. 250].

Отже, вивчення ефективності йоготерапії у фізичній реабілітації молоді з ослабленим здоров'ям є науково та практично обґрунтованим і має важливе значення для впровадження інноваційних методик у сфері здоров'язбереження молодого покоління.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рівень здоров'я молоді у світі має стійку тенденцію до погіршення, що зумовлюється сукупністю соціально-економічних, екологічних, інформаційних та психоемоційних чинників. В Україні ця проблема є особливо актуальною, оскільки негативні фактори посилюються сучасними соціальними викликами, включно з наслідками війни та змінами у способі життя молодого покоління. Здоров'я молоді під впливом цих комплексних взаємопов'язаних чинників потребує застосування нових методів збереження та відновлення, що враховують фізичний, психоемоційний та духовний аспекти [1, с. 98].

Фізична реабілітація в сучасній медицині розглядається як інтегрований комплекс заходів медичного, фізичного, психологічного та соціального характеру, спрямованих на відновлення порушених функцій організму, підвищення адаптаційного потенціалу та покращення якості життя. Разом із традиційними методами все більшого значення набирають альтернативні та доповнювальні підходи, які забезпечують комплексний вплив на організм, включаючи психоемоційний стан і рівень стресостійкості [2, с. 221].

Одним із перспективних напрямів сучасної реабілітації є йоготерапія, яка, на думку А. Ляшенко, поєднує фізичні вправи (асани), дихальні практики (пранаями), медитацію, релаксацію та усвідомленість. Вона базується на системних принципах, що враховують багаторівневий вплив на тіло, психіку, емоції та енергетику людини, дозволяючи адаптувати програми до індивідуальних потреб ослаблених пацієнтів і забезпечуючи безпеку та ефективність реабілітації [4, с. 250].

Наукові дослідження І. Усатової підтверджують, що йоготерапія сприяє не

лише фізичному відновленню, але й стабілізації нервової системи, зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану, концентрації та загального самопочуття молоді. Її м'які, усвідомлені рухи та можливість самостійної практики роблять її доступним і гнучким засобом реабілітації, що особливо актуально для молодих людей із психоемоційним виснаженням і хронічними соматичними порушеннями [5, с. 33].

Практичне застосування йоготерапії включає університетські програми фізичного виховання, медичні заклади, де її використовують для пацієнтів із функціональними порушеннями, а також дистанційні онлайн-заняття, які набули популярності після пандемії COVID-19. Використання сучасних технологій дозволяє розширити доступ до практики йоготерапії та інтегрувати її у системи комплексної реабілітації.

Метою констатувального етапу експерименту було всебічне оцінювання психофізичного стану студентів, визначення функціональних резервів організму, рівня соматичного та психоемоційного здоров'я, особливостей способу життя та факторів ризику. Для цього використовувалась комплексна система методик, яка включала: 1) анкетування для виявлення скарг на стан здоров'я, психоемоційного стану та особливостей способу життя; 2) соматичне обстеження (артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, індекс маси тіла, скринінгова анкета); 3) психоемоційну діагностику (шкала вигорання MBI, тест Спілбергера–Ханіна, шкала SAN); 4) аналіз способу життя (режим дня, харчування, шкідливі звички); 5) фізіологічні тести (тести Руф'є, Штанге, Генчі, Робінсона, Степу).

За результатами констатувального етапу дослідження було визначено три рівні психоемоційного стану студентів: низький (1 бал) – високий рівень емоційного виснаження, тривожності, апатії та знижених адаптаційних можливостей; потребує психопрофілактики; середній (2 бали) – помірні прояви втоми й тривожності, зниження мотивації; стан контрольований, але вимагає моніторингу та емоційної гігієни; високий (3 бали) – позитивний психоемоційний фон, низький рівень тривожності, висока активність і стресостійкість; сприятливий для навчання й

розвитку.

Результати констатувального етапу засвідчили, що експериментальна і контрольна групи були однорідними за основними критеріями, проте значна частина студентів мала ознаки ослабленого соматичного та психоемоційного стану: знижений артеріальний тиск, порушення ЧСС, нестабільний ІМТ, підвищену тривожність, низьку фізичну активність та нерегулярний режим дня. Ці дані обґрунтовували необхідність впровадження ефективних профілактичних та реабілітаційних програм для молоді з ослабленим здоров'ям.

У межах експерименту йоготерапія була обрана як комплексний реабілітаційний метод, що поєднує фізичні вправи (асани), дихальні техніки (пранаями), йога-нідру та медитації. Цей підхід спрямований на зменшення психоемоційного напруження, покращення дихання, сну, постави та загального фізичного стану.

Методика йоготерапії передбачала послідовну реалізацію трьох етапів, кожен з яких мав власні завдання та специфіку.

Підготовчий етап полягав у визначенні цілей і завдань курсу, зокрема покращення соматичного та психоемоційного стану студентської молоді з ослабленим здоров'ям. На цьому етапі здійснювався первинний відбір учасників, проведення медичного огляду та опитування для з'ясування індивідуальних потреб і можливих протипоказань. Залежно від функціонального стану організму респондентів формувалися групові та індивідуальні заняття. Також визначалися оптимальна частота (2–3 рази на тиждень), тривалість занять (40–60 хвилин) та рівень інтенсивності вправ, що забезпечувало поступове залучення учасників до практик йоготерапії без перевантаження організму.

Основний етап включав виконання адаптованого комплексу асан, підібраних з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учасників. Акцент робився на статичних і динамічних позах, спрямованих на розвиток гнучкості, укріплення м'язів та покращення постави. Значну увагу приділяли правильності виконання асан, контролю положення тіла та поєднанню

рухів із диханням. Важливим компонентом була практика пранаям (дихальних вправ), спрямованих на стабілізацію дихальної функції, покращення вентиляції легень та підвищення стресостійкості організму.

Етап психоемоційної стабілізації мав на меті гармонізацію внутрішнього стану учасників, зменшення проявів психоемоційного напруження та тривожності. Для цього застосовувалися практики йога-нідри (глибокої м'язової релаксації), техніки усвідомленого розслаблення, а також медитативні вправи, що сприяли розвитку концентрації уваги та врівноваженості. Регулярне використання цих методик дозволило досягти позитивної динаміки у психофізичному стані студентів, підвищити їхню працездатність та покращити якість життя.

Порівняльний етап експерименту передбачав повторне оцінювання психофізичного стану студентів за тими ж критеріями, що й на констатувальному етапі. Результати засвідчили позитивний вплив йоготерапії на психофізіологічний стан студентів експериментальної групи. Було відзначено покращення показників артеріального тиску, ЧСС, ІМТ; зменшення ризику хронічних захворювань (середній бал зріс з 1,6 до 2,2); підвищення психоемоційного стану (з 1,8 до 2,3), рівня здорового способу життя (до 2,7 бала) та функціональних резервів організму (з 2,3 до 2,6 бала). У контрольній групі зміни були мінімальними, що свідчить про ефективність цілеспрямованого втручання з використанням засобів йоготерапії.

Середній інтегральний показник функціонального стану організму в експериментальній групі покращився з 2,00 до 2,45, що свідчить про зниження ризику розвитку хронічних захворювань, покращення психоемоційного стану та способу життя. У контрольній групі спостерігались лише незначні зміни (з 2,05 до 2,13), що підтверджує неефективність пасивного спостереження без оздоровчого втручання.

Висновки. Експеримент підтвердив високу ефективність йоготерапії як методу фізичної реабілітації молоді з ослабленим здоров'ям. Впровадження комплексу фізичних вправ, дихальних практик та медитацій сприяло покращенню психоемоційного та соматичного стану, підвищенню функціональних можливостей

організму та формуванню здорового способу життя студентів.

Результати дослідження обґрунтовують доцільність і перспективність інтеграції йоготерапії в систему оздоровчо-реабілітаційної роботи закладів вищої освіти. Йоготерапія виступає сучасним, науково обґрунтованим і цілісним методом профілактики та відновлення здоров'я, ефективно доповнює традиційні методи лікувальної фізкультури, враховує психоемоційний і духовний стан пацієнта та відповідає потребам сучасного молодого покоління.

Таким чином, впровадження йоготерапії у програми фізичної реабілітації є перспективним напрямом розвитку сучасної реабілітології і сприяє підвищенню ефективності комплексного підходу до збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Література:

1. Андрійчук О., Шевчук А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун -ту ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.

2. Глоба О. П. Організаційно-педагогічні засади системи корекційного фізичного виховання студентів ВНЗ із порушеннями психофізичного розвитку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал*. Суми, 2016. № 10 (64). С. 213-225.

3. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова.* 2015. №3(56). С. 26-31.

4. Ляшенко А. О. Йога як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : зб. матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції (14 листопада 2019 р.). Полтава: НУ імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 249-251.

5. Усатова І. А., Ведмедюк А. Д. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького; 2016. 56 с.

ФОРМУВАННЯ БОЙОВОЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ БАрС: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ РУКОПАШНОГО БОЮ ДО ВИКЛИКІВ ВІЙНИ

Олександр Шевченко, Олександр Сіянко, Микита Лазарев

Харківського національного університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Робота присвячена проблемі підвищення бойової функціональності майбутніх офіцерів Збройних Сил України (ЗСУ) шляхом удосконалення методики рукопашної підготовки. Актуальність зумовлена необхідністю кардинального перегляду системи фізичної та спеціальної підготовки з урахуванням досвіду російсько-української війни, де навички ближнього бою, захоплення та конвоювання набули критичного значення в умовах міської забудови та обмежених просторів. Мета – обґрунтувати та запропонувати удосконалену методику проведення навчально-тренувальних занять за Бойовою Армійською Системою (БАрС), забезпечуючи фізичну готовність та психологічну стійкість курсантів. Проаналізовано зміст підготовчої, основної та заключної частин тренувань, запропоновано інноваційні елементи (амбідекстрія, комбінування прийомів, доведення до положення зв'язування).

Ключові слова: бойова функціональність, система БАрС, рукопашний бій, адаптація методики, військова підготовка, ближній бій, психологічна стійкість, бойова готовність.

Актуальність теми зумовлена необхідністю кардинального перегляду системи фізичної та спеціальної підготовки у Збройних Силах України (ЗСУ) з урахуванням досвіду російсько-української війни та стандартів НАТО. Сучасний бойовий досвід, особливо у контексті міської забудови, лісистої місцевості та спеціальних операцій, доводить, що відсутність навичок рукопашного бою (РБ) може коштувати життя як окремому військовослужбовцю, так і підрозділу [2]. Елементи рукопашного бою, особливо ближній бій, захоплення та конвоювання, стають критично важливими в обмежених просторах, де вогнепальна зброя не є пріоритетною.

Головна мета рукопашної підготовки за БАрС – сформувати у курсантів комплексні навички, що дозволять їм ефективно діяти в екстремальних умовах. Рукопашна підготовка у ВВНЗ стає інструментом підвищення бойової ефективності та виживання. Ключовими елементами вивчення та тренування

навичок РБ є: ближній бій: навички самооборони та захисту себе і побратимів у ситуаціях недодступності вогнепальної зброї.

Захоплення та конвоювання противника: критично важливі вміння для знешкодження без застосування смертельної сили, що забезпечує отримання розвідувальної інформації та поповнення обмінного фонду полоненими. Психологічний фактор: РБ гартує дух, формуючи сміливість, рішучість та впевненість у власних силах, необхідні для успішного виконання бойових та виживання. Спеціальні операції та виживання: Незамінні навички для виконання завдань, де потрібна максимальна тиша і точність, а також для виживання в тилу ворога. РБ – це багатогранна дисципліна, що поєднує розвиток фізичної сили, витривалості, гнучкості, а також психологічних якостей, необхідних для будь-якого офіцера.

Методика проведення навчально-тренувальних занять (БАрС).

Навчально-тренувальний процес з рукопашної підготовки традиційно включає три частини: підготовчу, основну та заключну, проте їх зміст та акценти потребують удосконалення відповідно до завдань БАрС.

Методика проведення підготовчої частини. Мета цієї частини – розминка, підготовка організму до навантаження та актуалізація базових навичок. Організаційний блок: шикування, доповідь, доведення теми та завдань, перевірка екіпіровки. Підготовка до основної частини: виконання загальнорозвиваючих вправ на всі групи м’язів, вправ на координацію та швидкість. Інноваційний елемент: включення до розминки базових прийомів (групування, падіння, перекиди, прості удари руками і ногами) та раніше вивчених комбінацій для повторення та закріплення техніки. Організація: Переважно фронтальний спосіб із синхронним виконанням вправ; використання команди «Потоком вправу – ПОЧИНАЙ» для підвищення щільності та ефективності розминки.

Методика проведення основної частини. Ця частина присвячена безпосередньому вирішенню завдань фізичної, психологічної та бойової підготовки з акцентом на військово-прикладних навичках. Послідовність

навчання прийомам. Активні дії: вивчення прийомів нападу (удари, уколи). Захисні дії: відпрацювання захисту в поєднання з контратаками. Складні техніки: вивчення звільнення із захоплень, больових прийомів, кидків та обеззброєння противника. Ці прийоми мають базуватися на глибокому розумінні анатомії та знанні больових точок.

Ключові методичні вимоги:

Амбідекстрія: відпрацювання всіх технік (самострахування, больові прийоми, кидки, обеззброєння) як для правої, так і для лівої сторін для забезпечення універсальності військовослужбовця.

Комбінування прийомів: обов'язкове комбінування прийомів із ударами руками і ногами для доведення противника до стану, в якому він не зможе чинити опір.

Фінальна стадія: керівник має вимагати від курсантів довести супротивника до положення зв'язування лежачи або конвоювання. Це забезпечує перевірку ефективності та закріплення навичок, необхідних для реальної бойової ситуації (полонення, а не просто виведення з ладу).

Команди: використання чітких військових команд («До бою – ГОТУЙСЯ», «Ножем знизу – БИЙ», «Загин руки за спину – ПОЧИНАЙ») для формування рефлексів та дисципліни. Етапи розучування: Від повільної демонстрації (сповільнений темп) до відпрацювання в цілому, а потім до вдосконалення у динамічних умовах та з різних початкових позицій.

Методика заключної частини. Ця частина забезпечує плавний перехід до стану спокою та формує дисципліну. Зміст: повільний біг, ходьба, дихальні вправи для насичення організму киснем та розслаблення м'язів. Підбиття підсумків: оцінка ступеня досягнення поставлених цілей, виділення кращих та звернення уваги на недоліки. Самостійна підготовка: постановка чіткого завдання на самостійну підготовку.

Впровадження удосконаленої методики БАрС є необхідною умовою підвищення боєздатності майбутніх офіцерів. Ця методика сприяє формуванню комплексної бойової функціональності, що є ключовою вимогою сьогодення.

Рукопашна підготовка є процесом формування спроможності адаптуватися до нових умов, швидкості реакції на зміни, прийняття швидких зважених рішень в умовах високого тиску та критичної обстановки. РБ є не лише фізичним, а й комплексним психологічним тренуванням, що гартує волю до перемоги [1].

Методика БАрС забезпечує функціональну відповідність, тобто формування у військовослужбовців умінь та навичок захисту від нападу противника, його знищення, травмування або полонення на дистанції ближнього бою з використанням особистої зброї та прийомів без зброї. Це пряме втілення стандартів, орієнтованих на бойову функціональність (здатність виконувати завдання), а не лише на спортивні досягнення [3].

Методика сприяє розвитку таких навичок, як здатність швидко відновлюватися після стресу та адаптуватися до нових завдань, що є критично важливим для офіцера в умовах непередбачуваності сучасного бою.

Підсумовуючи, впровадження удосконаленої методики навчально-тренувальних занять з рукопашної підготовки за системою БАрС у ВВНЗ є необхідною умовою підвищення боєздатності майбутніх офіцерів. Ця методика має базуватися на досвіді російсько-української війни, акцентуючи увагу на тактичній доцільності, функціональності у спорядженні та психологічній стійкості.

- Бойова функціональність формується через ситуативний, прикладно-орієнтований тренінг, а не лише через спортивні нормативи.

- Адаптація рукопашного бою через БАрС вимагає обов’язкового відпрацювання прийомів у повній екіпіровці та з акцентом на знешкодженні/полоненні.

- Психологічна стійкість є невід’ємною частиною РБ і має формуватися через тренування в умовах контрольованого стресу.

Література:

1. Петренко О. С., Ковальчук В. М. Психологічна стійкість військовослужбовців у ближньому бою: досвід російсько-української війни. *Науковий вісник Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*. 2024. Вип. 3(58). С. 87–93.

2. Іваненко Р. Г. Адаптація методик рукопашного бою до вимог сучасного військового конфлікту (на прикладі спеціальних бойових систем). *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2023. Вип. 1(44). С. 115–122. URL: [Приклад URL відповідного військового видання]

3. Степанов М. А., Діденко Л. І. Формування функціональної готовності офіцерів до дій в умовах обмеженого простору. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 1(32). С. 55–60.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Лілія Шейко

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто вплив систематичних занять оздоровчим плаванням на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок середнього віку. Метою дослідження було визначення змін морфофункціональних і силових показників жінок віком 35–40 років під впливом занять у групах здоров'я з плавання. У дослідженні взяли участь 15 жінок. Для оцінки результатів застосовували антропометричні вимірювання, динамометрію, визначення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, а також методи математичної статистики. Результати показали достовірне зменшення окружності талії та стегон ($p < 0,05$), що свідчить про покращення композиції тіла. Інші показники мали тенденцію до покращення, хоча відмінності були статистично недостовірними ($p > 0,05$). Встановлено, що систематичні заняття оздоровчим плаванням сприяють нормалізації маси тіла, покращенню стану серцево-судинної системи та підвищенню рівня фізичної підготовленості жінок середнього віку.

Ключові слова: оздоровче плавання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, жінки середнього віку.

Вступ. Науково-технічний прогрес суттєво змінив умови життя людини, спричинивши зростання частки розумової праці та зниження рівня фізичної активності. Унаслідок цього більшість населення не отримують достатнього фізичного навантаження, необхідного для нормального функціонування організму [3]. Тому з кожним роком зростає потреба у залученні широких верств населення до занять фізичною культурою з метою зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [3, 4]. Попри актуальність порушеної проблеми, залишаються невирішеними питання щодо впливу оздоровчих програм плавання на жінок середнього віку. У XXI столітті основою зміцнення здоров'я вважається здоровий спосіб життя, невід'ємною складовою якого є регулярна фізична активність [3]. Нині особливої актуальності набуває пошук нових, доступних форм рухової активності для осіб середнього віку. Серед різних видів оздоровчих тренувань найбільшою популярністю користується плавання, яке рекомендовано

людям усіх вікових категорій [2, 4]. Позитивний вплив плавання зумовлений його специфічними особливостями: зниженням навантаження на опорно-руховий апарат, розвантаженням хребта, покращенням постави, кровообігу та дихання, зміцненням нервової системи й загартувальним ефектом [1, 3, 4]. Актуальність даної теми зумовлена необхідністю збереження та зміцнення здоров'я жінок середнього віку засобами регулярних занять плаванням.

Мета дослідження – визначити зміни фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок під впливом занять у групах здоров'я з плавання.

Під час збору даних застосовувалися такі **методи дослідження**: 1) аналіз та узагальнення літературних даних щодо оздоровчих занять плаванням для жінок середнього віку; 2) визначення рівня фізичного розвитку за допомогою антропометричних показників: зріст; маса тіла; обхват грудної клітки; обхват талії (см); обхват стегон; об'єм біцепса; об'єм стегна; 3) визначення фізичної підготовленості: сила – кистьова динамометрія правої та лівої руки; 4) оцінка стану серцево-судинної системи: артеріальний тиск у спокої (мм рт. ст.) – манометр за слуховим методом Короткова; частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв) – пальпаторно; 5) методи математичної статистики: середнє арифметичне ($\bar{x}$); середнє квадратичне відхилення (σ); середня помилка середнього арифметичного (m); середня помилка різниці (t); достовірність відмінностей визначалась за таблицею ймовірностей $p \geq t_i$ за розподілом Стьюдента.

Організація дослідження. Дослідження проводилося з вересня 2024 року по травень 2025 року. У ньому взяли участь жінки віком 35–40 років (n=15), які займалися у фізкультурно-оздоровчих групах з плавання басейну «Акварена». У вересні у випробовуваних визначалися основні параметри фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Наприкінці навчального року (травень) проводилося повторне обстеження цих показників. Заняття оздоровчим плаванням планувалося проводити у три етапи. Перший етап передбачав навчання техніці плавання кролем та брасом. Учасники, які могли пропливати безперервно протягом 20 хвилин, переходили до другого етапу, на якому вдосконалювалася

техніка та збільшувалася довжина дистанції. Третій етап передбачав подовження часу занять у воді та нарощування дистанції, яку учасники долали як без перерв, так і за одне заняття (оптимальна «доза» оздоровчого плавання – дистанція 800–1000 м, однак залежно від віку та самопочуття можливі індивідуальні відхилення).

Результати дослідження. Перед початком дослідження всі учасниці пройшли медичний огляд, результати якого заносилися до індивідуальних карток. Повторне тестування проведено наприкінці навчального року (травень 2025 р.) та представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок 35–50 років після експерименту

№	Показники	Початкові значення	Після експерименту	t	p
1	Зріст, см	169,6 ± 6,4	169,2 ± 6,5	0,17	>0,05
2	Вага, кг	74,2 ± 10,2	69,5 ± 7,8	1,27	>0,05
3	Окружність грудної клітки, см	96,7 ± 7,9	95,2 ± 5,7	0,69	>0,05
4	Окружність талії, см	85,6 ± 3,4	73,5 ± 3,9	2,34	<0,05
5	Окружність стегон, см	106,7 ± 6,3	101,7 ± 5,4	0,61	>0,05
6	Об’єм біцепса руки, см	30,5 ± 2,4	31,2 ± 1,8	0,23	>0,05
7	Об’єм стегна, см	59,2 ± 1,3	54,1 ± 1,5	2,57	<0,05
8	Артеріальний тиск систолічний, мм рт.ст.	127,6 ± 5,3	122,8 ± 3,6	0,75	>0,05
9	Артеріальний тиск діастолічний, мм рт.ст.	82,3 ± 3,1	77,9 ± 2,4	1,12	>0,05
10	Частота серцевих скорочень, уд/хв	83,2 ± 5,2	77,1 ± 4,7	0,87	>0,05
11	Сила кисті правої руки, кг	20,7 ± 3,4	21,7 ± 2,6	0,23	>0,05
12	Сила кисті лівої руки ,кг	16,9 ± 2,6	18,1 ± 1,8	0,38	>0,05

Аналіз даних таблиці 1 показав достовірні зміни у параметрах окружності талії та об’єму стегон (p <0,05). У учасниць спостерігалося зменшення маси тіла на 4,70 кг, окружність грудної клітки скоротився на 1,50 см, талії – на 12,1 см, стегон – на 5,0 см. Систолічний артеріальний тиск знизився на 4,8 мм рт. ст.,

діастолічний – на 4,4 мм рт. ст., а частота серцевих скорочень зменшилася на 6,1 уд/хв. Спостерігається також позитивна динаміка показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості, зокрема зростання сили кисті обох рук.

Висновки. Аналіз результатів дослідження показав, що після занять у групах оздоровчого плавання у жінок 35–40 років спостерігались позитивні зміни фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Відзначено достовірне зменшення окружності талії (на 12,1 см) та об'єму стегон (на 5,1 см) ($p < 0,05$), що свідчить про покращення композиції тіла. Інші показники фізичного розвитку та функціонального стану, включно з вагою, зростом, об'ємом грудної клітки, силою кистей та показниками серцево-судинної системи, мали тенденцію до покращення, проте відмінності були статистично недостовірними ($p > 0,05$). Найбільший ефект досягнуто у параметрах, що характеризують витривалість та об'ємні показники тіла, що підтверджує ефективність систематичних занять оздоровчим плаванням для покращення фізичної форми та загального стану здоров'я жінок середнього віку.

Література:

1. Сутула В. А. Термінологічно-понятійні проблеми пізнання оздоровчо-рекреаційного напряму розвитку фізичної культури сучасності. *Слобожанський науково-спортивний вісн*ик. 2019. № 2(70). С. 5 – 12.
2. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч-метод. посібник. Одеса. 2010. 206 с.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навч.посіб. Київ: Олімпійська література. 2008. С. 6 – 16.
4. Liliia Sheiko. Study of the influence of recreational swimming classes on the physical development, functional status and physical preparedness of women. Slobozhanskyi herald of science and sport. ISSN (English ed. Online) 2311-6374 2020, Vol. 8 No. 1, pp. 71-74.

ВПЛИВ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ

Надія Шип

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Мета дослідження – визначити напрямки підвищення рівня рухової активності здобувачів ВНЗ. **Матеріали та методи дослідження:** аналіз наукової літератури за тематикою дослідження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної обробки даних. В дослідженні взяли участь 94 здобувача 1-2 курсу ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Дослідження відбувалось впродовж навчального року. **Результати**. Здобувачі, які цілеспрямовано займались підвищенням рівня рухової активності наприкінці експерименту демонструють значне покращення рівня фізичного стану та загальної працездатності. **Висновки.** За результатами дослідження можна зробити висновок, про нерозривний зв'язок рівня рухової активності з фізичним станом, якістю життя та ментальним здоров'ям сучасного студента.

Ключові слова: рухова активність: студентська молодь; фізичне виховання; фізичний стан.

Вступ. Аналізуючи сьогочасні умови життя та навчальний процес в педагогічному ЗВО, можна констатувати тенденцію до погіршення здоров'я студентської молоді, виникнення проблем у подоланні небажаних психічних станів внаслідок зниження рівня рухової активності [1]. Особливо загострилась ця проблема під час введення дистанційної та змішаної форм навчання. Разом з тим, молоде покоління – майбутнє нації, і зміцнення його здоров'я є найактуальнішим питанням національної освіти. Ця проблема має тісний зв'язок з усіма іншими аспектами життя молодого фахівця: культурним, економічним, соціальним тощо. Актуальність проблеми для здобувачів саме педагогічного фаху полягає в тому, що навички залучення фізичної культури і спорту в якості засобів покращення якості життя вони впродовж подальшої професійної діяльності зможуть прищепити своїм підопічним. За наявності недостатньої рухової активності здобувачів впродовж навчання, зменшенні кількості навчальних годин з фізичного виховання, відсутності звички до здорового способу життя необхідно розробляти заходи з підвищення рівня рухової активності, залучення здобувачів

до активного систематичного фізичного самовдосконалення [4]. Ряд авторів пропонують активніше залучати в роботі зі здобувачами спортивні секції (В. Костюкевич, 2006; Ж.Л. Козина, 2008; О.Є. Черненко, 2012;); приділяти увагу розвитку рухових якостей (П.М. Оксьом, 2008; В.В. Шаленко, 2005). Разом з тим, вітчизняні науковці відмічають недостатню ефективність сучасної системи фізичного виховання, що не дозволяє суттєво впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування професійно-прикладних рухових умінь та навичок здобувачів (Т.Ю. Круцевич, 2010; Ч Т. Тараценя, 2008).

Мета дослідження: запропонувати заходи щодо підвищення рівня рухової активності здобувачів педагогічного ВНЗ, провести порівняльний аналіз індивідуальних показників фізичного стану після застосування запропонованих заходів, зробити висновки щодо їх ефективності.

Матеріал і методи дослідження: впродовж дослідження ми вивчали фізичний стан здобувачів 1-2 курсу ХНПУ імені Г.С.Сковороди (загалом 94 особи). Використовувались такі методи: аналіз літератури з проблеми дослідження; аналіз, порівняння та узагальнення отриманих даних; практичне тестування фізичного стану здобувачів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початку нашого дослідження ми визначили наявний рівень рухової активності здобувачів педагогічного ВНЗ. Для цього всім здобувачам, що брали участь у дослідженні було запропоновано провести підрахунок кількості кроків, пройдених ними роблять кожного дня і вивести середній тижневий показник. За кількістю здійснених впродовж дня кроків можна визначити рівень фізичної активності (за рекомендаціями ВООЗ):

1. Менше 4 000 – малорухомий спосіб життя (низький рівень);
2. 4 000-7 500 – середній рівень щоденної активності;
3. 7 500-10 000 –рівень активності вище середнього;
4. 10 000-12 500 – активний спосіб життя (достатній рівень);

5. Більше 12 5000 – вкрай активний спосіб життя (високий рівень).

Після цього нами було сформовано 2 групи рівнозначні за рівнем рухової активності і кількістю учасників (по 47 в кожній). Група №1 продовжувала вести звичний спосіб життя, нічого не змінюючи. Група №2 отримала індивідуальні завдання з поліпшення рівня рухової активності, що включали поступове збільшення кількості кроків, а також проведення 2-3 рази на тиждень занять з розвитку основних рухових якостей (не менше 30 хв.) [2, 3]. За можливості здобувачі відвідували додаткові та секційні заняття в університеті, тренажерні зали за місцем проживання, або отримували комплекси вправ для занять вдома. Контроль за виконанням здійснювався за допомогою заповнення електронних щоденників, проведенням тестів з фізичної підготовки [1, 5]. Педагогічний експеримент тривав з вересня 2024 р. по вересень 2025 р. Після його проведення ми здійснили перевірку фізичного стану здобувачів обох груп за функціональними пробами та тестуванням фізичної підготовки, що відображено у таблиці 1, де зазначені середні показники для кожної з груп.

Таблиця 1

Оцінювання фізичного стану за функціональними пробами та тестуванню фізичної підготовки

№	Функціональні проби та тести	Групи	Результати (Mx ± Smx)
1	Проба Мартіне-Крушелевського	1	150,31±5,12
		2	122,81±4,26
2	Проба Руф'є	1	11,89±0,41
		2	11,55±0,43
3	Кистьова динамометрія	1	37,68±1,19
		2	39,93±1,23
4	Максимальний нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см)	1	14,90±0,76
		2	17,93±0,59
5	Піднімання тулуба в положенні лежачи за 30 сек, (кількість разів)	1	27,46±0,55
		2	28,87±0,42
6	Віджимання від підлоги в упорі з колін (кількість разів)	1	40,00±3,62
		2	42,09±3,20
7	Вертикальний стрибок (см)	1	80,09±1,79
		2	85,00±1,49

За наведеними результатами можемо зробити висновок, що у здобувачів з групи №2 загальний рівень фізичного стану став вищим, ніж у групі №1.

Найбільші розбіжності між групами виявились при аналізі рівнів рухової активності наприкінці експерименту, що демонструється в таблиці 2.

Таблиця 2.

Розподілення студентів експериментальної і контрольної груп за рівнем рухової активності (%)

№	Рівні рухової активності	Група №1 n=47	Група №2 n=47
1	Високий	2,8	38,4
2	Достатній	13,7	27,6
3	Вище середнього	32,8	24,6
4	Середній	47,5	9,4
5	Низький	3,2	

За результатами, наведеними в таблиці можемо спостерігати, що здобувачам експериментальної групи вдалося значно підвищити рівень рухової активності. Так, в цій групі зовсім не спостерігається осіб з низьким рівнем, кількість осіб з середнім та вище середнього рівнями зменшилась завдяки значному збільшенню кількості здобувачів з достатнім та високим рівнями. Хоча на початку експерименту рівні рухової активності в обох групах суттєво не відрізнялись.

Дослідження рівня фізичної працездатності проводилось нами за індексом Гарвардського степ-тесту [5]. Результати, показані здобувачами, наведені в таблиці 3.

Аналізуючи отримані дані можемо зазначити відсутність низького та високого рівнів фізичної працездатності серед здобувачів обох груп, але в цілому фізична працездатність учасників з групи №2 краща ніж у групі №1.

Таблиця 3.

Визначення рівня фізичної працездатності за індексом Гарвардського степ-тесту

Рівні працездатності	Групи	Кількість. студентів. (%)	Результат (Mx ± Smx)
Вище середнього	1	12,50	81,97±0,65
	2	31,25	83,23±0,72
Середній	1	43,75	73,45±0,68
	2	56,25	69,18±0,70
Нижче середнього	1	43,75	63,33±0,61
	2	12,50	62,30±0,38

Висновки. За аналізом джерел та власними спостереженнями можемо зробити висновок про початковий низький рівень фізичної підготовленості здобувачів, відсутність прагнення до фізичного самовдосконалення. Це спонукає до відшукання більш доступних та дієвих засобів поліпшення рівня рухової активності та загального фізичного стану. Аналізуючи результати застосованої нами програми, можемо спостерігати покращення показників фізичного стану та рівню працездатності у учасників експериментальної групи. Це свідчить про дієвість обраних засобів. Їх доступність, дотримання умов індивідуального підходу в плануванні, систематичного контролю дозволяють застосування за різних умов навчання.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в розробці нових, цікавих і доступних для здобувачів інноваційних засобів підвищення рівня фізичного стану, прищеплення інтересу до фізичної активності та особистого самовдосконалення.

Література:

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

2. Корягін В., Блавт О., Стадник В., Цьовх Л. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Навчальний посібник*: Видавництво Львівської політехніки, 2020, 223 с.

3. Кузнецова В.К. Методика підвищення розумової та фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Рівне: ППДМ, 2005, 161 с.

4. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності. Рівне: ППДМ. 2009, 165 с.

5. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: *Навчальний посібник*. Миколаїв: УДНТУ. 2001, 360 с.

ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ СПРИЙНЯТТЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МОБІЛЬНОМУ ФОРМАТІ

Шутєєв Ілля, Єфременко Андрій

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Досліджено, як ефективно здійснювати оперативний контроль сприйняття навчального курсу в мобільному форматі. На прикладі курсу з фізичного виховання продемонстровано, як такий оперативний контроль дозволяє посилити зворотний зв'язок між мною та студентами. Ключовими компонентами такого моніторингу є оцінка залученості та рівня тривожності студентів. Запропоновано впровадити періодичні короткі опитування, які дозволяють педагогу, володіти достатнім обсягом інформації щодо психологічного стану та особливостей сприйняття курсу здобувачами освіти. Це дозволяє сформувати висновок щодо їхньої оперативної готовності до навчання. Моніторинг також може включати додаткові характеристики, як-от фізична активність та рівень стресу, що допомагає скласти більш повне уявлення про стан студентів.

Ключові слова: мобільне навчання, сприйняття курсу, зворотний зв'язок, залученість, тривожність.

Вступ. Сучасний освітній процес зазнає значних трансформацій під впливом мобільних технологій, які відкривають нові можливості для навчання без обмежень у часі та просторі. Актуальним є питання про ефективність мобільних технологій у навчанні, наголошуючи на важливості інтеграції цих технологій з теоріями навчання для досягнення максимальних результатів [3, p. 101824]. Підкреслено необхідність інтеграції мобільних технологій з психологічними теоріями навчання [1, p. 101828; 2, p. 458]. Використовуючи теорію підтвердження очікувань та теорію запланованої поведінки виявлено, що вони значно впливають на задоволеність студентів, яка, в свою чергу, є сильним предиктором наміру продовжувати використання електронного навчання [4, p. 1961348]. Саме сприйнята легкість використання та сприйнята корисність є ключовими чинниками, що впливають на намір студентів використовувати мобільне навчання [5, p. 1762]. Це підкреслює важливість оцінювання мобільних курсів, які не лише надають доступ до навчальних матеріалів, але й сприяють активному залученню та задоволенню студентів від навчального процесу.

Мета – встановити особливості оперативного контролю сприйняття навчального курсу в мобільному форматі.

Результати дослідження. Проблема відстані між учасниками освітнього процесу в умовах мобільного навчання визначається такою, що створює перепони для досягнення програмних результатів навчання. В сучасних умовах її вирішення досягається шляхом взаємодії учасників освітнього процесу в онлайн форматі (великі та малі групи, індивідуально). Проте, частота такої взаємодії, згідно логіки мобільного навчання, є мінімальною.

Педагоги мають володіти достатнім обсягом інформації щодо особливостей сприйняття електронного курсу та психологічного стану здобувачів освіти. Подібний моніторинг в форматі традиційного навчання пов'язаний зі спостереженням, опитуванням в рамках «живого» спілкування на заняттях. В мобільному навчанні необхідно застосовувати періодичне опитування в електронному форматі.

Оперативний контроль як складова моніторингу сприйняття здобувачами освіти навчального курсу має варіативну частоту проведення (згідно логіки побудови навчального процесу). Але бажане його застосування не рідше одного разу на тиждень. Тривалість опитування має займати до 10 хвилин, а кількість методик бути достатньою для об'єктивного визначення обраних характеристик стану здобувачів освіти.

На рисунку 1 представлено варіативну структуру оперативного контроль сприйняття курсу з фізичного виховання в мобільному форматі (рис. 1).

Визначення залученості та рівня тривожності здобувачів освіти виступають основними компонентами в структурі оперативного контролю. Це дозволяє сформувати заключення щодо оперативної готовності здобувачів освіти до навчальної діяльності. Бажано проводити таке опитування на початку навчального тижня.

Моніторинг фізичної активності та рівня стресу є додатковими характеристиками, які дозволяють сформувати судження про стан здобувачів

освіти опосередковано в контексті чинників поза процесом навчання фізичному вихованню.

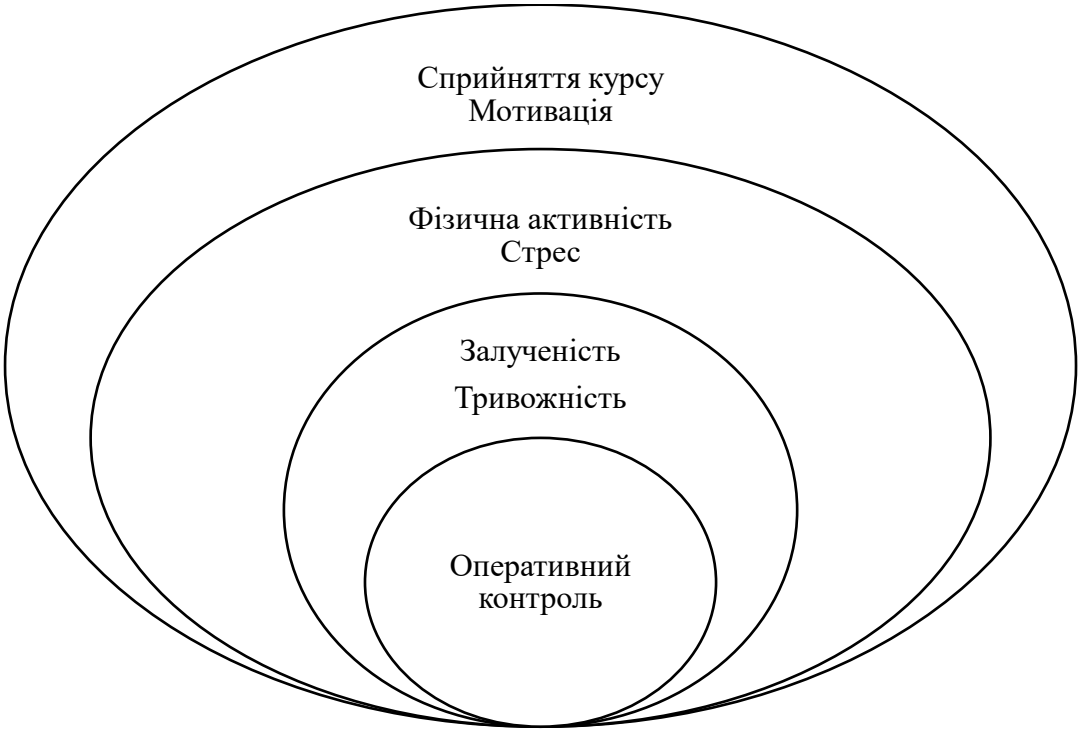


Рис. 1 – Структура оперативного контроль сприйняття курсу з фізичного виховання в мобільному форматі

Примітка: складено авторами

Дискусійним є питання щодо визначення сприйняття електронного курсу та мотивації здобувачів освіти. Ці категорії стану тих, хто навчається, є більш глобальними та менш гнучкими в контексті уявлення про оперативний контроль. Мотивація до навчання може не відображати реальне відношення до занять фізичними вправами, а сприйняття електронного (мобільного) курсу залежить від варіативних чинників (пов’язаних із сформованістю цифрової компетентності здобувачів). Проте, ці твердження потребують емпіричного уточнення. Адже зазначені категорії є важливими для досягнення програмних результатів навчання.

Таким чином, оперативний контроль сприйняття курсу з фізичного виховання в мобільному форматі дозволить посилити зворотній зв’язок між

учасниками освітнього процесу, що сприятиме покращенню ефективності навчання.

Висновки. Одержані результати засвідчують необхідність впровадження оперативного контролю сприйняття навчального курсу з фізичного виховання в мобільному форматі як важливого чинника забезпечення ефективної освітньої взаємодії учасників.

Література:

1. Bernacki M. L., Crompton H., Greene J. A. Towards convergence of mobile and psychological theories of learning. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. P. 101828.

2. Huffman W. B., Hahn S. Cognitive principles in mobile learning applications. *Psychology*. 2015. № 6(4). P. 456-463.

3. Mayer R. E. Where is the learning in mobile technologies for learning?. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. № 60. P. 101824.

4. Rajeh M. T., Abduljabbar F. H., Alqahtani S. M., Waly F. J., Alnaami I., Aljurayyan,A., Alzaman N. Students' satisfaction and continued intention toward e-learning: A theory-based study. *Medical education online*. 2021. № 26(1). P. 1961348.

5. Qashou A. Influencing factors in M-learning adoption in higher education. *Education and information technologies*. 2021. № 26(2). P. 1755-1785.

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ЗБІЛЬШЕННЯ ОБСЯГІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Петро Яценко

Харківська гімназія №42 Харківської міської ради

Анотація. Достатній обсяг рухової активності позитивно впливає на показники здоров'я дітей, сприяє їх розвитку в фізичному та психічному аспектах. На сьогодні склалась негативна тенденція до зниження обсягів активності, що призводить до порушень самосприйняття себе, самооцінки, негативно впливає на рівень академічної успішності школярів. Надано рекомендації щодо збільшення обсягів фізичної активності школярів.

Ключові слова: фізична культура, школярі, рухова активність, фізична активність.

Аналіз літературних джерел доводить, що рухова активність є основною складовою частиною здорового способу життя людини. Саме поняття рухової активності передбачає будь-які рухи, що виконуються завдяки роботі м'язів та передбачають витрати енергії. Воно об'єднує всі рухи людини як побутові, так і спеціально організовані під час різних форм фізичного виховання [1, 2, 4]. Отже, фізична активність є складовою рухової активності, що передбачає заняття фізичними вправами, які спеціальноорганізовані, а за кінцевий результат мають досягнення фізичних кондицій, оволодіння навичками, сприяють фізичному розвитку та підвищують рівень підготовленості [5].

На сьогодні таке поняття як гіподинамія стало ознакою стилю життя багатьох сучасних людей. Все актуальнішою стає проблема малорухомого стилю життя людини та її негативний вплив на ризик розвитку багатьох хвороб, а у дітей – відхилень у розвитку. Правильний зріст та розвиток організму, розвиток основних фізичних якостей, контроль ваги, корекція будови тіла потребують не лише достатніх об'ємів активностей, а і її розвивальний та тренувальний вплив.

Здорова та гарно розвинута, фізичнопідготовлена дитина більш впевнена у собі. Її самооцінка та самосприйняття позитивне підвищені. Приймаючи участь в

іграх, вправах, що передбачають командну діяльність, соціальні навички дітей (взаємодії, комунікації) мають належний розвиток.

Існують дослідження, що визначили позитивний вплив достатніх обсягів активності на посилення кровопостачання мозку, що підвищує увагу, переробку інформації, процеси пам'яті. Від цих процесів безпосередньо залежить академічна успішність учнів.

Отже, нестача рухової активності у школярів призводить до підвищення ризику хронічних захворювань, зниження уваги і концентрації, погіршення настрою та проблем у навчанні. Більшість дітей у світі не досягають рекомендованих норм фізичної активності, що підкреслює надзвичайну важливість забезпечення школярів необхідним обсягом руху.

Вагомого впливу на її збільшення поза межами навчальних закладів педагоги майже не мають. Активний відпочинок у родині, ранкова гімнастика, самостійні заняття мають регулярний характер та достатній обсяг за умови вмотивованості дитини та її батьків. В межах навчального закладу більшість школярів лише займаються фізичною активністю на уроках фізичної культури. Діти з обмеженими освітніми можливостями здебільш звільнені від шкільних занять.

Існують рекомендовані ВООЗ (Всесвітньою організацією охорони здоров'я) обсяги фізичної активності для дітей шкільного віку [3]. Так, за достатній вважається обсяг фізичної активності впродовж 60 хвилин на день (за умови її високої та помірної інтенсивності), більшість фізичної активності складають аеробні вправи, а періодичність занять – не менше трьох разів на тиждень.

Для підтримки такого обсягу замало відвідування лише уроків фізичної культури. Враховуючи здебільш дистанційний формат навчання харківських школярів, ускладнений часто проблемами з енергопостачанням, зв'язком та часовими розбіжностями між вчителем та учнем, сформульовано комплексні рекомендації щодо збільшення обсягів рухової активності школярів як у

навчальному процесі, так і в повсякденному житті. Вони передбачають співпрацю вчителів, батьків та учнів:

- в режимі онлайн-уроків регулярно включати фізкультхвилинки та руханки при перших ознаках втоми, або через кожні 20-30 хвилин роботи за комп'ютером, як того вимагають санітарні норми. Використовувати прості вправи, що не вимагають багато місця і можуть виконуватися сидячи або стоячи біля робочого місця. Використовувати музичний супровід для зняття розумового та м'язового напруження;

- інтегрувати вправи у контент уроку. На уроках фізичної культури використовувати доступні комплекси вправ (кросфіт, йога, гімнастика), які можна виконувати в домашніх умовах з власною вагою тіла. Залучати учнів, пропонуючи їм придумати або провести свою вправу чи частину уроку. Використовувати танцювальні виклики (челенджі) та флешмоби для підвищення зацікавленості. Використовувати інвентар, предмети для переключення уваги (наприклад, передача м'яча як черга відповіді наступного учня);

- організація рухового режиму поза уроками. Батьки та учні мають забезпечити щоденне виконання ранкової зарядки (до 10-15 хвилин) для пробудження організму та активізації всіх м'язових груп. Заохочувати активний відпочинок на свіжому повітрі: щоденні прогулянки, походи чи рухливі ігри на відкритому повітрі. Рекомендувати батькам організовувати спільні сімейні активності: катання на велосипеді/роликах, футбол, рухливі ігри;

- мотивувати учнів до занять у спортивних секціях. Для сором'язливих дітей (з зайвою вагою, вадами, тощо) рекомендувати займатися фізичною культурою вдома, не соромлячись ровесників;

- вести регулярний контроль обсягів фізичної активності (з метою мотивації). Використовувати фітнес-додатки або доступні системи моніторингу для відстеження фізичної активності (кроків, витрачених калорій).

Література:

1. Балашов Д. І., Бермудес Д. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» у сучасній науковій літературі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія: *Педагогічні науки*. 2018. Вип. 155. С. 150–153. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_155_35

2. Ільченко А. І. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Київ. 2009. № 2(13). С. 281–288. URL: http://lib.iitta.gov.ua/3300/1/25.pdf

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text

4. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: *Фізична культура*. 2014. Вип. 20. С. 87–96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2014_20_14

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вузів фіз. вих. і спорту: в 2 т. за ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімп. літ., 2008. 391 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984

Електронне наукове видання

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Матеріали
V Всеукраїнської науково-практичної конференції
(21 листопада 2025 р. м. Харків)

Збірник тез доповідей

Відповідальний за випуск: Кривенцова І.В.

Комп’ютерна верстка: Несен О.О.

Коректор: Несен О.О.

Тези видаються в авторській редакції.
Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори.

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ
УКРАЇНА, 61002, М. ХАРКІВ, ВУЛ. АЛЧЕВСЬКИХ, 29